

TABLE DES MATIERES	PAGES
<u>AVANT-PROPOS</u>	7
<u>QUELQUES DÉFINITIONS</u>	11
<u>LE VERMONT : CLIMAT ET LONGÉVITÉ</u>	15
<u>LE MONDE ANIMAL ET SES LOIS</u>	21
<u>NOS DÉBUTS DANS LA VIE</u>	27
<u>IMPORTANCE DU FACTEUR ETHNIQUE</u>	35
<u>SURVEILLER SA SANTÉ, C'EST D'ABORD SURVEILLER SON URINE</u>	55
<u>L'ENFANT ET SES INSTINCTS</u>	61
<u>LE POTASSIUM ET SES APPLICATIONS</u>	71
<u>HYPERTENSION ARTÉRIELLE</u>	101
<u>MAUX DE GORGE</u>	109
<u>LES MILLE ET UN USAGES DU MIEL</u>	127
<u>QUALITÉS THÉRAPEUTIQUES DU MIEL EN RAYON</u>	149
<u>LE VARECH : SON UTILITÉ</u>	161
<u>IMPORTANCE DE L'IODE</u>	181
<u>HUILE DE RICIN ET HUILE DE CÉRÉALES</u>	199
<u>VALEUR SCIENTIFIQUE DE LA MÉDECINE POPULAIRE DU VERMONT.</u>	207
<u>ANNEXE A. - QUELQUES EXPÉRIENCES FAITES AVEC LES ANIMAUX</u>	213
<u>ANNEXE B QUELQUES UTILISATIONS DU VINAIGRE DE CIDRE PAR LA MÉDECINE POPULAIRE DU VERMONT</u>	233
<u>ANNEXE C MÉDECINE POPULAIRE ET TRAITEMENT DE L'ÉTHYLISME</u>	237
<u>ANNEXE D ANALYSE CHIMIQUE DU VARECH</u>	241
<u>ANNEXE E MICROBES ET ALCALINITÉ</u>	245

D.C. Jarvis
CES VIEUX REMÈDES QUI GUÉRISSENT

(FOLK MEDECINE)
 Traduit de l'américain
 ROBERT LAFFONT



ROBERT LAFFONT
 30 rue de l'université PARIS

Avant-propos

Du côté de ma mère, nous sommes établis ait Vermont¹ depuis cinq générations. T'ai fait ma médecine et passé mes années d'internat à Burlington.

Lorsque je nie suis installé à Barre pour me spécialiser en ophtalmo-oto-rhino-laryngologie, je dus apprendre à connaître une médecine différente de celle que j'avais étudiée jusque-là et dont il me fallait absolument découvrir les secrets si je voulais gagner la confiance de ma clientèle rurale.

Cette médecine que j'appellerai « la médecine populaire du Vermont » ne s'apprend pas dans les livres, mais elle est étroitement mêlée à la vie de nos campagnes.

Vous intéresse-t-il d'être tenu au courant des livres que publie l'éditeur de cet ouvrage? Envoyez simplement votre carte de visite aux éditions Robert L'affont. Service. Vient de paraître ., 30, rue de l'Université, Paris (7^{ém}), et vous recevrez régulièrement et sans aucun engagement devotre part leur bulltin illustré « vien de paraître » qui présente, avecvles explications nécessaire toutes les nouveautés. Romans, voyages, documents, histoire, essais, etc que vous trouverez chez votre libraire
(c) 1958 by D.C. Jarvis Printed in france

CES VIEUX REMÈDES QUI GUÉRISSENT Avant-propos

Je décidai de l'étudier en détail pour essayer d'en dégager les origines. Mon entreprise me conduisit, très rapide- ment, à modifier un grand nombre des idées qu'on m'avait inculquées. C'est ainsi que le fait de guérir les maux de gorge en faisant mastiquer de la résine de pin, pouvait difficilement s'inscrire dans le cadre de l'enseign- ement traditionnel que j'avais reçu. Cependant, la sagesse me commandait d'appliquer les principes de cette médecine populaire et de suivre des prescriptions qui, pendant des générations, avaient fait la preuve d'une efficacité supérieure à celle des médicaments de la médecine orthodoxe. Au cours de plusieurs congrès nationaux et régionaux, j'eus l'occasion de parler, avec certains de mes collègues, de quelques traitements spécifiques que recommandait cette médecine locale. Vivement intéressés, ils me demandèrent de les tenir au courant, par lettre, de mes constatations ultérieures. Cette correspondance dura. plus de vingt ans, avec une cinquantaine de praticiens, dont la plupart était professeurs de faculté et jouissaient d'une renommée internationale. Il y avait, parmi eux, des représentants de trente-deux Etats des Etats-Unis. A l'origine, ce livre n'était destiné qu'à ma fille et ai ses enfants, afin de leur donner les principes de notre médecine populaire et de leur permettre de bénéficier de non. Expérience. L'idée d'une plus grande diffusion ne me vint que plus tard. Mon ambition était de donner à chacun une meilleure connaissance des lois naturelles et la possibilité, par l'usage de recettes parfaitement éprouvées, de profiter, tout au cours de l'existence, d'un meilleur équilibre physiologique. Je pense que le praticien de l'avenir aura, avant tout, un rôle d'éducateur. Sa tâche principale sera d'apprendre aux gens comment conserver la santé. Le travail du médecin n'en sera que plus complexe, car il est beaucoup plus difficile de garder les gens en bonne santé que de les soigner quand ils sont malades. Pour tous ceux qui refusent de considérer comme inévitable la décrépitude de la vieillesse et qui estiment possible de rester actifs et énergiques jusqu'à leur dernier souffle, pour tous ceux-là, la médecine populaire du Vermont est pleine d'enseignements.

1 Le Vermont est un petit Etat du Nord-est de l'Amérique, coïncé entre le nord de l'Etat de New York, le New Hampshire et la frontière canadienne. Par son sol, par sa population, par sa géographie. il rappelle un peu notre Normandie, une Normandie plus rade pourtant où le thermomètre descend à des températures que la nôtre ne connaît pas.

QUELQUES DÉFINITIONS

L'ORIGINE de la médecine populaire est très ancienne. On peut dire, en effet, que la première en date des officines pharmaceutiques fut, tout simplement, la nature elle-même, avec ses plantes et ses herbes. L'homme primitif n'avait rien pour se soigner. Et pourtant, au cours de ses migrations continuelles, il lui fallait bien trouver des éléments nécessaires à la confection des infusions curatives et des baumes cicatrisants. Au Vermont -le pays des vertes montagnes - la médecine populaire est d'origine très lointaine. Il a fallu des générations pour adapter aux conditions de vie locales de très vieilles lois physiologiques et biochimiques. Les résultats ainsi obtenus dépassent largement, en fait, le cadre local. Notre médecine populaire, comme toutes les autres d'ailleurs, a pour but de placer l'organisme dans des conditions telles que la maladie n'ait aucune prise sur lui.

QUELQUES DÉFINITIONS SUR CES VIEUX REMÈDES QUI GUÉRISSENT

Parfois, on s'imagine que ce vocable de « médecine populaire » ne recouvre qu'un ramassis de recettes de bonnes femmes. Pas du tout ! Bien sûr, il arrive que dans le lot se glissent quelques superstitions. Ainsi, dans mon enfance, les mamans attachaient au cou de leurs bébés des colliers faits d'une herbe tressée, baptisée « Larmes de Job », car son aspect granuleux et brillant était censé rappeler les pleurs du patriarche de l'ancien testament. Cette précaution devait, paraît-il, aider l'enfant à percer ses dents ! Tout le monde a, par ailleurs, entendu parler des vertus magiques et... odorantes de l'assafoetida. Cette résine au parfum alliacé, portée en sachet autour du cou pendant l'hiver, aurait, dit-on, le pouvoir d'écarter tout risque de maladie ! Il faut se garder, lorsqu'on étudie la médecine populaire de la confondre avec ces remèdes fantaisistes. Nos ancêtres, les pionniers, ont découvert les rudiments de cette science, en observant l'attitude des animaux blessés ou atteints de fièvre. Ainsi, en étudiant leur comportement, ils apprirent à conserver la santé par des méthodes naturelles. La manière instinctive dont les animaux utilisent, pour se soigner, les grandes lois naturelles, ne cesse de m'émerveiller. Ils connaissent exactement l'herbe ou la plante qui convient à leur mal. Dès qu'ils ont trouvé un endroit tranquille et isolé, ils s'abandonnent aux médications naturelles : les plantes et l'air pur. Un ours, par exemple, fouille la terre à la recherche de racines de fougères ; quant à la dinde sauvage, elle oblige ses petits à profiter d'une averse pour picorer des feuilles de benjoin; un animal mordu par un serpent venimeux mastique aussitôt du serpenteaire. Observez une bête secouée de fièvre, vous la voyez se mettre en quête d'un endroit ombragé, bien aéré, avec de l'eau à proximité. Elle y reste tapie, sans prendre aucune nourriture, se contentant de boire fréquemment jusqu'à ce que la fièvre soit tombée. Au contraire, si elle est atteinte de rhumatismes, elle va se coucher au soleil, en attendant que ses douleurs s'apaisent.

Au Vermont¹, les gens ont tiré de l'observation patiente des animaux un certain nombre de principes qu'ils s'efforcent de suivre, sans se laisser aller à les modifier sans cesse au gré de leurs caprices. De cette manière, ils conservent, tout au long de leur vie adulte, des réflexes et des instincts vitaux, acquis au cours de leurs premières années. Le corps humain a besoin d'adjuvants pour faire face aux complications et aux tensions de la vie moderne. Dieu merci, pendant notre enfance, nous sommes au moins protégés par nos instincts ! Mais, dès l'adolescence, nous n'avons que trop tendance à les considérer comme des habitudes désuètes ! Heureusement, il n'est jamais trop tard pour les apprendre à notre au si nous savons nous astreindre à suivre les lois naturelles, comme le font instinctivement les animaux et les enfants. Il n'est pas de meilleur enseignement que celui des abeilles, des volailles, des chats, des chiens, des chèvres, des chevaux, des vaches que sais-je ! Les habitants

de Vermont en sont bien persuadés, eux qui, depuis des générations, ont su en profiter ! C'est en tout cas le meilleur moyen de bénéficier des avantages d'une médication biochimique et physiologique, qu'on ne saurait trouver dans les ouvrages de la médecine traditionnelle. Cette médecine populaire, dont les résultats ont été constatés chez les animaux, s'est transmise jusqu'à nous par tradition orale. Elle permet, aujourd'hui, à un grand nombre de Vermontais, de franchir allégrement le cap des soixante-dix ans, tout en gardant bon pied, bon œil, et sans connaître les mille misères de la vieillesse. Voilà comment on peut définir la médecine populaire et sa version adoptée dans le Vermont. Ce livre se propose d'en faire l'étude sous un angle qui permette de mieux pénétrer les problèmes que pose la vie du corps humain. L'auteur espère, ainsi, aider le lecteur à franchir plus facilement les étapes difficiles de sa vie physiologique et à conserver, même dans sa vieillesse, un organisme qui ne soit pas diminué.

LE VERMONT¹ : CLIMAT ET LONGÉVITÉ

Le Vermont est, peut-être, l'endroit du monde où le climat est le plus instable. Ajoutez à ce fait beaucoup de bon sens, un savant dosage des vieux principes naturels, et vous aurez le secret de sa médecine populaire. En effet, chez nous, les vents dominants sont les vents d'ouest. Sur les vingt-six courants éoliens qui traversent les États-Unis d'ouest en est, vingt-trois passent par le Vermont. C'est dire que le temps change d'un jour à l'autre. Le gros problème pour l'organisme est donc celui d'une adaptation permanente aux variations de température, de pression atmosphérique et d'ionisation de l'air. A chaque perturbation du climat doit correspondre une modification de la circulation sanguine. Aujourd'hui, l'épiderme joue le rôle d'un radiateur, demain, au contraire, véritable calorifuge, il devra absorber de la chaleur. Tout cela ne va pas sans demander un effort considérable au cœur et au système vasculaire. D'après les statistiques de l'Association américaine de Cardiologie, un grand nombre des affections cardiaques rencontrées dans le Vermont ont cette instabilité climatique pour origine. La médecine populaire s'est préoccupée de faciliter la circulation sanguine en favorisant le travail du cœur et des vaisseaux. Elle est ainsi arrivée à restreindre les risques d'attaques cardiaques et à prolonger la vie du cœur en lui épargnant une fatigue inutile. Le cœur, en effet, est le moteur de l'organisme. Comme tous les muscles, il a besoin de sucre. Or, en observant, sur l'homme comme sur l'animal, les effets du milieu ambiant et des changements dans l'alimentation, on a pu constater l'énorme différence, sur le plan cardiaque, entre une nourriture à base de sucre naturel, tiré du miel par exemple, et une alimentation qui n'utilise que du sucre raffiné. Le miel est, pour le cœur, un aliment de choix. Normalement, à chaque pulsation, le cœur refoule dans l'aorte deux cents grammes de sang. Or, la quantité totale de sucre contenue dans le sang est de l'ordre d'une cuillerée à café. Cette proportion est d'ailleurs vitale ! Supposons qu'elle vienne à diminuer de moitié : l'individu sombre dans l'inconscience. Au contraire, tout excès de sucre entraîne le diabète. On mesure donc toute l'importance d'une alimentation bien comprise pour assurer au corps humain sa ration normale de sucre.

CES VIEUX REMÈDES QUI GUÉRISSENT

Le sucre contenu dans le sang est seul utilisé immédiatement par le cœur comme stimulant. Cependant, il y a aussi, en permanence, une certaine dose de sucre qui filtre lentement à travers la paroi intestinale. Or, justement, le miel contient deux catégories de sucres : du dextrose à 40 % et du lévulose à concurrence de 34 %. Le dextrose passe directement dans le sang, tandis que le lévulose, lui, est assimilé plus lentement, jouant ainsi un rôle régulateur qui élimine tous les risques de suractivation. De tous les États américains, c'est le Vermont qui vient au deuxième rang, en pourcentage, pour le nombre d'habitants âgés de plus de soixante-cinq ans. Ils sont quarante mille et, chaque année, ils s'accroissent de deux mille cinq cents unités. Dix-huit pour cent de la population, par ailleurs, a plus de cinquante-cinq ans. Une enquête portant sur les pasteurs de l'église méthodiste, enquête couvrant une période de dix ans, a révélé que l'âge moyen de décès est de quatre-vingts ans dans ce secteur de la population. Et encore, beaucoup d'individus dépassaient-ils l'âge de quatre-vingt-dix ans ! On rencontre souvent, dans les fermes, de fringants septuagénaires qui abattent gaillardement de longues journées de travail. Et il n'est pas rare de voir des vieillards de quatre-vingts ans déployer une activité qui ferait reculer bon nombre de personnes moins âgées. Ils ont su prolonger leur vie active par une application bien comprise des principes physiologiques, biologiques et biochimiques naturels. On admet que la vie minimum d'un animal correspond à cinq fois le laps de temps nécessaire à sa croissance. Ainsi, un poulet, adulte à six mois, vivra facilement deux ans et demi. Pour un chien, les chiffres correspondants seront respectivement un et cinq ans ; pour un cheval, quatre et vingt ans, etc. Mais, chez l'homme, qu'observons-nous ? Pendant vingt ans, le cœur et le système vasculaire se développent, la capacité digestive se renforce, les facultés intellectuelles et physiques s'épanouissent, l'instinct de reproduction se forme. Si l'on reste dans le même ordre de grandeur que pour les animaux, la durée de la vie humaine devrait donc atteindre cinq fois vingt ans, soit une centaine d'années ! Or, que constate-t-on après vingt ans ? Dans le même temps que se

1 Définition de Vermont, nom propre masculin État du nord-est des États-Unis, bordé par le Québec (au nord), le New Hampshire (à l'est), le Massachusetts (au sud) et l'État de New York (à l'ouest).

Superficie : 24 887 km².

Population : 625 000 habitants.

Gentilé : Vermontais, Vermontois.

Capitale : Montpelier.

poursuit le développement intellectuel, on assiste souvent à une détérioration de la condition physique. Les facultés physiques suivent une courbe descendante, à l'inverse des facultés intellectuelles. Le point d'intersection se rencontre aux alentours de cinquante ans. Dès l'âge de soixante ans, l'individu est souvent réduit à un état de semi-invalidité. Au VERMONT, les gens ont appris à reculer cette période critique jusqu'à quatre-vingts ans. Ainsi, de soixante à quatre-vingts ans, l'homme peut donner le meilleur de lui-même. Pleinement épanoui intellectuellement, il a su conserver une condition physique qui lui permet, soit vaquer à ses occupations, soit de profiter pleinement de sa retraite. Prolonger la vie de l'individu de cinq fois la durée de sa croissance, comme c'est la règle chez les animaux, voilà le but de la médecine populaire. Il suffit de voir les habitants de nos campagnes pour se persuader que le cap des soixante-dix ans peut se franchir aisément. Plus je vais. et plus je suis persuadé des relations étroites qui existent entre nature de l'alimentation et la longévité. Qu'une nourriture saine doit être à base de fruits, de légumes verts et de baies, éléments riches en hydrates de carbone, de préférence à la viande aux œufs, trop chargés en protéines, ce n'est dans les livres que le paysan du Vermont l'a appris. Il ne l'a pas non plus trouvé tout seul. Ce sont les animaux de la ferme qui le lui ont démontré. Le paysan s'occupe de son corps comme il s'occupe de sa terre, avec le souci d'en tirer le maximum. Pour cela, il tient compte des grandes lois naturelles. et reconstitue ses forces avec un soin tout particulier. Il parle souvent de son organisme comme d'une maison. Et la comparaison n'est pas si mauvaise. Cette maison, si nous voulons qu'elle fasse l'objet d'une occupation prolongée, il nous faut l'entretenir rationnellement, avec une nourriture et des boissons sélectionnées. Lorsqu'un architecte veut construire, va-t-il choisir n'importe quel matériau? Allons donc ! Il choisira, en fonction d'exigences diverses, celui qui lui paraîtra le plus adapté. Chez nous, par exemple, on prend du pin pour les planchers, du châtaignier pour les boiseries: la charpente sera en sapin du Canada, tandis que les bardeaux seront en cèdre. Pour se refaire, pour conserver la plénitude de ses facultés et vivre plus longtemps, l'individu doit tenir compte du facteur essentiel que constituent les éléments minéraux dans l'organisme. Leur permanence dans les tissus est le garant d'un fonctionnement biologique régulier. Exception faite de l'or et de l'argent, on peut dire que, pratiquement, tous les minéraux connus ont leur rôle à jouer et c'est là un des mystères les plus étonnants de la vie. Au Vermont, nous avons, pour reconstituer notre potentiel en sels minéraux, une ordonnance très simple : Prendre, selon notre genre d'activité, une ou deux fois par jour, deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, avec deux cuillerées à café de miel. Le vinaigre concentre les sels minéraux contenus dans le fruit, et le miel, ceux que l'on trouve dans le nectar des fleurs.

LE MONDE ANIMAL ET SES LOIS

L'HUMANITÉ a tendance se révolter contre l'ordre naturel, à se dégager de l'emprise du monde animal. Pourtant, ce monde a ses lois. et l'homme n'y fait pas exception. Dans ces conditions, peut-être vaut-il la peine de les étudier. Pour cela, nul besoin d'aller chercher les bêtes sauvages aux fins fonds de leurs repaires, il suffit de savoir observer les animaux domestiques qui vivent autour de nous et, en particulier, les animaux de ferme. Privés de cette expérience quotidienne, les enfants des villes, à l'encontre de leurs petits camarades campagnards, grandissent dans l'ignorance totale des règles qui régissent la vie animale. Lorsqu'une bête se sent malade, par exemple, elle refuse de manger. Ce faisant, elle crée dans son organisme un nouvel état biochimique qui facilite la guérison. Nous, quand nous sommes souffrants, que faisons-nous ? Le plus souvent, par politesse, nous n'osons pas refuser la nourriture qu'on nous apporte. Autrement dit, nous allons directement à l'encontre des préceptes naturels. Voulez-vous favoriser les modifications biochimiques de l'organisme? Si vous êtes malade, contentez-vous d'un breuvage acide : du jus de raisin riche en acide tartrique. ou encore du jus d'airelles, qui contient des dérivés citriques, maliques et benzoïques. A tout prendre, un simple jus de pommes peut faire l'affaire, il renferme de l'acide malique. On s'imagine souvent qu'en sautant un repas, on commet une imprudence. C'est oublier que le corps humain dispose de réserves pour les périodes de carence. En fait, dans la plupart des cas, on pourrait parfaitement se passer de nourriture pendant toute la durée de la maladie. jusqu'à vingt ans, nous devons manger beaucoup. car nous sommes en période de croissance. A partir de vingt-cinq ans, le squelette, les muscles, le cœur, les systèmes vasculaire, digestif et respiratoire ont atteint leur plein développement. Ce qu'il faut désormais, c'est une alimentation sélectionnée. une alimentation d'entretien. Aux alentours de cinquante ans, il faut envisager le renouvellement complet de l'organisme. Dès lors, il ne s'agit plus de manger selon son appétit, mais bien de rechercher ceux des aliments que nos instincts nous désignent comme essentiels dans cette véritable tâche de reconstruction. Dans le même ordre d'idées, on peut se demander s'il est bon de dormir, été comme hiver, la fenêtre ouverte. Il y a de cela pas mal d'années, je suivais un stage à l'institut de lutte contre la tuberculose Saranac, dans l'Etat de New

York. J'entrepris d'étudier les implications sanitaires du sommeil, tentes fenêtres ouvertes. Pour le compte de l'Association Nationale de lutte contre la Tuberculose, j'examinai plus de cinq cents tailleurs de pierre. Quatorz nationalités différentes étaient représentées et parmi mes patients, beaucoup, émigrés de fraîche date avaient conservé les habitudes de leur pays d'origine. A chacun, je fis remplir un questionnaire sur lequel figuraient, entre autres, les deux questions suivantes :

Dormez-vous la fenêtre ouverte ?

Etes-vous sujet au rhume de cerveau

Les résultats de cette enquête nous conduisirent à établir une relation de cause à effet entre le rhume de cerveau et le fait de dormir la fenêtre ouverte. À quelque temps de là on me chargea de la surveillance médicale des étudiants d'un collège préparatoire. Le proviseur me demanda d'étudier tout particulièrement la question des rhumes qui occasionnaient une perte de temps considérable du point de vue scolaire. Une campagne fut organisée dans le but d'obtenir des élèves qu'ils dorment la fenêtre ouverte, mesure qui était censée prévenir les rhumes de cerveau. Seuls, deux garçons, d'origine paysanne se montrèrent récalcitrants. Je leur demandai pour-quoi, et leur réponse me prit de court: Pouvez-vous nous dire, Docteur, la raison pour laquelle les poules dorment le bec enfoncé sous les plumes? Il doit y avoir une raison?»

J'ai l'habitude des jeunes gens, et je sais qu'ils éprouvent un malin plaisir à rire aux dépens de leurs aînés. Mais je ne m'attendais pas à celle-là.

« Je dois dire, leur répondis-je, que votre question n'est pas bête; je vais y réfléchir.

Inutile d'aller perdre son temps à observer les poules endormies; la seule explication, c'est qu'en cachant son bec sous l'aile, l'animal inspire un air déjà réchauffé par ses précédentes expirations. De cette manière, l'air respiré est de température constante.

Un fermier vous dira que le renard, lorsqu'il dort, se couvre le museau avec le panache de sa queue, - ainsi, l'air renouvelé qu'il inspire n'est pas froid, Regardez les attelages de chevaux par une froide journée d'hiver ; ils appuient leur tête l'une contre l'autre, et créent ainsi autour de leurs naseaux une zone d'air tiède. S'il fait du vent, ils se placeront le dos au vent. Ceci dit, il y a des gens qui dorment la fenêtre ouverte et s'en trouvent fort bien. Ils constituent les exceptions qui confirment la règle. Mais quand on va au fond des choses, tous, nous avons avantage à nous plier aux lois naturelles. Pour ce qui est de l'exercice, là encore les animaux nous fournissent des indications précieuses. Ils parcourent sans cesse le terrain pour trouver de la nourriture, - autrement dit, ils font beaucoup de marche. Le jeune animal, lui, est infatigable ; il saute et court partout. Avec les années, cette activité débordante s'oriente plus précisément vers la quête alimentaire et les nécessités de la lutte pour la vie. A l'image des bêtes, nous devrions marcher davantage. Le jardinage constitue un excellent exercice car il se rapproche de ce que pratiquent les animaux à la recherche de leur subsistance. Lorsque l'animal ne fait rien, en réalité il se repose en vue des efforts qu'il peut avoir à fournir. Le pelage des bêtes se renforce à l'approche de l'hiver; au contraire, en été, il s'éclaircit ; nous devons, de même, varier la manière de nous habiller. Des instincts mystérieux poussent les animaux à modifier leur régime alimentaire selon les saisons pour répondre aux adaptations nécessaires de leur organisme. Ils ne font pas la fine bouche et acceptent la nourriture comme la nature la leur présente. Ainsi les oiseaux savent que la craie est nécessaire à la formation de la coquille de l'oeuf. C'est pourquoi, au moment de l'accouplement, la femelle recherchera des endroits riches en coquillages. La nature est un guide irremplaçable.

NOS DÉBUTS DANS LA VIE

L'HOMME a du mal à convenir qu'à un moment donné, il n'était qu'une particule microscopique. Olivier Wendell Holmes avait coutume de dire que la vie de l'individu commence en réalité plus de cent ans avant sa naissance. Sans aller jusque-là il est certain que notre vie physiologique débute dès la conception. C'est pourquoi, la qualité de la nourriture est primordiale pour le développement de l'embryon. Une saine alimentation maternelle est le gage d'un enfant bien constitué. Le bon jardinier, lui, connaît toute l'importance des engrais. Il sait que les nitrates développent les feuilles, que la potasse renforce la tige et les racines, que le phosphore est nécessaire pour les fleurs. La moindre déficience suffit à entraver l'épanouissement de la plante. Eh bien, il en est de même ; pour l'enfant ; qu'il y ait carence en sels minéraux pendant la grossesse, et voilà l'organisme du futur bébé gravement compromis! Toutes les mères, bien sûr, veulent un enfant solide et bien bâti. Toutes souhaitent une délivrance facile, suivie de relevailles rapides. Il y a là une réminiscence des époques révolues. La vie tribale, avec ses migrations continues, s'accommodait mal des accouchements difficiles, nécessitant une convalescence prolongée. De nos jours, l'alimentation maternelle, on l'a reconnu, joue un rôle considérable dans la venue au monde de l'enfant. Dans ce but, on remplacera avantageusement le

blé par du seigle ou du maïs, dans le pain notamment. Le lait caille dans l'estomac, aussi le fromage est-il préférable. Au lieu de viande musculaire, comme le bœuf ou l'agneau, la future maman devra prendre du poisson ou des abats, du foie ou des rognons par exemple. A la place du sucre raffiné, le miel est recommandé.

Il est indispensable d'absorber, chaque jour, un œuf et de la salade de légumes. D'une part, les légumes crus sont riches en sels minéraux et, d'autre part, l'œuf contient tous les éléments constitutifs du poulet, c'est donc un aliment particulièrement complet pour l'homme.

Les abats, le foie surtout, sont de véritables concentrés alimentaires. Si on ne les supporte pas, on peut, à la rigueur, les remplacer par du pâté.

Les agrumes sont à déconseiller, mais les jus de raisin, de pomme ou d'aireselles, riches en sels minéraux, sont très importants.

Le miel, quant à lui, n'est pas seulement nourrissant, il permet aussi d'éviter toute fermentation dans l'appareil gastro-intestinal. D'assimilation facile, il assure une régénération accélérée du sang. Sa légère action laxative évite la constipation. Par ailleurs, c'est un sédatif, qui procure un sommeil réparateur. Deux cuillerées à café de miel à chaque repas de la future maman, et le bébé est assuré d'avoir un excellent système nerveux.

Pour ce qui est des acides indispensables, nous n'avons pas à nous plaindre, les produits naturels en sont généreusement pourvus. A défaut de fruits ou de légumes, la jeune femme peut toujours se contenter d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, au lever. Cette méthode aura, en outre, l'avantage de faire disparaître les malaises matinaux. Dans la journée, il n'est pas mauvais de boire au moins un verre de jus de pomme ou de raisin.

Bref, celle qui suit à la lettre les prescriptions naturelles peut raisonnablement espérer que son enfant répondra à la description suivante :

A la naissance, le bébé aura déjà assez de cheveux pour justifier une coupe immédiate ; on sera obligé de lui tailler les ongles. Au bout d'une semaine, il sera assez musclé pour soulever tout seul sa tête de l'oreiller. Au fil des jours, on constatera une coordination sans cesse améliorée de ses gestes. La mère, de son côté, aura beaucoup de lait, et pourra parfaitement nourrir son enfant. elle le désire.

La digestion de l'enfant sera normale son visage épanoui, ses mâchoires bien dessinées permettront une facile poussée de la dentition.

Enfin, et surtout, le bébé sera très doué. et ses débuts scolaires seront prometteurs.

Ce sont les dents de l'enfant qui trahissent le régime alimentaire suivi par la maman pendant la grossesse. Elles se forment au cours de la ;gestation. A la naissance, elles se trouvent sous les gencives. Dès que les dents font leur apparition, on voit du premier coup d'œil si le sang maternel possédait tous les éléments requis. Un mauvais régime alimentaire, s'il est postérieur à la naissance, sera souvent sans conséquence sur un organisme qu'on aura su placer dans de bonnes conditions prénatales. Rien ne remplace une bonne « mise en route, on a trop souvent tendance à l'oublier. Par beaucoup de côtés, la gestation des animaux se rapproche de celle des humains. J'ai fait beaucoup d'observations sur les vaches, qui m'ont servi dans bien des cas de grossesse. Pour citer un exemple précis, j'ai assisté, un jour, dans une ferme, à la délivrance d'une vache, remarquable par sa rapidité. et ce, alors que j'avais recommandé d'ajouter à sa ration alimentaire quotidienne du vinaigre de cidre j'étais entrain de discuter avec le fermier dans l'étable lorsqu'il me fit remarquer que la vache était sur le point de vêler. Il pensait pouvoir terminer le nettoyage des stalles avant d'aller prêter main forte à l'animal... Mais quelle ne fut pas surprise, quelques minutes plus tard, de voir que la bête s'était relevée d'elle-même! Son veau était à ses côtés, tous deux s'ébrouaient. Le nouveau venu était superbe, solide sur ses pattes : une parfaite réussite ! Santé et maladie sont affaire de cellules. Le corps humain, en effet, est composé de milliards de cellules; dans les muscles, les nerfs, les os, le sang, chacune joue son rôle. La cellule vit dans un milieu liquide qui, par sa fluidité, permet justement une alimentation constante. Le mécanisme est une des merveilles de la nature. Les artères qui partent du cœur se ramifient en une infinité d'artérioles et de capillaires qui tissent dans les tissus un réseau tellement serré que la moindre piqûre provoque la rupture de plusieurs mailles. Chaque cellule peut ainsi puiser dans le sang l'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires et débarrasser des déchets qui sont la rançon de son activité énergétique. Pour nous, habitants du Vermont, toute maladie s'explique par une infraction aux lois naturelles fondamentales. Autrement dit, pour notre médecine populaire, le secret de la santé réside dans une bonne alimentation des cellules. En effet, on ne tombe pas malade d'un seul coup. Les microbes, avant de prononcer leur attaque et de proliférer dans l'organisme, doivent pénétrer d'abord dans les cellules. C'est pourquoi, dès les premiers signes avant-coureurs du mal, il faut organiser la résistance. Pour cela, il est nécessaire d'absorber davantage de liquides à réaction acide. On a constaté que les acides facilitaient la circulation dans les tissus, alors que les alcalins ont, au contraire, un rôle

ralentisseur. Les jus de raisin, de pommes ou d'airelles sont donc c in indiqués. On stimulera, par ailleurs, les fonctions intestinales au moyen d'un cathartique, par exemple. Enfin, pour favoriser l'élimination, il est recommandé de transpirer abondamment. Pour lutter contre la stérilité, la nature, là encore, nous offre tout un arsenal. J'eus, un jour, à m'occuper de vaches laitières, voici dans quelles circonstances :

Un fermier possédait un troupeau de cinquante-trois bêtes; parmi les vaches, vingt-trois n'avaient pas eu de veau depuis plus d'un an. L'homme était très ennuyé, son exploitation périlait. Il me demanda de l'aider. Te prescrivis d'arroser la nourriture du bétail, deux fois par jour, avec environ cent grammes de maigre de cidre, et le taureau fut, lui aussi, soumis semblable cure. Je voulais ainsi, en augmentant la teneur en potassium et en sels minéraux de l'organisme des animaux, créer des conditions propices à la reproduction. Ce régime commença le 1^{er} novembre; dès la fin février les vingt-trois vaches, jusque-là stériles, se trouvaient dans un état intéressant. Chacune mit bas un veau bien planté, au poil fourni et luisant, qui se tenait ferme sur les pattes quelques minutes après sa naissance et possédait, qui plus est, les réflexes instinctifs de sa race : merveille! Il savait boire dans un seau sans qu'on ait à prendre la peine de lui montrer. Toujours dans le même ordre d'idées, voici une histoire de boxers. Un de mes amis, dentiste de son état, possédait un élevage de boxers. Un beau jour, il vint me trouver car il avait de sérieuses difficultés. De tous côtés, on lui réclamait des chiots ; or, sur les cinq femelles qu'il possédait, une seule avait porté au cours de l'année précédente, et encore ne s'était-il agi que d'un seul chiot! En me fondant toujours sur les mêmes principes, j'attribuai cette stérilité à une carence en potassium, et en sels minéraux. En conséquence, je conseillai d'ajouter deux cuillerées à café de vinaigre de cidre à la potée. Au cours de l'hiver, mon ami me fit part d'une amélioration. Les urines étaient redevenues claires. L'année suivante, les cinq femelles eurent des petits : les chiots étaient splendides. J'ai déjà dit qu'à mon avis, ce qui est valable pour les animaux peut s'appliquer à l'homme. En voici la preuve : un de mes confrères, marié depuis sept ans. se plaignait de ne pas avoir d'enfant. Comme lui et sa femme étaient parfaitement constitués, tous deux se perdaient en conjectures. je leur ordonnai un régime à base de maïs et de seigle. Pas de sucre raffiné. mais du miel, et au lieu d'agrumes, je leur recommandai des pommes et des raisins. A chaque repas, ils devaient siroter une mixture composée de deux cuillerées à café de miel et de vinaigre de cidre, mélangées dans un verre d'eau. Cette cure de potassium fut couronnée de succès : après une grossesse sans histoire, un superbe bébé naquit au couple.

IMPORTANCE DU FACTEUR ETHNIQUE

Au Vermont, pays d'élevage, qui compte trois têtes de bétail par habitant, on a dû, très tôt, se préoccuper de connaître l'hygiène et le régime alimentaire des différentes races bovines. Une vache Holstein ne se nourrit pas de la même manière qu'une vache de race jersey. et, s'il ne a eut pas voir son exploitation périliter, l'éleveur fera bien d'en tenir compte. De l'animal à l'homme, il n'y a qu'un pas; la médecine populaire le franchit qui attache la plus grande importance aux caractéristiques raciales de l'individu. A chaque type racial. en effet. doit correspondre un certain type d'alimentation. On arrive ainsi à fournir aux cellules les éléments dont elles sont susceptibles de tirer le meilleur parti, et c'est déjà une excellente prophylaxie. Le monde végétal nous fournit de nombreuses illustrations de ce principe. En botanique, les espèces se différencient organiquement. Le cactus, par exemple , se caractérise par un certain nombre de traits qui se sont formés au cours des âges : la plante est immunisée contre la chaleur, sa structure réduit au minimum l'évaporation, elle s'accommode de conditions climatiques auxquelles elle est habituée de longue date, conditions qui seraient fatales à d'autres végétaux. En Europe, on peut distinguer trois types raciaux, le Nordique. l'Alpin, le Méditerranéen. Par nordique, entendons septentrional. Les Nordiques peuplent les régions côtières du Nord de l'Europe où, pendant plusieurs mois de l'année, ne pousse aucune végétation. C'est pourquoi ce sont de gros mangeurs de poisson - l'individu consomme deux fois plus de poisson que de viande - et leur alimentation végétale est essentiellement à base d'algues et de lichens. L'homme du Nord est très blond. Il est, en général, de haute taille, a les yeux bleus, verts ou gris, le nez étroit, la peau très blanche, le crâne allongé. Si on appartient à ce type racial, on aura le plus grand intérêt à suivre le régime alimentaire correspondant. On constatera alors un rajeunissement très net, la disparition des caries dentaires, et un bien meilleur équilibre physiologique. Mais attention! Plus de pain de blé, plus de sucre raffiné, ni de viande musculaire ! A la place, du pain de seigle, du miel, et beaucoup de poissons ou de fruits de mer. Pour ce qui est des nourritures végétales, il existe, dans les pharmacies, d'excellents produits, baptisés généralement du nom de « pastilles de varech ». Pour ma part, je prescrivis volontiers à mes patients celles fabriquées par la Parkelp Company, de San Pedro, en Californie. Chaque pastille renferme un échantillonnage complet des minéraux dont le varech est si riche : Un comprimé par jour suffit à replacer l'organisme dans les conditions qui devraient être les siennes.

On reconnaît les personnes qui se rattachent au groupe ethnique alpin à leurs cheveux bruns, ou noirs, à leurs yeux marron foncé, ou noisette. La tête est ronde, le visage légèrement aplati. La nourriture spécifique doit être à base de céréales et de viande musculaire. Les gens qui ont les cheveux et les yeux noirs, la peau brune, sont des Méditerranéens. Leur alimentation peut être polyvalente, avec une place de choix pour les fruits, et surtout le raisin. Tous les animaux, l'homme y compris, ont une grande capacité d'adaptation; mais l'adaptation au milieu n'est pas l'affaire d'une ou deux générations, c'est une entreprise de longue haleine. Or, notre époque a connu, dans le domaine des régimes alimentaires, une révolution considérable. L'essor du machinisme, le développement des moyens de transport ont entraîné une extension considérable des terres cultivables, et par voie de conséquence, des ressources. Comme, par ailleurs, les grandes épidémies ont disparu, on assiste à un accroissement Drogigieux de la population. Les régimes alimentaires traditionnels sont bouleversés. Les fruits de mer et les poissons cèdent, chaque jour davantage, le pas aux produits de la terre. Il y a là un changement radical dans les habitudes, surtout pour les organismes de type nordique. Les Etats-Unis constituent un banc d'essai idéal pour étudier les besoins organiques spécifiques de chaque catégorie raciale. Véritable creuset, ce pays transforme. en l'espace d'une ou deux générations, les gens venus des horizons les plus divers. Très vite, à force de s'approvisionner aux mêmes magasins, de confectionner les mêmes plats, ils finissent par adopter une alimentation standardisée, qui remplace leurs habitudes traditionnelles. On peut, dès lors, et toit à loisir, étudier les réactions de chaque type d'organismes soumis à un régi' le uniforme. Les besoins du corps humain varient au même titre eue cour du sol. Certaines cultures exigent un soi neuf. Après quelques récoltes, les paysans doivent pratiquer l'assolement sous peine de voir leurs terres s'appauvrir pour, finalement, devenir stériles. Et bien, l'analyse quantitative des aliments révèle une grande différence dans leur teneur en minéraux, notamment entre les produits de la mer et ceux de la terre. Les pluies. en effet, drainent vers les océans les éléments minéraux les plus solubles que renferment les continents. Sans l'érosion, qui renouvelle les limons en délitant les roches, le déséquilibr serait encore plus accentué. Remar Huon.: d'ailleurs. que les cultures forcées, si on ne prend lais le soin de recourir aux engrais artificiels, entraînent un appauvrissement irréversible. A partir de la classification selon les types raciaux dont nous avons parlé. on peut procéder à un certain nombre de subdivisions, selon des critères anatomiques, nerveux. physiologiques, ou chimiques. La médecine populaire. quant à elle. n'en néglige aucun. Sur ie plan anatomique, on peut ranger les gens en trois catégories : les maigres, les moyens, et ies massifs. Les maigres d'abord. De squelette frêle, ils sont, ou bien petits et fluets, ou bien grands et efflanqués. Des membres allongés. un visage plutôt étroit, peu ou pas de graisse superflue. une peau fine et douce, une chevelure abondante et tenace corn- piètent le personnage. Les moyens constituent le type normal, il n'y a rien à en dire. Les individus massifs sont bâtis sur un modèle plus robuste, les os sont plus gros. la charpente plus lourde les muscles et la peau sont épais le cheveu moins fourni ; souvent. on constate des traces d'embonpoint. Ajoutez à cela un torse puissant, des membres courts, un visage large et rond, peu ou pas de cou, et vous aurez un tableau assez complet. je vous livre quelques constatations de la médecine populaire qui sont liées à la configuration anatomique des individus. Les gens maigres ont tendance à tomber malades au printemps. Si donc, vous en êtes, surveillez tout particulièrement votre nourriture à cette époque, évitez de vous surmener et dormez beaucoup. Enfin, s'il est dans vos habitudes de vous soumettre une fois l'an à un examen médical. c'est le moment. Appartenez-vous plutôt à la catégorie des per-sonnes massives? Alors, méfiez-vous de l'automne. Même opposition de tempérament au fil des années les premiers après une enfance et une adolescence délicates, surprendront souvent leur entourage par leur résistance et leur longévité, les seconds, après avoir longtemps semblé bâtis à chaux et à sable, connaissent, vers la cinquantaine, des ennuis de santé répétés. Généralement, ils sont plutôt hypertendus. Il n'y a pas que l'allure générale qui importe. La taille des oreilles, par exemple, est très significative. Ceux qui sont dotés de grandes oreilles auront une préférence marquée pour les légumes et les nourritures épaisses. Ceux qui ont de petites oreilles apprécieront davantage, en revanche, la viande et les aliments plus concentrés. Evidemment, il n'y a pas de règle absolue ! Mais ces observations guideront utilement le praticien dans sa recherche du régime alimentaire qui convient à son patient. L'observation des animaux révèle à quel point l'hérédité .joue son rôle dans le comportement nerveux. En effet, on distingue dans l'appareil nerveux les systèmes sympathiques et parasympathiques. il y a là quelque chose d'analogue à la boîte de vitesse d'une automobile. Le sympathique représente assez bien le régime ordinaire du moteur, alors que le parasympathique constitue la surmultipliée. Or, selon l'alimentation des parents, de la mère surtout, l'organisme de l'enfant sera dominé par l'un ou l'autre. En cas de besoin, le corps est le théâtre de toute une série de réactions : arrêt de la digestion, reflux de sang depuis la cavité abdominale jusqu'aux organes sollicités par l'effort musculaire, travail accéléré du cour, action hématologique renforcée du foie, respiration plus ample, dilatation des voies

respiratoires, véritable mobilisation des réserves de sucre dans le sang. Bref, le moteur humain passe en surmultipliée. Ces modifications nerveuses, endocriniennes et chimiques, sont le résultat de facteurs très divers, comme la peur, l'anxiété, l'angoisse, un milieu mal-sain, le chagrin, des variations de température, ou encore des changements brusques d'alimentation. Si l'effort de tension se prolonge, les cellules ne reçoivent plus les éléments nécessaires à la constitution des réserves énergétiques indispensables. Avez-vous un système nerveux à prédominance, parasymphatique? Au Vermont, nous connaissons les recettes qui vous permettront de tenir le coup et de jouir de l'existence, en revenant un régime moins éprouvant. Comment pourrait-il en être autrement, d'ailleurs? C'est notre problème quotidien, à nous autres, dans un pays où la température est susceptible de varier dans des proportions importantes d'une heure à l'autre! Quelles sont ces recettes? Et bien, supprimer tout d'abord les aliments qui donnent à l'urine une réaction alcaline. Pour cela, il faut, autant que possible, remplacer le blé par du maïs dans le pain et les gâteaux par exemple, remplacer le sucre par du miel, les agrumes par des pommes ou du raisin, ou des airelles de préférence. Mangez moins de viande et davantage de poisson. Le poisson et les fruits de mer sont des sédatifs de choix. Faites l'expérience : mangez du homard un soir, et vous verrez comme votre sommeil sera profond pour combattre les tendances de l'organisme à s'alcaliniser sous une forte tension nerveuse, on peut prendre, tous les matins, deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau. Evitez les boissons glacées : la chaleur est encore le meilleur des sédatifs. Pour réchauffer le corps, il existe de nombreux moyens, bains de soleil, radiateurs individuels, bains de pied chauds le soir avant de se coucher, couverture chauffante. Quésais-je? C'est à vous de trouver la méthode qui vous convient le mieux. Le pouls, le rythme respiratoire, la température et la tension artérielle fournissent un certain nombre de données cliniques qui permettent de répartir les individus en deux catégories. Ceux pour lesquels ces indices sont normaux sont considérés comme appartenant au type dit positif, les autres au type dit négatif. Personne, bien entendu, n'est positif ou négatif à cent pour cent. Un indice de soixante-quinze est courant, de soixante à quatre-vingts. L'équilibre est tout à fait satisfaisant. Si vous êtes du type négatif, jusqu'aux alentours de votre vingt-cinquième année, vous serez d'un naturel très actif. Levé tôt, couché tard, vous paraissez infatigable une nuit de repos, et vous êtes frais et dispos. Vous étonnez les gens qui travaillent avec vous. Peu à peu, cependant, et surtout si votre régime alimentaire ne tient pas compte de vos origines ethniques, au fur et à mesure que passent les années, le fardeau d'une journée de labeur se met à peser davantage sur vos épaules. Bientôt, le sommeil n'a plus la même action réparatrice, vous perdez votre punch, vous aspirez à des vacances. Si votre activité physique tend à diminuer, il n'en est pas de même de votre activité intellectuelle. L'esprit constamment en éveil, vous ne pouvez vous reposer sans prendre aussitôt un livre ou un journal. D'ailleurs, vous organisez votre vie surtout en fonction d'exigences intellectuelles. L'exercice physique vous fatigue, aussi y répugnez-vous; loin de vous décontracter, le sport paralyse votre activité mentale. Le meilleur exercice à vous conseiller, c'est le jardinage. Il y a là une activité saine, qui vous intéressera, et vous procurera une dépense musculaire raisonnable. Ce qu'il vous faut, en effet, c'est surtout un dépaysement. C'est pourquoi je suggère souvent des dérivatifs qui ne réclament pas de gros efforts, comme une collection de timbres, des promenades en auto, des jeux de société, un instrument de musique, la peinture, le dessin, etc. Vous serez surpris du délassément qu'une activité de ce genre est susceptible de vous apporter. Lorsque vous êtes en forme, vous dormez comme une souche. Rien ne vous réveille. Mais, par contre, si vous êtes fatigué, vous souffrez d'insomnies, vous vous réveillez souvent entre minuit et trois heures du matin, et vous avez du mal à vous rendormir. Vous êtes, comme on dit, « du soir ». Souvent, au moment d'aller vous coucher, vous vous sentez particulièrement lucide; le matin, au contraire, il vous faut faire un effort de volonté pour vous lever. Vous partez souvent au bureau ou à l'usine avec la migraine; en général, elle ne dure pas, mais parfois, cependant, cela vous gâche la journée. Vous ressentez, de temps en temps, une courbature de la nuque ou une irritation du cuir chevelu. Un bon shampooing vous soulagera efficacement. Le nez vous démange souvent, et vous devez vous gratter fréquemment; d'une façon générale, vous êtes sujet aux démangeaisons. Votre mauvaise circulation fait que vous avez les extrémités qui s'engourdissent facilement. Pour la même raison, vous redoutez les températures extrêmes. Par temps froid, vous n'aimez pas sortir, votre organisme s'adapte mal. Si vous y êtes obligé, alors, couvrez-vous chaudement, les mains et les pieds surtout. En été, lorsque le thermomètre grimpe à 40 degrés, vous n'êtes pas mieux loti. La chaleur vous vide littéralement. Vous êtes fait pour les températures moyennes, mais, à tout prendre, vous supportez mieux le froid que la chaleur. En ce qui concerne la nourriture, même chose : vous aimez manger tiède. Vous laissez refroidir votre soupe, par exemple. Vous avez peu de goût, au demeurant, pour les aliments qui sortent du réfrigérateur. L'eau du robinet vous suffit amplement et si vous dégustez une glace, vous la laissez fondre dans la bouche avant de l'avalier. Peu sujet aux refroidissements, il faut cependant vous en méfier car vous les traînez longtemps et ils se compliquent. Quand vous êtes fatigué,

cela se sent à votre voix et vos familiers vous le diront. Les gens du type négatif craignent tous d'être hépatiques. Ils se plaignent parfois d'une douleur diffuse dans la région du foie. Ils ont souvent des -envois ou des brûlures d'estomac après les repas. Ils se sentent gonflés, et s'ils n'y prennent garde, sont constipés. Pour peu qu'ils aient affaire à des praticiens entreprenants, ils se font enlever l'appendice, les amygdales, la vésicule biliaire. En général, ils vivent longtemps et dépassent quatre-vingts ans, parfois quatre-vingt-dix. Bref, ils ont leurs bons et leurs mauvais jours, avec, peut-être, une prédominance de mauvais jours. Voyons rapidement le régime alimentaire qui convient à ce type d'organisme. Au point de vue énergétique, on aura avantage à remplacer le sucre raffiné par du miel, à raison de cinq à six cuillerées café par jour. Le miel est d'autant plus facilement assimilable que, grâce aux abeilles, il se trouve prédigéré. De plus, il possède une action légèrement laxative. A ce propos, il est bon de ne pas en abuser. La farine de blé constipe, elle entraîne également une certaine fatigue cardiaque, et dérègle la digestion. Mieux vaut lui préférer la farine de seigle, ou de maïs. La viande musculaire, le lait, les œufs, les noix, les légumes verts, la volaille, le poisson sont riches en protéines qui permettent la reconstitution énergétique des tissus. Le corps humain, à l'encontre de ce qui se passe pour les graisses et le sucre, ne met pas l'excès de protéines en réserve, il l'élimine. D'où la nécessité d'assurer un certain équilibre. Une insuffisance protéique favorise la toux catarrhale, rhume de cerveau, la grippe, la bronchite, la sinusite et même la pneumonie. Inversement, tout excès d'engrais nitrés nuit aux plantes. un excès de protéines, qui sont des dérivés de l'azote, va entraîner un affaiblissement de l'organisme. Le poisson, les fruits, les légumes verts doivent constituer la base de l'alimentation. Mais, le gros problème, c'est le métabolisme calcique. Chez l'enfant, s'il est inférieur à la normale, la croissance est compromise; chez l'adulte les caries dentaires sont précoces, les cheveux tombent prématurément, les ongles sont fragiles et cassants. Pourquoi? Tout simplement parce que les os, les dents, les ongles, les cheveux sont à base de phosphore et de calcium. Or, si l'organisme est rarement pauvre en phosphore, il est souvent déficient en calcium. Le miel permet d'augmenter très rapidement la concentration de calcium dans le sang. L'expérience montre que deux heures et demie après l'ingestion de miel, on constate une élévation du taux de calcium dans le sang, et cette amélioration est susceptible de se prolonger pendant vingt quatre heures. On voit, de ce fait, tout l'intérêt du régime suivi. L'individu dont les caractéristiques physiologiques se traduisent par des coefficients positifs est, en général, un athlète. Dans sa jeunesse c'est un ardent sportif, qui aime la chasse, la pêche, participe à des compétitions. La vie sédentaire lui déplaît, une certaine dépense physique est indispensable à son équilibre. Doté d'un robuste appétit, il aime la viande et, s'il n'est pas très fort pour les légumes et les salades, en revanche, il a un faible pour les gâteaux et les sucreries. Il sait apprécier un repas et n'est jamais en retard pour un banquet. Le travail de bureau ne lui convient pas du tout, il ne se sent pas en train, et devient très vite irritable; il se met en colère pour un rien et se rend insupportable à ses collègues, ou à ses proches. La nuit, il dort mal; par contre, au milieu de la journée, il aura tendance à s'assoupir. Peu à peu, il accumule de la fatigue. Constipé, il est mal dans sa peau, et a tendance à perdre ses cheveux. S'il veut récupérer, il a besoin de prendre de longues vacances, la vie au grand air lui est nécessaire. Le système nerveux des individus du type dit positif est très excitable. Le miel aura une action sédative bénéfique. On peut en prendre au moment des repas. Une quantité équivalente à six cuillerées à café par jour est raisonnable. Jusqu'à quarante ans, l'organisme a besoin de nourriture riche en protéines : viande musculaire, lait, œufs, noix, légumes secs, poissons, volailles; plus tard, la ration de protéines est à diminuer. Il n'est pas inutile, enfin, de connaître l'équilibre biochimique de notre organisme. De même que l'on peut modifier son équilibre nerveux, de même, il existe des moyens de renouveler notre équilibre biochimique. Les mots « acides » et « alcalins » reviennent souvent à la radio et à la télévision. Voyons un peu ce que ces termes savants recouvrent. L'activité cellulaire se traduit par une production importante d'acides divers, phosphorique, carbonique, lactique et sulfurique. Cet excès d'acide est neutralisé dans le sang par le sodium qui maintient une réaction légèrement alcaline. Ce mécanisme régulateur met en œuvre le sang, les poumons et les reins. Immédiatement après les repas, il se produit dans l'estomac une sécrétion acide; aussitôt, en contrepartie, le sang présente une réaction alcaline accentuée. Les reins filtrent le sang pour le débarrasser des déchets organiques, ils laissent passer le sodium, ce qui se traduit, pour l'urine, par une concentration alcaline. Un peu plus tard, lorsque les aliments sont dans l'intestin, les acides qu'ils contiennent passent dans le sang, à travers la paroi intestinale, ce qui a pour effet de diminuer la concentration de sodium dans celui-ci. Le sang est alors filtré par les reins, qui éliminent l'excès d'acide: l'urine retrouve sa réaction acide normale. Par ailleurs, le sang se débarrasse de l'acide carbonique lors de son passage dans le système pulmonaire et redevient ainsi légèrement alcalin. J'ai dit que les émotions ont leur prolongement organique dans la réaction de l'urine. Pour illustrer ce propos, je vais citer un cas curieux que j'ai étudié. On peut mesurer la

réaction acide ou alcaline de l'urine au moyen d'un papier spécial, traité à la nitrazine. En présence d'une urine acide, le papier devient jaune, et, si l'urine est alcaline, le papier vire au bleu. Par ce procédé, j'avais analysé l'urine de trois membres d'une même famille, le père, la mère et un fils marié, mais habitant dans une maison voisine. Des prélèvements, effectués au lever et juste avant le repas du soir, révélaient une réaction normalement acide. Brusquement, je constatai dans les échantillons que l'on m'apporta. des réactions alcalines. Après une patiente enquête, j'appris que le fils cadet avait l'habitude de sortir souvent et qu'il rentrait généralement ivre mort. La famille faisait partie de l'élite locale et ce genre d'incident la couvrait de honte. L'attente anxieuse et la crainte du qu'en dira-t-on, avaient provoqué ce bouleversement organique. Par la suite, je devais rencontrer plusieurs cas semblables. En voici quelques-uns Une fermière de soixante ans qui. jusque-là, avait toujours eu une émission urinaire normale, brusquement, au début de février présenta des réactions alcalines, et cela deux semaines durant. Or, il faisait très froid, cet hiver-là et tout système de canalisations de sa ferme, alimenté par une source était menacé par le gel, ce qui signifiait des dégâts considérables et, pour les paysans isolés, l'obligation d'aller chercher de l'eau pour les bêtes plus de quatre kilomètres, à travers de violentes tempêtes de neige. Cette préoccupation lancinante était responsable de l'altération physiologique constatée. J'ai connu aussi une chanteuse folklorique chez oui le même phénomène se produisait dans la période précédant une manifestation laquelle il devait prêter son concours. En l'occurrence, le trac en était la cause. La nourriture a. bien sûr, une influence directe sur la réaction urinaire. Une vie normale et régulière requiert une alimentation riche en hydrates de carbone et pauvre en protéines. L'organisme est ainsi en mesure de faire des réserves. Au contraire, une existence fertile émotions de toutes sortes exige, un régime alimentaire diamétralement opposé. Ce sont là des règles auxquelles il ne peut exister aucune dérogation. Si, pendant la grossesse, la future maman mène une vie agitée et pour cela se nourrit à base d'hydrates de carbone, le bébé naîtra avec un organisme déjà éprouvé. Une hérédité excellente peut ainsi se trouver compromise par une modification artificielle des lois naturelles. Le cœur les poumons, le système digestif en subissent les conséquences ; le nouveau-né est alors d'une taille et d'un poids inférieurs à la moyenne, son développement s'accomplit plus lentement, il manque de coordination. Le sodium est en quantité excessive dans le sang, ce qui provoque une réaction urinaire alcaline, alors que, normalement, elle devrait être acide. Évidemment, s'il est très surveillé, l'enfant pourra prétendre à une vie normale, mais il restera toujours fragile, et son manque de résistance va l'handicaper. Physiquement, ce sera un perpétuel inadapté. On constate la même chose, d'ailleurs, chez les animaux. Une alimentation irrationnelle détruit, chez les chiens de chasse, par exemple, toutes les qualités attendues d'un excellent pedigree. Sur le bétail, une nourriture mal comprise anéantira les espérances que les éleveurs auront pu fonder sur les qualités des géniteurs. Les veaux seront lents, peu robustes, délicats, les génisses deviendront de médiocres vaches laitières. En tout état de cause, une hérédité contrariée entraîne un déséquilibre biochimique qu'il sera toujours difficile et, parfois même, impossible à l'organisme de supprimer. Comment éviter cette triste éventualité ? C'est ce que nous allons voir. Vous avez un élevage de chiens de chasse. Bien entendu, vous désirez des portées normales, avec des chiots bien constitués, capables de développer toutes les qualités inhérentes à leur race. Et bien, pour atteindre ce résultat, vous pourrez ajouter à la pâtée quotidienne de la femelle, qui est pleine, environ une cuillerée à café de vinaigre de cidre. La chienne peut ainsi profiter de tous les éléments minéraux que contient la pomme, et notamment du potassium, indispensable à la constitution d'un organisme solide, doté des réserves nécessaires. Pour le bétail, on peut prévoir un régime analogue ; il faut, deux fois par jour, tremper la ration de fourrage avec du vinaigre de cidre, environ cent grammes et ceci jusqu'à ce que la vache ait mis bas. Au cours des trois derniers mois, il est recommandé de donner à l'animal, trois fois par semaine, mélangées au vinaigre de cidre, environ trois gouttes de solution d'iode de Lugol (5 % d'iode élémentaire dans une solution à 10 % d'iodure de potassium). Quant à la future maman, je recommande, pendant toute la durée de la grossesse, le régime suivant : chaque matin, au lever, une cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau ; à midi, deux cuillerées à café de miel et deux cuillerées à café de vinaigre de cidre, mélangées dans un verre d'eau, à prendre au cours du repas. Pendant les trois derniers mois de la grossesse, à raison de deux fois par semaine, y ajouter une goutte de la solution d'iode de Lugol. Si l'on suit ces prescriptions à la lettre, à condition, bien entendu, d'adopter le régime alimentaire que j'ai conseillé, à savoir suppression du pain de blé du sucre raffiné. Etc., on est certain d'avoir un bébé doté d'un organisme possédant les meilleures facultés d'adaptation. Son équilibre biochimique lui assurera, par la suite, une excellente santé, et une résistance remarquable.

SURVEILLER SA SANTE C'EST D'ABORD SURVEILLÉ SON URINE

L'URINE constitue un véritable baromètre de la santé. Si le pH de l'urine est alcalin, c'est que quelque chose ne tourne pas rond. Afin de m'en assurer, j'ai procédé à toute une série d'expériences sur une dizaine d'enfants en bas âge et sur le même nombre d'adultes. Pendant deux ans, chaque jour, j'ai tenu pour chacun une fiche médicale sur laquelle, à côté de la réaction urinaire, je faisais figurer une rapide nomenclature des nourritures absorbées. Tous les quinze jours avait lieu un examen général. On prenait le pouls, la température, la tension, le rythme respiratoire de chaque individu. Il indiquait, naturellement, le nombre de fois où il allait à la selle et urinait par vingt-quatre heures. Enfin, je notais le nombre d'heures de sommeil. Très vite, cette méthode m'a permis d'établir une relation de cause à effet entre les variations de la réaction urinaire, d'une part, et les repas, de l'autre. Le phénomène est parfaitement décrit dans l'ouvrage de Graham et Morris Acidité et Alcalinité. Une heure environ avant le petit déjeuner, on constate, dans le sang, une élévation de la teneur en bicarbonate; c'est la conséquence de la perte de chlorure sécrété dans le suc gastrique. Simultanément, l'urine s'alcalinise et on est en présence de ce que les physiologistes appellent « la vague alcaline ». surtout sensible chez les sujets atteints d'hyperchlorhydrie. Lorsque, un peu plus tard, la nourriture arrive dans l'intestin, le chlorure du suc gastrique est assimilé à nouveau et le sang retrouve sa teneur normale en bicarbonate et en chlorure. Conséquence : l'urine redevient acide. » Médicalement parlant, le lever et la période qui précède immédiatement le dîner constituent, sans aucun doute, les deux moments les plus propices pour procéder à une analyse urinaire. En effet, si on constate, au réveil, que l'urine a recouvré son acidité normale, c'est que le sommeil joue parfaitement son rôle réparateur. D'un autre côté, un prélèvement vespéral permet de juger, avec exactitude, des conséquences physiologiques de l'activité quotidienne. Si l'urine reste acide, alors tout va bien; sinon il doit y avoir une explication. En procédant ainsi, en tout cas, j'ai recueilli un certain nombre d'éléments. Lorsque le sujet couve un rhume par exemple, plusieurs jours avant que le refroidissement ne se manifeste, on constate une altération de l'urine. Inversement, un retour de l'urine à son acidité originelle est un signe avant-coureur de guérison ; même chose pour la varicelle ou la rougeole. De plus, si une prophylaxie efficace ou certaines précautions thérapeutiques conservent à l'urine une réaction acide, alors, l'organisme ne se laissera pas entamer; ou bien la maladie ne se déclarera pas, ou bien ce sera sous une forme bénigne, ne présentant aucun danger. J'ai pu faire des constatations analogues pour les crises d'asthme, de rhume des foies ou de sinusite. Au bout de deux ans, plus de doute. Un pH urinaire alcalin allait de pair avec un mauvais état général. Cette relation étroite entre une réaction chimique et un état clinique permet d'affirmer que quelque soit l'organe menacé, l'urine agit comme un signal d'alarme. Dès lors, un diagnostic précis devient secondaire, ce qu'il faut, de toute urgence, c'est restaurer l'équilibre chimico-physiologique de l'organisme. Mais il n'y a pas que l'état général qui se reflète dans la réaction urinaire; les changements climatiques entraînent, eux aussi, des variations très brusques. Une chute de température de quelques degrés suffit souvent à faire virer la réaction et le retour à la normale demande alors plusieurs jours. Aussi recommandais-je aux mamans des enfants qui me servaient de cobayes de les laisser dormir, en hiver, avec la fenêtre fermée. Car favoriser l'alcalinisation urinaire revient, tout simplement, à créer un état pathologique. Aussitôt se pose une question : s'il existe un lien entre le froid et l'alcalinité urinaire, la chaleur, inversement, ne doit-elle pas entraîner un retour à l'acidité? Et bien, j'ai pu constater le bien-fondé de cette hypothèse ! Le plus souvent, un simple bain chaud suffit. Dès lors, j'avais l'explication de cette vieille habitude que nous avons au Vermont, lorsqu'un enfant est malade, de lui faire prendre un bain de pied très chaud, ou boire un grand bol d'infusion brûlante. j'ai, d'ailleurs, trouvé une confirmation directe à ma théorie au cours d'une visite de l'un de mes amis, médecin dans le Middle West. « Quand je me sens fatigué, me dit-il, je vais aux bains turcs. En général, une séance me remet d'aplomb. » Sur ma requête, il consentit à se prêter à une série de tests. Ceux-ci révélèrent que le passage à l'étuve, entre autre, rétablissait l'acidité urinaire. J'entrepris, alors, d'étudier l'influence sur l'équilibre chimique urinaire d'une grosse dépense d'énergie. Une étude précise me fournit des résultats très différents selon que l'effort produit par le sujet avait un caractère sportif, ou non. Le ski et la chasse, par exemple, assuraient le maintien d'une certaine acidité, tandis qu'au contraire un gros labeur domestique provoquait une altération alcaline accentuée il en était de même d'un travail intellectuel prolongé. On compense avantageusement la disparition de ces merveilleux instincts de l'enfance qui protègent l'organisme en opérant une sélection alimentaire automatique en utilisant, comme critère, la réaction urinaire. J'ai pu, ainsi, dresser la liste des aliments qui favorisent une alcalinité néfaste. Au premier rang, figurent le pain et les pâtisseries à base de farine de blé. je citerai aussi le sucre et le sirop d'érable: le miel, par contre, n'entraîne aucune altération notable. C'est, probablement, à cause de cette

tendance alcaline développée par le sirop d'érable qu'on le sert au Vermont toujours accompagné de cornichons vinaigrés. Le vinaigre neutralise l'action alcalinisante du sirop d'érable. il faudrait, en réalité, consacrer des volumes à la tuile du pH urinaire, tellement sont riches les enseignements que l'on peut en tirer. Néanmoins, avant de passer à d'autres sujets, je voudrais encore faire un mot de l'influence chimique exercée par douleur. La sinusite provoque, on l'a vu, une réaction alcaline. Une cuillerée de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, à prendre toutes les heures, rétablit une réaction acide et, du même coup, amène un soulagement notable. Pour les névralgies faciales, un traitement analogue aura un effet identique. Cela ne veut pas dire, d'ailleurs, que tous les acides, sans distinction, aient la même action lénitive, tant s'en faut ! Ainsi, l'acide chlorhydrique, dilué à raison de cinq à dix gouttes dans un verre d'eau, quatre fois par jour, exaspère les crises d'arthrite; la même dose de vinaigre de cidre apporte, au contraire, une sérieuse amélioration. Bref, il faut surveiller votre pH urinaire; Il constitue un excellent point de repère pour situer votre état général.

L'ENFANT ET SES INSTINCTS

Il existe, chez l'enfant, toute une série d'instincts qui l'amènent à rechercher certaines nourritures nécessaires à son organisme. Afin d'en savoir plus long sur la question, j'ai étudié le comportement des petits campagnards du Vermont. Ils sont tout le temps en train de mastiquer des épis de maïs, des carottes, des pommes de terre, des haricots ou de la rhubarbe crue, sans parler des baies sauvages, des pommes à cidre, du raisin, de l'oseille et des brins d'herbe, dont ils font une consommation effrayante. Buvant sans vergogne l'eau des abreuvoirs, ils subtilisent le sel des mangeoires, quand ce ne sont pas les aliments spéciaux, prévus pour le bétail. Les concentrés, à base d'algues, utilisés pour stimuler la lactation des vaches, sont, aussi, très populaires. On m'a confié une fois un troupeau de quarante-cinq vaches de race Jersey à étudier. C'était dans une exploitation dont le fermier adorait les enfants. Il y en avait partout, qui venaient du village voisin. Ils jouaient dans le foin, participaient aux activités de la ferme, s'occupaient des poules et du bétail, ramassant les Cuis, etc. Au moment de nourrir les vaches on sortait un seau de vinaigre de cidre et, au moyen d'une mesure, on arrosait généreusement les rations. Les gosses eurent tôt fait de prendre goût à ce nouveau breuvage. j'estime que, l'un dans l'autre, chaque gamin devait en ingurgiter tirés de cinquante grammes par jour. D'ailleurs au déjeuner, quand il y avait des concombres arrosés de vinaigre, ils n'en laissaient pas une miette. Ce goût des enfants pour les boissons aigres n'a jamais reçu d'explication satisfaisante. Par exemple d'où vient ce penchant pour les jus d'airelles? On a dit que la couleur vermillon de ce liquide exerçait une véritable fascination. Or, le plus souvent, on boit le jus d'airelles dans des tasses qui neutralisent la couleur de ce nectar. Certains prétendent que les gosses associent, dans leur esprit, le jus d'airelles aux têtes de Noël. Quoi qu'il en soit, il faut bien constater qu'ils ont une prédilection pour les boissons amères. j'en ai vu boire du jus d'airelles tellement concentré, qu'un adulte ne pourrait même pas y tremper ses lèvres. L'été, les bandes de petits campagnards partent à la recherche de la rhubarbe et de l'oseille. Or, s'il est une herbe acide, c'est bien l'oseille! Instinctivement, les enfants sont attirés par ce qui peut favoriser la croissance, les aliments pauvres en protéine mais riches en hydrates de carbone. Nous autres, adultes, gagnerions à les imiter. D'ailleurs, au Vermont, il y a longtemps que les gens l'ont compris. A la campagne, les fruits, les baies sauvages, les feuilles et les racines comestibles sont très prisés. On peut citer, en particulier :

les feuilles de faîne, à la saveur aigre.

les feuilles d'érable, qui ont un arrière-goût sucré,

les feuilles d'orme, qui possèdent la propriété de calmer la faim rapidement,

les feuilles de pommier, à la saveur nette-nient amère,

les feuilles de cerisier, plus douces.

les feuilles de peuplier, dont le goût relève plus de celui des feuilles de pommier,

les feuilles de bouleau,

Enfin, et surtout, les feuilles de groseillier qui constituent, pourrait-on dire, l'ordinaire de nos fermiers.

On trouve à profusion des herbes et des plantes comestibles dans nos forêts. Les jeunes pousses, au printemps, ou au début de l'été, sont très recherchées. Alors que les légumes sont encore rares au potager, ces végétaux, en plus de leurs qualités nutritives, offrent, après les longs mois d'hiver, un changement gastronomique fort apprécié. Une herbe sauvage relève souvent très agréablement la saveur d'un plat. Or, les espèces que l'on trouve au Vermont sont largement répandues dans le monde. Bien préparées, cuites ou en salade, certaines plantes sont, non seulement riches de propriétés thérapeutiques, mais encore très appétissantes. Beaucoup, certes, ne poussent qu'à l'état sauvage ; cependant quelques-unes sont susceptibles d'être acclimatées dans un potager. Voici quelques indications pour vous aider à les identifier et sur la manière de les accommoder. La

marguerite des marais, comme son nom l'indique, se rencontre dans les endroits marécageux, ou dans les prairies irriguées. On en prépare les feuilles à feu doux. Pour les pointes de fougères, il faut les prendre à peine sorties de terre, avant qu'elles ne s'ouvrent. Les frondes de fougères aromatiques ressemblent curieusement à la crosse d'un violon. On les trouve dans les coins humides, souvent dans les fossés de drainage. Il est préférable de les cueillir jeunes encore et tendres. Elles poussent généralement en touffes, la tige lisse et luisante est d'un beau vert sombre. Les boutons duveteux sont recouverts d'une sorte de capuchon marron. On les mange indifféremment cuites ou en salade, elles ont un goût d'asperges, et sont très renommées chez nous. Les feuilles de raifort doivent se faire cuire. Le pissenlit est très répandu au Vermont; on en trouve partout, dans les champs, dans les prés, sur le bord des routes, dans les pelouses autour des maisons. Il faut l'arracher au printemps ou, à la rigueur, au début de l'été avant qu'il ne devienne fibreux et trop amer. Faites bien attention de sectionner la tige un peu au-dessous de la surface du sol; en même temps que les feuilles, vous récupérerez ainsi une partie de la racine. Les jeunes pousses sont excellentes en salade, les autres gagnent à être cuites. La patience est pourvue d'un feuillage abondant. On peut l'utiliser, soit en salade, soit préparée à l'étuvée, seule ou avec d'autres légumineuses. Elle est souvent mélangée à la luzerne dans les prairies artificielles. Les terres en friche, comme les champs cultivés ou encore les bords des ruisseaux au printemps sont le domaine d'élection de la roquette jaune. Il convient de la cueillir avant l'apparition de ses premières fleurs. Les meilleures saisons pour le cresson sont l'automne et le printemps. Cette plante demande un terrain imbibé d'eau. C'est un condiment de choix. On ignore généralement que le laiteron est parfaitement comestible. Il abonde aux bords des chemins et dans les champs. Quand il n'est qu'à peine sorti de terre, il est très tendre. Cuites, les feuilles ne sont pas mauvaises. On peut préparer les jeunes tiges comme des queues d'asperges. Les pointes de laiteron m une saveur qui n'est pas sans appeler celle des petits pois frais. L'herbe à cochon, comme on l'appelle vulgairement. est cette plante curieuse qui pousse parfois au milieu des céréales. atteignant jusqu'à un mètre cinquante de hauteur. La tige et les feuilles sont mouchetées de blanc ; cuites, elles rappellent les épinards. Vous reconnaîtrez la moutarde à ses feuilles épaisses et duveteuses. Son goût est très relevé. Le pourpier exige une température clémente. Il se couvre, au printemps, de petites fleurs jaunes. De toutes les herbes folles, c'est l'une des plus délicates. On la prépare comme les tétragones. Il n'y a pas que les enfants pour apprécier l'oseille, toutes les bonnes cuisinières la connaissent. Bien préparée, cuite ou en salade, c'est un régal. Une énumération exhaustive demanderait des volumes. A côté de ces végétaux que l'on peut qualifier de sauvages, il existe, bien sûr, toute la gamme des produits cultivés dans nos potagers. A tout seigneur, tout honneur : la laitue est le légume vert par excellence. Mais il y a aussi l'en-dive, qu'il s'agisse de la frisée ou de l'endive chicorée, les feuilles de mals, -ires bonnes en salade, le cresson particulièrement sapide, le cerfeuil, aussi goûté en salade que comme garniture, la civette, proche parente de l'oignon, et dont les fleurs couleur lavande servent d'ornement pour les plates-bandes, sans parler des feuilles de navets, de choux et d'épinards. Quant au persil, chez nous. en automne est souvent mis en pot et gardé à l'intérieur de la maison afin que nous puissions en profiter tout l'hiver. Les fines herbes, au Vermont, sont les ingrédients indispensables de la cuisine locale; fraîches ou séchées, sauvages ou cultivées, elles font partie intégrante de notre gastronomie. L'anis se reconnaît à ses feuilles laques et ses fleurs blanches. On l'utilise pour parfumer es salades. Le basilic est un arbuste d'environ trente centimètres de haut. Feuilles et fleurs ont une saveur de girofle et sont utilisées pour les potages, les viandes et les salades. On met souvent du basic dans les sauces tomates. On fait de petits bouquets de plante que l'on fait sécher afin d'en tenir en réserve pour l'hiver. La bourrache a de ravissantes fleurs bleues des feuilles abondantes qui se mangent cuites comme les épinards. La pimprenelle est une plante persistante dont les feuilles s'enroulent les unes autour des autres, jusqu'à former de véritables tresses. On ne cueille que les jeunes feuilles; en salade, elles ont un peu la saveur des concombres. Le carvi atteint facilement, à l'état sauvage, cinquante centimètres de haut. On peut le préparer en salade. Tout le monde connaît le céleri. Il n'est pas de bon pot-au-feu sans lui. L'aneth odorant et le fenouil sont des aromates délicats. Les géraniums sont surtout connus comme éléments de décoration florale. Mais là ne se bornent pas leurs possibilités. Convenablement cuites, les feuilles dégagent un suve parfum de rose; on s'en sert pour parfumer la gelée de pommes, les puddings et les tartes. Avec la marrube, on fait des infusions contre le rhume; même chose pour les feuilles de menthe qui sont d'usage courant au Vermont et que l'on trouve dans toutes les épiceries. On fait aussi beaucoup de salades de capucines. Le romarin, la sauge, la sariette, la menthe verte, l'estragon, la bardane, autant de végétaux dont l'usage est largement répandu au Vermont. Ils renferment de nombreux sels minéraux, précieux pour l'organisme. Au total, les statistiques démontrent que le paysan vermontais utilise communément cinquante-trois espèces végétales différentes. On trouve dans les pharmacies un certain nombre de plantes qui sont à la fois antiseptiques et légèrement diurétiques. Leurs feuilles, placées en quantité raisonnable dans une

bouilloire, permettront de confectionner des infusions appréciées. Un adulte pourra en boire une demi-tasse deux à trois fois par jour. C'est ainsi que les feuilles de molène sont recommandées contre les refroidissements, les toux chroniques et la diarrhée. Elles ont un effet diurétique et sédatif. Le pouliot, utilisé contre la colique, est un stimulant parfumé. La dose normale correspond à peu près à une tasse à thé. Médicalement parlant, on peut encore citer le plantain. J'ai eu l'occasion de discuter de ces problèmes avec un ami médecin, issu d'une famille de paysans du Vermont. Après avoir jeté un coup d'oeil sur la liste d'herbe et de plantes médicinales que j'avais établie, il me déclara que, pratiquement, dans son enfance, il avait goûté à chacune d'elles. Il est bien évident, pour qui s'est penché sur la question, que cette habitude de cueillir un certain nombre de plantes et d'herbes comestibles a, pour nos paysans, quelque chose d'instinctif. Lorsqu'on est en présence d'un adulte qui se montre particulièrement friand de salades et d'infusions, on peut dire qu'il a su préserver les instincts de sa première enfance, et que son organisme a établi, à son propre insu, une relation de cause à effet entre ces pratiques gastronomiques et une santé à toute épreuve. Le corps humain, aux époques primitives, devait absorber un certain nombre de végétaux. De nos jours, bien que la civilisation ait considérablement progressé, les besoins organiques sont restés les mêmes. j'irai même plus loin, ils se sont accrus pour faire face au rythme effréné de la vie moderne. De toute manière, il n'est jamais trop tard pour faire entrer dans la composition du régime alimentaire les adjuvants végétaux indispensables.

LE POTASSIUM ET SES APPLICATIONS

Au fur et à mesure qu'on progresse dans l'étude de la médecine populaire du Vermont, on s'aperçoit de la place essentielle occupée par le potassium en tant qu'agent thérapeutique. Les différents remèdes prescrits par la médecine populaire du Vermont ne sont, en fait, que des variantes destinées à enrichir le corps en potassium. Que ce soit les feuilles vertes, les bourgeons, les écorces, les racines, le raisin et les aïrelles (celle-ci poussent dans des marécages au cap Cod, mais au Vermont ce sont des buissons). les pommiers, tous sont sources de potassium. Le corps humain, comme celui de tout animal. a grand besoin de potassium. S'il le faut, il ira le chercher très loin. Prenez l'exemple des enfants. Les mamans n'aiment guère voir leurs enfants manger des choses malpropres, mais peut-être ne réalisent-elles pas que les enfants cherchent instinctivement dans la saleté le potassium dont leur corps a besoin pour sa croissance. Un cheval mâchonne le bois de sa stalle. Pourquoi? Parce que ce bois contient justement du potassium. Placez un morceau de branche d'arbre dans sa mangeoire et l'animal cessera de lécher sa stalle. Un veau ne sucera plus le bois de son enclos à partir du moment où on prendra la peine d'ajouter du vinaigre de cidre à son breuvage le même, une vache nourrie au varech ne lèchera pins sa chaîne. Alors que j'étudiais le rôle que pouvait jouer le potassium dans la lutte qui opposent bactéries et cellules, je décidai d'appliquer du potassium, combiné à d'autres minéraux, au sol de mon jardin. L'utilisation du potassium m'était familière, mais il m'apparut soudain que j'avais toujours omis de lui adjoindre les minéraux qui l'accompagnent habituellement dans la nature. La région de Barre et le Vermont sont les plus grands centres de taille de granit du monde. je décidai donc d'ajouter à mon terreau de la poussière de granit, fine comme de la farine, provenant d'une installation de dépoussiérage. Cette poussière de granit contient 5 % de potassium associé à 16 minéraux. Or, il se trouvait que je comptais parmi mes fleurs, 125 plants de delphinium. Chaque année, j'avais dû lutter contre une minuscule bestiole qui s'attaquait aux feuilles; celles-ci s'enroulaient sur elles-mêmes, puis noircissaient. Ces parasites étaient si petits que je devais prendre une loupe pour les voir ramper sur les feuilles. La vaporisation d'un produit n'eut aucun effet, mais lorsque j'eus mélangé de la poussière de granit à la terre qui entourait les plantes, ces insectes désertèrent mon jardin définitivement. De même, je n'ai plus besoin de traiter ma collection de 60 rosiers depuis que je leur applique trois fois par an de la poussière de granit : au printemps, à l'été, à l'automne. J'en suis donc arrivé à la conclusion que le potassium employé seul se montre moins efficace qu'associé à d'autres minéraux. La médecine populaire du Vermont considère le potassium comme l'élément-clé dans la constellation des minéraux. Rien ne vivrait sans lui. La nature l'a déversé avec une telle prodigalité qu'on peut dire qu'il compte parmi les tissus minéraux les plus largement répandus. Mais malgré son extrême diffusion sur tout le globe, l'élément potassium n'apparaît jamais seul. On ne le trouve jamais à l'état pur, mais toujours en combinaison avec un acide. Ici, dans le Vermont, la terre est pauvre en potassium. Les matières minérales contenues dans le sol s'accrochent à la végétation pour pénétrer dans le corps des animaux et des hommes qui s'en nourrissent. Les minéraux manquant dans un sol manquent également dans sa végétation et l'organisme des habitants est alors privé des minéraux requis pour un harmonieux équilibre cellulaire. Il peut s'en suivre une perturbation dans la physiologie et la chimie du corps pouvant aller jusqu'au cas clinique. Dans un jardin, le potassium est nécessaire à la production des substances qui donnent la rigidité à la tige et augmentent sa

résistance à la maladie. Le potassium a le pouvoir de changer la graine en fleur par un développement progressif. L'absence de potassium signifie l'arrêt de l'évolution de la plante. Le premier signe révélant une carence en potassium est le ralentissement de la croissance sans raison extérieure visible. Si on ne pallie pas cette déficience, la plante jaunit lentement et meurt. De même, chez l'homme ou chez l'animal une croissance anormale ou une incapacité à remplacer des tissus usés sont causées le plus souvent par un taux insuffisant de potassium dans le corps. Les besoins en potassium sont à leur maximum pendant l'enfance pour la constitution des tissus. Mais ces besoins continuent toute la vie, et rien ne peut remplacer le potassium. Les minéraux qui devraient être normalement présents dans la ration alimentaire journalière sont nécessaires pour l'assimilation de la nourriture par le protoplasme, chez les plantes comme chez les animaux et les hommes. Le protoplasme est le vitalisant l'arbitre de la croissance, le soutien de sa santé, le support vital non seulement de la cellule végétale, mais aussi de la cellule animale. Si on prive le potassium des aliments on contrarie les plans de la nature en privant le protoplasme d'un élément essentiel. Les paysans du Vermont savent bien vivre près de la terre et me conseillent constamment: de manger le moins possible de denrées conditionnées en usine. Ils m'ont spécialement mis en garde contre les céréales en paquet qui, à leurs dires, diminueraient ma résistance à l'effort. Puisque le potassium est associé à la croissance, j'ai consulté des statistiques U.S. pour la décade 1920-1930, afin de voir si je pourrais y déceler une conséquence du manque de potassium dans le sol du Vermont. En les étudiant de près, j'ai appris que la taille des Vermontois était en dessous de moyenne. J'en ai tiré la conclusion que cet état de choses était sans nul doute le résultat de la géologie du Vermont et de son manque caractéristique en potassium. Si cette croissance déficiente était due au manque de potassium, la question se posait de savoir s'il en était de même chez les animaux. Dans un exemplaire du Hoar's Dairyman très lu des fermiers du Vermont, j'ai trouvé un tableau qui indiquait la taille normale de veaux de différentes races, à la naissance et pendant la croissance. L'aide de ce tableau, je mesurai la taille de 23 veaux de race Jersey¹ dans un troupeau de 45 têtes. Or, sur ces 23 veaux, 17 étaient de taille inférieure à la normale. Je poursuivis mon expérience sur deux troupeaux qui avaient obtenu des prix, là encore. La taille de la majorité des veaux était inférieure à ce qu'elle aurait dû être, aussi bien à la naissance que pendant toute la croissance. Ceci me conduisit à étudier une autre question. Puisque le potassium était responsable de la croissance, la taille d'un veau dont la mère aurait absorbé du potassium pendant la gestation serait-elle normale? Pour répondre à cette hypothèse, on donna du potassium à des vaches en gestation sous quatre formes différentes :

1^{er} un litre de vinaigre de cidre dans la nourriture deux fois par jour,

2^{em} du varech dans chaque ration de nourriture, sous forme d'un supplément pour bétail vendu sous le nom de « Manamar »,

3^{em} un litre de vinaigre de cidre additionné de 3 gouttes d'iode (solution de Lugol). La vache reçut ce traitement en une seule fois par jour dans sa ration trois fois par semaine, à partir du sixième mois de gestation,

4^{em} Enrichissement du sol en potassium pour que le foin, le blé et les herbes contiennent le maximum de cet élément. Ces quatre méthodes donnèrent toutes des veaux robustes et au poil bien, fourni. Ils étaient de taille normale. debout sur leurs pattes cinq minutes après la naissance, et tétaient leur mère une demi-heure plus tard.

De la même manière, on enrichit en potassium la nourriture de chèvres qui étaient grosses. Celles-ci mirent bas des chevreaux solides, debout sur leurs pattes un quart d'heure plus tard, dont les sabots avaient durci en moins de 18 heures. Du vinaigre de cidre ajouté au breuvage des poussins fait pousser leurs plumes plus vite, en particulier celles de la queue, et favorise leur croissance. A la lumière de ces travaux, on peut raisonnablement déduire que la petite taille de nos Vermontois est due à la carence du sol en potassium ainsi qu'à l'appauvrissement des denrées en potassium lors de leur conditionnement. Cette déficience souligne la nécessité d'assimiler du potassium au cours de la croissance. Un développement harmonieux du corps avec toutes les réactions internes qui s'y rattachent, et le remplacement normal des tissus usés dépendent de l'absorption quotidienne de la ration adéquate de potassium. Quand nous remarquons l'existence d'anomalies au cours de la croissance, telle que la tendance à une formation calleuse sous la plante des pieds, ou une

1 Définition de Jersey, nom propre féminin

La plus grande et la plus peuplée des îles Anglo-Normandes, dans la Manche.

Superficie : 120 km².

Population : 85 000 habitants.

Gentilé : Jersiais.

Chef-lieu : Saint-Hélier.

incapacité à remplacer des tissus usés telle : que la perte des cheveux, la carie dentaire, les ongles qui plient ou se cassent, nous devons immédiatement soupçonner l'absence dans le corps d'une quantité suffisante de potassium pour remplir la fonction régulatrice de croissance équilibrée. J'ai été très intéressé par la façon dont les gens du Vermont, qui vivent près de la nature, vérifient leur propre croissance. Tant bien que mal, ils ont 'appris qu'un ongle du pouce met cinq mois à repousser et celui du gros orteil dix mois. Ils tracent alors avec une lime une marque à la base de l'ongle en prenant soin d'inscrire la date de ces marques pour référence. En cas de croissance normale, ces marques doivent apparaître au bout de cinq mois au sommet de rougie du pouce, et au bout de dix mois au bout de l'ongle du gros orteil. La marque de lime qu'atteint l'extrémité de l'ongle avant ou après la dat prévue montre que la croissance du corps est plus ou moins rapide par rapport à la normale. Si elle est moins rapide, elle indique le besoin d'augmenter l'absorption de nourritures riches en potassium afin de l'accélérer. Le potassium est pour les tissus mous ce que le calcium est pour les tissus durs du corps. Il est à peu près certain que le potassium ralentit la sclérose .qui menace tout le système des vaisseaux sanguins. risque le potassium iiruent dans le vinaigre de cidre rend la viande de la vache laitière et du taureau tués en qualité de boeuf nlus tendre, il est raisonnable de penser qu'une des fonctions du potassium est de conserver les tissus souples. La médecine populaire du Vermont a sérieusement étudié les problèmes d'hydratation et deshyeratation des cellules. Elle considère, en effet, que les bactéries ayant besoin d'eau pour vivre la prennent aux cellules du corps. Mais si chaque cellule contient suffisamment de potassium, alors c'est cellule et non plus la bactérie qui va jouer un rôle hydrophyle et cela grâce au potassium. C'est pour-quoi la lutte entre bactéries et cellules a pour but de déterminer si le pouvoir d'attraction de la cellule sur l'eau est supérieur à celui des bactéries ou inversement. C'est en prenant soin de manger des aliments riches en potassium comme les fruits, les baies sauvages, les feuilles et les racines comestibles, le miel, et par l'emploi du vinaigre de cidre, que les cellules recevront le potassium nécessaire pour gagner la bataille contre les bactéries. Quand les cellules semblent avoir le dessous, on peut, en prescrivant un traitement approprié, changer le cours de la lutte, rendant imocssible la victoire des bactéries. Le principe des différents médicaments modernes ordinairement employés contre la maladie par la médecine traditionnelle est toujours le même des remedes hydratants, permettant aux cellules d'absorber rapidement du liquide aux dépens des bactéries, provoquant aussi la mort de ces dernières et, par la même, la guérison. La facilité avec laquelle la médecine populaire du Vermont fait appel au vinaigre de cidre est due au fait que ce breuvage associe au potassium des minéraux tels que le phosphore, le chlore, le sodium. le magnésium, le calcium, le soufre. le fer, le fluer. le silicium et beaucoup d'autres encore en quantités infimes. Voici une anecdote qui montre bien cette avidité instinctive que les animaux ont pour le potassium. Un tonneau ayant contenu du vinaigre de cidre nécessitait un lavage complet. Il fallait enlever la mère du vinaigre qui s'était accumulée en un résidu visqueux, gluant, plein de bactéries, avant de le remplir de jus de pomme fraîchement pressé qui vieillit en se transformant en vinaigre de cidre. Le tonneau fut transporté dans un pré où paissaient alors un troupeau de vaches laitières. Dès qu'on eut vidé l'eau de lavage sur le sol, les vaches se battirent Pour arriver jusqu'à cet endroit. Elles mangèrent non seulement l'herbe, mais aussi toute la terre qui en avait été imprégnée. «Une pomme par four éloigne le docteur. » Ce proverbe familier a son fond de vérité car les pommes sont très saines pour le corps humain. Le vinaigre de cidre apporte de la pomme à tous les minéraux que nous avons déjà nommés. Que ce soit sous forme de jus de pomme, de cidre ou de vinaigre de cidre, tous les traitements donnent les mêmes résultats car tous assurent un véritable renouvellement minéral de l'organisme. De tous les vinaigres, l'expérience montre qu'aucun ne donne les mêmes résultats que le vinaigre de cidre. Le vinaigre de vin cependant, employé par les Italiens, produit des effets assez proches. A des fins médicales, il convient de faire le vinaigre de cidre avec des pommes entières écrasées.Or on trouve fréquemment sur le marché des vinaigres faits avec des épiluchures et des coeurs de pommes dont la pulpe a déjà été employée dans un but commercial. L'étiquette doit bien spécifier si on a affaire à un vinaigre de cidre fait avec des pommes entières. Au cours de sa transformation en vinaigre de cidre, la pomme entière qui est écrasée ne perd aucune de ses propriétés reconstituantes. Seuls, les sucres du fruit sont transformés en acide, autrement dit en vinaigre. Il est utile de savoir avec précision quelle action joue le vinaigre dans notre tube digestif, et pourquoi l'absorption de deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau à chaque repas contribue à la bonne marche de notre appareil digestif, et, par là même, à la santé de tout le corps. Je me permets de donner cet exemple qui, je l'espère, ne déconcertera pas trop le lecteur. Pour observer la réaction des bactéries en présence du vinaigre, allez chercher un ver dans le jardin, placez-le sur une planche ou une surface dure où vous pourrez l'observer. Maintenant, versez-lui dessus du vinaigre de cidre. Il se tord tout d'abord de souffrance, semble-t-il, et quelques secondes plus tard il est inerte. L'instant d'après il perd sa couleur rosâtre et devient blanc. Le vinaigre a provoqué sa mort en quelques secondes. De la même manière. le vinaigre de cidre détruira les

bactéries de votre appareil digestif. Voici quelques exemples qui illustrent bien mon propos : Deux sœurs avaient l'intention de manger du poisson pour leur dîner. Après l'avoir senti, l'aînée déclara qu'il devait être avarié et qu'il fallait le jeter. Mais la cadette, après l'avoir reniflé, prétendit qu'il était bon. Le poisson fut donc préparé et servi. J'avais alors appris à l'une des sœurs à ajouter deux cuillerées à café de vinaigre de cidre à un verre d'eau lorsqu'elle soupçonnait un aliment d'être en mauvais état. Comme elle était professeur d'Enseignement Ménager, nous discutons de temps en temps de la préparation des aliments. Avant de commencer son poisson, elle prit donc soin de verser deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, et en but quelques gorgées. Elle conseilla à sa sœur, qu'elle était venue voir dans le Massachusetts, d'en faire autant, mais cette dernière n'en voyait pas la nécessité. La sœur du Massachusetts eut bientôt une crise de diarrhée, tandis que la sœur du Vermont, protégée par la dose de vinaigre de cidre, digéra normalement et n'eut aucun malaise. Un jeune couple était invité à une partie de chasse. Avant de partir, la jeune femme prit un peu de vinaigre de cidre dans un verre d'eau comme je lui avais appris. Elle voulut en faire prendre aussi à son mari qui jugea que c'était inutile. Quand ils rentrèrent à la maison, la jeune femme prit un nouveau verre de vinaigre de cidre et d'eau, et se sentit parfaitement bien. Par contre, son mari eut une crise de diarrhée aiguë accompagnée de vomissements. Un soir de pèlerinage, on servit au dîner du homard en salade. Par malheur, le homard n'était pas frais, et dix-neuf personnes souffrirent de diarrhée aiguë, certaines avec vomissements. L'un des pèlerins avait pris ses précautions. Je lui avais conseillé d'avoir toujours sur lui une petite bouteille de vinaigre de cidre pour le cas où il absorberait aliments gâtés. Dès le début du repas, il s'en verra donc une large quantité dans un verre d'eau il aimait particulièrement le homard en salade, et en prit trois fois. Le vinaigre de cidre exerça un effet stérilisant sur sa digestion car il ne lui arriva rien. Ses compagnons de table, par contre, souffrirent de malaises dus au homard avarié. Une autre fois, pendant un congrès national médecins, un garçon d'étage vint me frapper sur l'épaule et me pria d'appeler un certain numéro chambre. Un de mes collègues me répondit, et me demanda de monter immédiatement : il était malade et avait besoin d'aide. Il s'était éveillé dans la nuit, souffrant d'une mauvaise digestion avec diarrhée et vomissements. Il était maintenant 10 h. Je partis chercher dans ma chambre la bouteille de vinaigre de cidre que j'emportais toujours pendant mes déplacements. J'en mis une cuillerée à café dans un verre d'eau, et lui fis absorber une cuillerée à café du mélange toutes les cinq minutes. En cas d'empoisonnement avec vomissements, l'estomac est incapable de supporter un verre entier à la fois, mais il peut tarder de petites quantités prises toutes les cinq minutes. Un verre ordinaire contient environ cinquante cuillerées à café, et il faut quatre heures pour le prendre. Une fois le contenu du premier verre absorbé, un second doit être préparé de la même manière, et la dose augmentée à deux cuillerées toutes les cinq minutes. Cela requiert deux heures supplémentaires de traitement. Puis le malade doit en absorber un troisième par petites gorgées toutes les cinq minutes. S'il vous arrivait de vous réveiller en souffrant de diarrhée avec vomissements, ce traitement devrait vous permettre de vous guérir dans la journée, et de prendre le soir un repas léger. Il vous faudrait encore absorber un verre de ce mélange pendant deux ou trois jours pour maintenir en bon état votre estomac et vos intestins. Mon confrère qui avait suivi ces prescriptions put manger au dîner. Je pense que ces cas illustrent bien la parfaite simplicité, la facilité et la perfection des nombreux traitements employés par la médecine populaire du Vermont. Autrefois, avant de pouvoir appeler le docteur, les gens avaient appris par nécessité à se servir des choses de la nature : herbes, feuilles, fruits, pour se guérir. Il est facile d'avoir dans un placard une petite bouteille de vinaigre de cidre en réserve et de l'emporter dans ses bagages comme un simple tube de pâte dentifrice. Quand j'ai parlé de la dose prise par mon collègue lors de son indisposition, j'ai touché là un point qui a fait l'objet de nombreuses expériences pendant ces dernières années, et mes propres recherches m'amenèrent à conclure que c'était une question personnelle. Certaines personnes ont trouvé que la dose qui leur convenait était une cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau. D'autres disent qu'ils versent un doigt de vinaigre dans un verre ordinaire et le remplissent d'eau. Pour d'autres encore, la bonne mesure est deux ou trois doigts de vinaigre dans un verre d'eau. Certains mélangent moitié moitié. j'ai même rencontré une femme âgée d'une quarantaine d'années qui avait parfois des envies d'acidité et absorbait tout un verre de vinaigre de cidre qui lui faisait passer son envie. Si votre organisme ne supporte pas le vinaigre de cidre, essayez le jus de pomme sous forme de cidre doux. Les propriétés bienfaisantes de la pomme contribueront ainsi à votre santé. Après avoir constaté que le vinaigre de cidre améliorait la fonction digestive, voyons maintenant ses effets sur les reins et sur la vessie. Si vous prenez à chaque repas deux cuillerées à café de vinaigre dans un verre d'eau et si vous laissez votre urine dans un vase le soir, vous remarquerez le lendemain matin que l'on n'y voit pas cette espèce de poussière rouge qui se dépose normalement. Ceci prouve d'une façon évidente qu'une transformation chimique s'est opérée dans l'urine. L'inflammation du rein appelée « pyélite » fait apparaître du pus dans l'urine, mais celle-ci redevient claire après absorption de deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un

verre d'eau. Une femme mariée, âgée de quarante-huit ans. souffrait depuis quinze ans de fréquentes crises de pyélite. Ces crises apparaissaient toutes les six semaines, et elle n'était jamais plus de deux ou trois mois sans en ressentir. Elle commença à prendre du vinaigre de cidre et s'en trouva débarrassée. Au bout d'une année passée sans crise, elle abandonna l'usage du vinaigre de cidre en pensant qu'elle n'en avait plus besoin, mais quatre semaines plus tard, la pyélite réapparut avec frissons, fièvre à 39° et douleur au rein gauche. Elle reprit du vinaigre de cidre, et la crise se calma. Il est souvent question actuellement de fatigue chronique. maux de tête chroniques (sans oublier le cas plus complexe de la migraine), tension. vertiges, et surtout d'excès de poids à cause de son association avec des troubles cardiaques. Tous ces maux affectent notre vie journalière. et la médecine populaire du Vermont s'est souvent penchée sur tous ces cas en employant le potassium et les minéraux associés. J 'aiderais donc vous faire part de certaines observations que j'ai faites au cours de ces études.

EXCÈS DE POIDS

Les Vermontais affirment souvent . « Vous pouvez perdre des centimètres, mais non des kilos. » Ils veulent ainsi attirer l'attention sur le fait que des changements dans le squelette et. des changements dans les tissus du corps comme les muscles peuvent équivaloir à la perte de graisse. Quand le poids d'un individu dépasse la normale, cela peut bien être dû à une quantité excessive de tissus déposés sous forme de graisse. Il existe différentes manières de connaître quel doit être son poids. La médecine populaire du Vermont dit ceci : votre poignet doit être deux fois moins gros que votre cou et votre cou deux fois moins gros que votre tour de taille. Si votre tour de taille est supérieur à votre tour de poitrine ou si vous avez un double menton, vous pouvez conclure avec juste raison que votre physiologie et votre biochimie sont troublées. Dans ce cas, la médecine populaire du Vermont fait appel au vinaigre de cidre pour détruire l'excès de graisse. Une femme trop serrée dans sa robe prendra à chaque repas un verre d'eau contenant deux cuillerées à café de vinaigre de cidre. Au bout de deux mois, elle constatera probablement qu'elle peut reprendre 2,5 cm à la taille. Elle pourra en reprendre encore 2,5 cm deux mois plus tard et un autre à la fin du cinquième mois de traitement. Cette perte de poids doit être progressive. Toute femme mesurant entre 1,50 m et 1,65 m et pesant 95 kilos, perdra environ 13 kilos en deux ans si elle prend deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau à chaque repas. Un homme qui a du ventre pourra le perdre en deux ans. Le vinaigre de cidre aura consommé sa graisse au lieu de la stocker et d'augmenter son poids. Pris régulièrement et jour après jour, ce traitement contre l'excès de poids est tout à fait simple et efficace. Si la routine journalière ne vous permet pas de le faire à chaque repas, vous pouvez en prendre une dose le matin, une autre avant de vous coucher, et une troisième à l'heure de la journée qui vous convient le mieux. Que nous le voulions ou non, nous sommes obligés de suivre toute notre vie une sorte de ligne de santé. Il nous faut une bonne santé pour poursuivre ce qui représente notre but dans le monde social, professionnel ou des affaires. Pour réussir dans la vie, il nous faut vivre assez longtemps pour accomplir ce que nous avons rêvé de faire, et être bien portant pendant ce temps-là. Notre état de santé doit être à la mesure du travail que nous fournissons. Sans une longue vie et une bonne santé, l'homme moyen est incapable de conduire sa barque à bon port. S'il est sans cesse obligé de jeter l'ancre parce que malade ou fatigué, s'il est contraint de n'être qu'un éternel spectateur, la vie perd tout son charme. Il est très décevant d'être tenu à l'écart pour des raisons de déficience physique lorsque l'on arrive ou même que l'on est au sommet de la vie sociale ou professionnelle. La vie ne devrait jamais être marquée par des mauvais débuts ou des promesses sans lendemain dus à une santé que l'on doit sans cesse surveiller. Pendant la période d'apprentissage, les capacités professionnelles et sociales doivent être libres de s'épanouir, et ces dons ne mûrissent que si l'être est assez puissant pour les moissonner et tirer profit des récoltes. L'organisme a généralement une période d'avertissement à laquelle vous devriez prendre garde, avant de succomber aux ravages de la maladie. Comme un réveil qui vous tire d'un profond sommeil, ces avertissements sont une réaction d'alarme de votre corps, réaction qui devrait être suffisante pour éveiller en vous le besoin de réviser votre routine journalière et savoir si vous avez dérogé aux lois naturelles fixées pour la machine humaine. La fatigue chronique est l'un de ces avertissements. Soudainement peut-être vous constaterez que vous vous fatiguez facilement. Le repos de la nuit ne supprime pas cette sensation de fatigue, et vous êtes épuisé quand vous vous levez le matin. Vous n'éprouvez plus de plaisir à travailler. Vous abandonnez l'une après l'autre vos activités extérieures. Vous avez perdu votre énergie et votre initiative et vous éprouvez des périodes de profond découragement. Vous avez sans doute de réels dons d'intelligence. vous savez que vous en possédez et que vous travailleriez beaucoup mieux si vous pouviez vous débarrasser de cette sensation permanente de fatigue. Vous progresseriez rapidement dans le travail que vous avez choisi si vous pouviez faire rivaliser votre capacité mentale avec votre puissance physique. De temps en temps vous passez une bonne journée et

vous vous sentez égal à tout ce que la journée exige de vous. Votre activité est alors débordante, et vous vous demandez pourquoi cet état n'est pas permanent. Si vous ressentez de la fatigue chronique, vérifiez d'abord combien de temps vous dormez la nuit. A quelle heure vous couchez-vous ? A quelle heure vous levez-vous ? Souvenez-vous que l'éclairage artificiel est une invention de l'homme. L'emploi du temps de notre activité journalière se trouve modifié par l'éclairage artificiel et n'est pas conforme à celui établi par la Nature. L'éclairage naturel commence au lever du soleil et finit au coucher du soleil. Bien qu'il soit impossible à la plupart d'entre nous, qui sommes obligés de suivre le rythme de vie moderne, de commencer le travail au lever du soleil pour le terminer à son coucher, il nous paraît indispensable de conserver un juste équilibre entre le travail et le repos en essayant d'approcher, le plus près possible, le plan harmonieux de la Nature. Le point essentiel est de passer au lit le maximum de temps avant minuit. Il est des individus, bien sûr, à qui quelques heures de sommeil suffisent pour les amener frais et dispos au lendemain. Mais nous ne pouvons pas nous ranger parmi eux si nous sommes sous le coup d'une fatigue chronique, si nous avons perdu la capacité de vaincre ». Il est fort peu probable que vous tombiez de sommeil dès huit heures du soir pour dormir ensuite comme une souche. Dans ce cas le miel devrait vous intéresser. Agissant sur le corps comme un sédatif, le miel est pour tous le meilleur remède contre l'insomnie. En tant que sucre pré-digéré (par l'estomac de l'abeille), le miel n'a pas à être digéré par l'estomac de l'homme et se trouve par conséquent utilisable tel quel par le corps. Vingt minutes après son absorption il est passé dans le sang. Pour lutter contre la fatigue chronique, la médecine populaire du Vermont ne connaît pas de meilleur remède que celui-ci : ajoutez trois cuillerées à café de vinaigre de cidre à une tasse de miel, versez le mélange dans une bouteille à large col ou dans un bocal que vous mettrez dans votre chambre à coucher. Prenez deux cuillerées à café de ce mélange avant de vous coucher, elles vous permettront de trouver le sommeil une demi-heure après vous être couché. Si vous n'êtes pas endormi au bout d'une heure, reprenez-en deux cuillerées. Dans le cas de veille prolongée, l'absorption de plusieurs doses peut être nécessaire, et si vous vous réveillez au milieu de la nuit sans pouvoir vous rendormir, recommencez le traitement. C'est une thérapeutique très supérieure à celle de certains somnifères, parce que basée sur la connaissance infallible de la nature des besoins de notre corps; ajoutons que ce traitement est sans danger et qu'il peut donc être renouvelé indéfiniment. Le miel peut être pris seul, mais la médecine populaire du Vermont enseigne que les résultats sont plus spectaculaires lorsqu'on y ajoute du vinaigre de cidre. Le matin, au lever, il serait bon de procéder à une analyse des urines au moyen d'une feuille de papier nitrazine. La réaction normale est acide, et la couleur du papier vire au jaune. Le fait de procéder à cette réaction le matin vous permettra de savoir si votre repos nocturne a été suffisant pour rétablir l'équilibre biochimique de votre corps. Par-tant de là, vous pourrez estimer la réserve d'énergie dont votre corps dispose pour sa journée de travail. Les réserves d'énergie sont emmagasinées dans le corps pendant les heures de repos, de sommeil, de liberté de l'esprit et grâce, aussi, à la non-absorption d'aliments donnant lieu à une réaction alcaline de l'urine. Le papier nitrazine vous montrera le matin si vous avez trop demandé à votre capital énergétique et si, par conséquent, votre corps a besoin de plus de repos, de sommeil, de moins de soucis et d'une surveillance plus stricte de votre nourriture, à commencer par celle qui produit une réaction alcaline de l'urine. Si vous êtes sujet à la fatigue chronique, vous devez apprendre, par un entraînement assidu, à savoir vous reposer où que vous soyez. Je crois que c'est un ancien président du Dartmouth College qui a eu cette parole célèbre : « Je ne reste jamais debout quand je puis m'asseoir; je ne cours jamais si marcher me suffit; je ne reste jamais assis quand je puis me coucher. » La plupart d'entre nous trouverons peut-être difficile de s'imposer une telle règle de vie; il n'en reste pas moins qu'il s'agit là d'une méthode destinée à éviter la tension par la position assise, la marche, la relaxation, dans le but d'éviter le gaspillage de nos réserves d'énergie. Si la réaction urinaire montre, le matin, que votre potentiel en réserves énergétiques est très bas, il serait sage de vous astreindre à une friction de vinaigre de cidre et d'eau. A un demi-verre d'eau chaude, ajoutez une cuillerée à café de vinaigre de cidre. Versez environ une cuillerée à café de cette solution dans le creux de votre main. Commencez par appliquer la solution sur un bras et sur une épaule. Procédez de la même façon pour le bras et l'épaule opposés. Continuez en étendant le mélange sur la poitrine, le ventre, le dos, les cuisses, les jambes et enfin les pieds. Laissez votre serviette éponge ! Contentez-vous de vous frictionner énergiquement le corps entier des deux mains jusqu'à absorption complète de la solution, ce qui ne saurait tarder. Je surprendrais sans doute quelques-uns de mes lecteurs en affirmant que si l'on veut se débarrasser de la fatigue chronique, il faut sérieusement envisager d'abandonner l'usage du savon. Prenez une feuille de papier nitrazine et passez-la sur la surface humide d'un morceau de savon. Le papier vire au bleu foncé, indiquant par là une très forte réaction alcaline. Par conséquent, le savon contribue à créer dans votre organisme la fatigue chronique dont vous voulez vous débarrasser. Après tout, le savon est une invention de l'homme; il ne pousse ni sur les arbres ni dans les buissons, alors que la nature a répandu

abondamment de l'acide et que vous en trouvez sous plaintes formes dans les plantes. Si vous vous nettoyez avec un produit acide. votre peau reçoit l'élément qui lui convient, à savoir de l'acide. Une peau acidifiée » attire le sang à elle, tandis qu'une peau « alcalinée » par une solution telle que le savon, est de couleur pâle et requiert le maquillage pour avoir l'apparence de la santé. Le sang. en quantité normale dans la peau, lui donne un éclat rosé; à l'inverse, une peau de couleur pâle indique un intense besoin d'acide. Si vous devez vous servir du savon pour enlever la saleté. employez-en le moins possible, et je vous recommande d'appliquer ensuite une solution de vinaigre de cidre et d'eau pour que votre peau ait une réaction acide normale. Ceci est également bon pour le bain. Au lieu d'utiliser du savon, ajoutez plutôt à l'eau un quart de litre de vinaigre de cidre, et restez-y au moins quinze minutes pour permettre à toute la surface de votre corps d'absorber un peu d'eau acidifiée. Employez le moins de savon possible, et pour être sûr que votre peau reste bien acide, faites une application avec une solution de vinaigre de cidre et d'eau. Vous allez me dire : « Mais comment puis-je savoir si ma peau a une réaction acide ou non' ? Il existe pourtant un signe très simple. Une peau alcaline provoque des démangeaisons. Si votre tête ou votre peau vous démange, c'est une indication de votre corps pour vous faire savoir que vous devez cesser l'emploi du savon et vous servir d'un produit acide qui calmera vos démangeaisons et rendra à votre peau une réaction normale. Si vous perdez vos cheveux et que votre cuir chevelu vous démange, versez une cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, trempez votre peigne dans cette solution et peignez-vous jusqu'à ce que vos cheveux en soient imprégnés. Le problème est plus compliqué pour une femme. Si elle a une permanente, la solution de deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans l'eau lui rendra les cheveux complètement raides. Elle choisira donc probablement de soigner ses cheveux un peu avant de se faire un schampooing. Après avoir considéré le problème de la peau en relation avec celui de la fatigue chronique, voyons quel est le régime qui nous fait récupérer nos forces. En cas de fatigue chronique, on doit éviter certains aliments et, sur ce point, nous pouvons suivre l'exemple des animaux. Les oiseaux ne mangent pas de froment. Si vous leur donnez une nourriture contenant du blé, ils sépareront le blé et mangeront le reste. Des fermiers du Vermont racontent que les poules ne mangent pas les hachis contenant du blé, ou n'en mangent qu'en dernier ressort si elles ont très faim. Une vache ne mange pas sa ration; si celle-ci contient beaucoup de froment. Les animaux semblent reconnaître instinctivement les aliments qui doivent leur donner des forces et non pas les affaiblir, et ils savent bien que le blé ne fera que les affaiblir. Toute personne atteinte de fatigue chronique devrait apprendre à vivre des produits de la mer, car l'une des principales causes de la fatigue est une carence en iode et en sels minéraux que les produits de la mer contiennent en abondance. Les haricots secs sont généralement recommandés à ceux qui souffrent de fatigue chronique et peuvent être pris trois fois par semaine s'ils sont bien supportés. Au Vermont, on a l'habitude de les assaisonner avec du vinaigre. Certains aiment verser directement le vinaigre sur les haricots, d'autres préfèrent prendre le vinaigre dans la proportion d'une cuillerée à café pour un verre d'eau qu'ils boivent par une ou deux gorgées à la fois pendant le repas. En somme, chaque individu atteint de fatigue chronique devrait pouvoir, après recherche et expérience, déterminer exactement quels aliments produisent chez lui la réaction acide désirée et éviter ceux qui ont pour lui une réaction alcaline.

LES MAUX DE TÊTE CHRONIQUES

On impute couramment les maux de tête chronique aux yeux, à l'estomac, aux reins et aux sinus. Il existe plusieurs types de maux de tête chroniques. Les uns ont un rapport direct avec une maladie organique, un fonctionnement défectueux des reins par exemple. D'autres sont appelés « psycho-géniques » ou maux de tête émotionnels dont on attribue la cause à certains sentiments tels que la haine, la crainte ou l'inquiétude. Mais le plus ennuyeux de tous reste sans conteste la migraine. Ces migraines affectent certains individus appartenant à un type physique bien défini. Elles s'attaquent à des sujets disposant d'une énergie considérable et d'une bonne dose d'intelligence, sensibles et sympathiques. Mais ses victimes sont également agitées, exigeantes, agressives et ambitieuses. j'ai même entendu dire que la migraine était pour l'homme le prix de ses ambitions ». Il y a une tendance certaine, même parmi les médecins, à appeler migraine une foule de maux de tête chroniques d'origine incertaine. Les symptômes classiques en sont pourtant bien définis. même le commencement de la migraine, la victime est prévenue par une « aura »; elle voit des points lumineux ou des éclairs. La douleur est localisée dans une moitié seulement du crâne - étymologiquement du grec « hemi » = a demi, « kranion » = crâne - et s'accompagne souvent de nausées ou autres embarras digestifs. Les émotions, peur ou inquiétude. déclenchent le processus de la migraine. Il est intéressant. Il est peu fréquent de trouver un sexagénaire sujet à la migraine. Ceci est probablement en partie dû au fait qu'avec l'âge l'homme gagne en calme et s'adapte plus facilement aux circonstances du moment. j'ai étudié longuement des cas de migraine en

coopération avec des individus qui voulaient bien servir de cobayes. Dans la recherche des signes indiquant que le corps avait perdu son équilibre, mon premier soin fut d'essayer de savoir si les migraines avaient une réaction alcaline ou acide sur l'urine. l'aide du papier nitrazire. Lorsqu'on peut faire apparaître une réaction acide de l'urine. les migraines sont moins fréquentes et beaucoup moins violentes, apparaissant et disparaissant presque aussitôt. il est évident que la guérison de l'individu sujet aux migraines dépend du contrôle et de l'élimination des différents facteurs générateurs de la réaction alcaline. L'absorption journalière de la dose d'acide nécessaire devrait être augmentée par un traitement au vinaigre de cidre, à la fois facile et efficace. De même, de nombreuses migraines peuvent être évitées grâce à l'usage du miel. Deux cuillerées à café de miel à chaque repas peuvent fort bien prévenir une attaque. Si les maux de tête apparaissent néanmoins, prenez une cuillerée de miel supplémentaire. Sans que vous ayez besoin de le digérer, il coulera bientôt dans vos veines et vos maux de tête diminueront souvent d'intensité dans la demi-heure qui suit. sinon, vous devriez prendre une nouvelle cuillerée à soupe de miel. Son effet sédatif est parfait pour combattre les causes de votre migraine. La médecine populaire du Vermont a trouvé une autre application des vertus du vinaigre de cidre dans le traitement des migraines : le traitement par la vapeur. Dans une petite casserole que vous placerez sur le feu, versez en parts égales de l'eau et du vinaigre de cidre. Amenez le mélange à ébullition lente. Dès l'apparition de la vapeur, penchez-vous sur le récipient jusqu'à ce que la vapeur sente fort. Faites soixante-quinze inhalations. Dans la plupart des cas, la migraine cesse au bout de trente minutes. Sinon, elle sera moitié moins violente. L'usage des comprimés peut être abandonné lorsqu'on adopte le traitement aux vapeurs de vinaigre de cidre.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Peu de problèmes revêtent plus d'importance que le traitement de l'hypertension artérielle, maladie courante et sérieuse. On peut considérer comme acquis l'existence d'une certaine relation entre l'accroissement de la tension d'un individu et son adaptation au milieu qui l'entoure. Lorsque les exigences de son milieu ne vont pas au-delà de ses capacités, l'individu mène une existence fatigante qui lui apporte, toutefois, les succès qu'il peut légitimement en espérer. Mais lorsque l'individu est incapable de s'astreindre à des efforts plus importants, c'est qu'un déséquilibre existe dans le fonctionnement de son organisme, et une hypertension prolongée pourrait bien être un symptôme. L'hypertension artérielle est actuellement à l'ordre du jour; on la rencontre trois fois sur quatre dans les décès dus à des affections cardiaques ou rénales. L'hypertension est-elle une maladie en soi ou seulement un symptôme C'est là un sujet très discuté. Lorsque la cause du mal est connue, on considère l'hypertension comme un symptôme; on parle alors d'hypertension artérielle secondaire. Lorsque, au contraire, la maladie n'a pas de cause bien précise, on dit tout simplement que le malade souffre d'hypertension; il s'agit alors d'une hypertension primaire. Les ouvrages médicaux traitant ce sujet démontrent assez clairement le processus qui mène à l'hypertension primaire. Dans le corps entier, une résistance de plus en plus grande se manifeste contre la circulation du sang dans les vaisseaux sanguins ou artérioles. Au début de l'hypertension, la constriction de ces artérioles est facilement réversible. Pendant le sommeil, la tension revient à la normale, indiquant par là un relâchement des artérioles. Une observation continue des patients atteints d'hypertension artérielle primaire semble indiquer que la majorité d'entre eux est dotée de ce qu'on est convenu d'appeler une forte personnalité : ils sont dynamiques, acharnés, pressés, désireux et capables de faire beaucoup en peu de temps. C'est le type «pur-sang». Une enquête attentive menée auprès de l'individu et de sa famille révèle généralement que cette personnalité ne s'est pas développée avec l'hypertension, mais qu'elle représente bien une tendance naturelle pré-existante. Quand on suit des hypertendus durant plusieurs années, à raison d'un ou plusieurs examens semaine. on apprend une seule chose intéressante ! On observera, par exemple, que l'hypertension n'est pas une constante physiologique, mais qu'elle varie d'un jour à l'autre, d'une semaine à l'autre. Les variations sont précochées par l'activité physique, le repos, la nourriture. le temps, la douleur, la tension nerveuse. L'influence du temps est particulièrement sensible; la tension est maximum par temps froid, minimum par grande chaleur. la tension prise pour la première fois dans le cabinet de consultation du médecin risque d'être très voisine du maximum en raison de l'appréhension du patient. De tels résultats ne sont pas nécessairement représentatifs de la tension habituelle de l'individu. Au moment où le patient se familiarise avec son médecin, l'appréhension disparaît et la lecture de ces résultats se rapproche de la normale. Quelle est la position de la médecine populaire du Vermont face à l'hypertension? L'alimentation de l'homme. telle que la prévoit la nature, consiste en fruits. légumes comestibles le miel, riches en hydrocarbonates. et non en une nourriture à base d'œufs. viande. fromage, légumes secs et noix, riches en protéines. L'individu entame le processus qui le conduira à l'hypertension. en transformant son plan d'alimentation en une nourriture pauvre

en hydrates de carbone et riche en protéines. ce qu'il fait d'ailleurs inconsciemment en vue de créer en lui l'énergie nécessaire pour affronter un rythme de vie plus éprouvant. Ainsi les tribus africaines tuent et mangent une vache avant de partir à la chasse aux lions. En absorbant les protéines contenues dans la viande, ils préparent leurs corps à l'action agressive qu'est la chasse. Il est bien entendu qu'une absorption accrue de protéines ne serait pas nuisible, si le surcroît d'alcalinité ainsi apporté au sang était compensé par une addition correspondante d'acide organique provenant du vinaigre de cidre, pommes, raisins ou airelles. La réaction du sang est toujours plus ou moins basique. Si l'alcalinité s'accroît, le sang épaisse et précipite ses substances solides en de minuscules flocons. Les parois des petits vaisseaux sanguins laisseront passer la partie fluide du sang, tout comme l'encre traverse le buvard. La partie plus épaisse, par contre, ne passera pas aussi facilement qu'elle devrait. Certains vaisseaux se trouveront bouchés par les flocons, et au bout d'un certain temps la pression du sang augmentera avec, pour corollaire, un accroissement de la tension artérielle. Quel remède préconise la médecine traditionnelle du Vermont en présence de cet état de choses?

1^{er} Augmentez votre dose quotidienne d'acides organiques en mangeant des pommes, des raisins ou des airelles. Chaque jour, vous devriez absorber l'équivalent de quatre verres de jus de l'un de ces fruits. que ce soit pendant les repas ou en dehors. Toutefois, si vous faites appel au vinaigre de cidre, deux cuillerées à café dans un verre d'eau suffiront.

2^{em} Vous devriez revoir votre régime alimentaire et notamment le rapport protéines/hydrocarbonates. Si les protéines l'emportent, essayez de rétablir l'équilibre.

3^{em} Abandonnez le blé pour le maïs. La réaction alcaline de l'urine, produite par les glucides, le sucre raffiné et la viande, est le signe le plus évident que le sang souhaite réduire sa teneur alcaline.

4^{em} Le sel de table attire et retient l'eau dans notre corps. Pour cette raison, les hypertendus devraient renoncer aux mets salés. Tous, nous avons eu envie de boire après avoir mangé salé. Une partie du liquide supplémentaire ainsi exigé par le sel est retenue dans le sang jusqu'à son élimination, provoquant ainsi un accroissement de la tension artérielle. Si l'on renonce au sel, le sang abandonnera l'excès d'eau et la tension baissera en conséquence. L'effet du miel est tout à fait contraire. Le miel agit sur l'eau à la manière d'un aimant. Pris à chaque repas, il draine l'eau en excès, abaissant par là même la tension artérielle. De plus, son action sédative atténue le moindre trouble du système nerveux. Une femme du Vermont était atteinte d'une hypertension peu commune lorsqu'elle entra dans une clinique fort connue pour y recevoir les soins que nécessitait son état. Les médecins s'étonnaient qu'elle fût encore en vie. Cependant, en surveillant son alcalinité sanguine suivant les préceptes en usage dans le Vermont, elle vécut jusqu'à l'âge de quatre vingt quatre ans. Sa fille, alors quinquagénaire, avait une tension très élevée également. En suivant le même traitement que sa mère, elle vécut jusqu'à l'âge de quatre-vingt-un ans.

VERTIGES

Devant le succès de la médecine populaire du Vermont dans le traitement des vertiges, je décidai un jour de me pencher sur ce problème pour en étudier le mécanisme. Au fur et à mesure que j'avancais dans mon étude, j'en vins à penser que le Vermont pourrait sans exagération passer pour le pays des vertiges, tant ce symptôme y est répandu. Après plusieurs années d'observation, j'arrivai à dégager quatre types principaux de vertiges

Type 1. - Vertiges passagers. L'individu n'aime pas les endroits élevés. Il s'accroche à la rampe lorsqu'il descend un escalier, dans les édifices publics particulièrement. La coordination entre sa tête et ses pieds ne semble pas au point, et tandis qu'il descend un escalier il se sent obligé de regarder chaque marche.

Type 2. - Les vertiges proviennent d'un changement dans la position du corps. S'il se lève brusquement, le sujet doit prendre appui pour ne pas tomber. On cherche souvent à pallier les vertiges par le port des lunettes. Le matin, au réveil, ce type de patient éprouve la nécessité de rester assis au bord du lit pendant cinq à quinze minutes, avant de se sentir capable de traverser la pièce sans éprouver de vertiges. Ceux-ci peuvent avoir totalement disparu une heure ou deux heures après. Dans ce cas particulier, on soigne généralement le malade pour une affection bilieuse, pensant que la bile est cause des vertiges

Type 3. - L'individu est incapable de se tenir debout ou de s'habiller; il souffre de vertiges persistants et doit garder le lit plusieurs jours parfois. Il perd le sens de l'orientation et menace de tomber. ne souffre pas de nausées, et les objets qui l'entourent ne tournent pas autour de lui.

Type 4. - Dans cette catégorie se rangent les individus ayant de dures attaques de vertiges accompagnées de nausées, bourdonnements dans les oreilles les pouvant aller jusqu'à un affaiblissement temporaire de l'ouïe. Le malade est contraint de garder le lit pendant plusieurs semaines, car il voit tourner les objets et les meubles de sa chambre. Il est incapable de se tenir debout sans tomber, et pour marcher il doit prendre appui sur deux personnes. La cause profonde des vertiges est la réaction alcaline de l'urine. Lorsque la réaction devient acide,

les vertiges disparaissent en partie, sinon complètement. Pour éviter l'apparition des vertiges, la médecine traditionnelle du Vermont fait appel au vinaigre de cidre, comme pour les cas étudiés précédemment. Un individu souffre de vertiges ou n'en souffre pas selon qu'il s'astreint ou non à maintenir acide sa réaction urinaire. Un conseil cependant. N'espérez pas être débarrassé de vos vertiges du jour au lendemain pour avoir bu une ou deux rasades de vinaigre de cidre. En règle générale, un léger mieux apparaît au bout d'une quinzaine de jours, et si vous faites confiance aux préceptes de la médecine populaire, vos vertiges auront presque disparu au bout d'un mois environ.

MAUX DE GORGE

Des gargarismes au vinaigre de cidre constituent dans le Vermont le remède le plus couramment répandu pour lutter contre les maux de gorge. Le mélange se compose d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau. Le malade se remplit la bouche de cette solution toutes les heures et l'avale après s'en être gargarisé. Il opère une seconde fois de la même manière. La médecine traditionnelle prescrit d'avaler la solution, étant convaincue que c'est la seule manière de permettre au gargarisme d'atteindre la partie la plus profonde de la gorge. Quand l'irritation diminue, on espace les gargarismes une fois toutes les deux heures. A ma grande surprise, j'ai appris que ce traitement pouvait faire disparaître en 24 heures des maux de gorge avec streptocoques. Avant même d'avoir reçu du laboratoire national du Vermont le rapport mentionnant la présence de streptocoques dans la culture que j'avais envoyée à analyser, le malade ne présentait déjà plus les symptômes. J'ai constaté qu'une membrane sur les amygdales disparaissait en l'espace de 12 heures.

POTASSIUM ET MUCUS

Pendant les nombreuses semaines que j'ai passées à inspecter des troupeaux de vaches laitières, observant les bêtes, contrôlant l'appétit, remarquai que certaines avaient des yeux larmoyants. Par-fois les larmes coulaient le long des naseaux comme des pleurs. Elles avaient également des naseaux humides et pour cette raison passaient leurs langues dessus. D'autres toussaient, ce qui révélait un excès de mucus dans la gorge. Les ouvrages médicaux m'ayant enseigné que le potassium a une soif intarissable et qu'il agit sur l'eau à la manière d'une éponge, je fis verser 100 g de vinaigre de cidre sur la ration de chaque vache deux fois par jour. Aussitôt, la toux cessa et les naseaux se dégagèrent. La seule conclusion à tirer semblait donc être que le manque de potassium dans la ration alimentaire quotidienne de la vache l'empêchait d'évacuer l'eau contenue en excès dans ses tissus. Les efforts spontanés qu'elle mettait à se débarrasser de tout ce liquide se manifestaient par une sécrétion lacrymonasale et par de la toux. Un apport de potassium supplémentaire dans sa ration provoquait un phénomène bénéfique de déshydratation. L'excès de mucus disparaissait, et le taux d'humidité devenait normal.

Quand je me trouve en face d'un malade, généralement d'un certain âge, qui se plaint d'avoir les yeux larmoyants, je trouve donc normal de lui faire suivre le régime suivant : une cuillerée à café de vinaigre de cidre et une goutte de solution d'iode dans un verre d'eau. On mélange soigneusement le tout. et on le prend pendant le repas. Ce traitement doit être poursuivi durant deux semaines. A l'issue de cette période, l'un de mes patients, me fit part des progrès sensibles obtenus. En cas de besoin, le traitement peut être prolongé de deux semaines, au-delà on ne l'applique plus que deux fois par semaine, le mardi et le vendredi par exemple. en vue d'empêcher un retour offensif du mal. ; j'ai constaté par ailleurs que les soins que je viens d'exposer se révélaient efficaces dans le traitement des malades qui venaient me trouver « pour faire assécher leur sinus ». Une semaine ou deux : suffisent généralement pour arrêter l'écoulement nasal. Il convient auparavant d'inviter le malade à interrompre toute consommation de citron ou de jus de citron qui, à eux seuls, peuvent être la cause d'un « nez qui coule ». Pourquoi le potassium supprime-t-il la goutte au nez? Parce que tout naturellement il attire l'eau et en provoque l'élimination du corps via les reins. Si, en plus, le sujet veille à remplacer les aliments à base de froment par d'autres faits de seigle et de maïs, s'il renonce au jus de citron, il aura fait un grand pas vers l'assèchement de ses fosses nasales. Peut-être vous demandez-vous quels signes me permettent de déceler un manque de potassium dans le corps?

1- La vivacité d'esprit est en perte de vitesse. L'esprit de décision est moins vif. La mémoire n'a plus la même efficacité que par le passé.

2 - La fatigue mentale ou physique apparaît plus souvent et plus rapidement. Vous manquez d'endurance. Vous « fatiguez » plus facilement. Vous êtes plus sensibles au froid. Vous préférez les plats chauds aux desserts froids. Vous avez fréquemment froid aux mains ou aux pieds. La plante de vos pieds devient

calleuse.Des cors apparaissent. Vous êtes sujets à la constipation. Vous êtes réceptifs à la maladie.Vous vous enrhumez pour un rien.

7 - Vous traversez des périodes d'anorexie, de nausées, de vomissements.

8 - Les plaies guérissent mal.

9 - Vous éprouvez des démangeaisons.

10 - Vos dents se gâtent.

11 - Votre peau se couvre de boutons.

12 - Une de vos paupières ou la commissure de vos lèvres se met à trembler.

13 - Vous êtes sujet aux crampes, dans les jambes tout particulièrement. Elles surviennent fréquemment la nuit.

14 - Vous vous détendez moins facilement.

15 - Votre sommeil manque de sérénité.

16 - Vos articulations vous font souffrir, et vous songez à l'arthrite. La quantité de potassium quotidiennement absorbée devrait croître proportionnellement avec l'âge. En règle générale, il devrait entrer dans votre nourriture deux fois plus de potassium, sous forme de miel, légumes frais, et fruits, que de sodium provenant du sel de table. Pour rester en bonne santé, la présence du potassium est importante, non seulement à cause de son action sur les différents organes de votre corps, mais aussi en raison de l'équilibre délicat à maintenir entre sodium et potassium. Vous trouverez le potassium qui vous défaut :

1 - Dans le paprika dont vous pouvez saupoudrer les plats une ou deux fois par jour.

2 - Dans le mélange vinaigre de cidre et miel dans un verre d'eau.

3 - Dans le jus de pamplemousse. de pomme ou d'airelle. A l'usage. vous vous apercevrez probablement que certaines sources vous font plus d'effet que d'autres, et vous aurez envie de les utiliser de préférence. Le jus de raisin est particulièrement apprécié par certains. Les Vermontais sont très favorisés sous ce rapport. car les raisins poussent dans leur pays à l'état sauvage; une coutume fort ancienne consiste à cueillir ces fruits pour en extraire le jus. Ceci m'a incité à essayer d'en savoir plus long sur le jus de raisin. La composition chimique et la valeur nutritive de la partie comestible du fruit à l'exclusion de la peau et des pépins - ont été déterminés dans les laboratoires du Ministère de l'Agriculture des Etats-Unis

Eau	77,4%
Protides	1,3%
Graisses	1,6%
Hidrocarbonates	19,2%
Réidus	0,5%
L'analyse du jus de raisina donné les teneurs suivantes	
Potassium	11,49%
Sodium	0,97%
Calcium	1,63%
Magnésium	1,21%
Fer	0,36%
Phosphore	7,8%
Soufre	1,01%
Chlore	0,42%

Le jus de raisin étanche rapidement la soif. même pris en petite quantité. Son action efficace est due au fait que le sucre des raisins passe immédiatement dans le sang sans aucune digestion. Parconséquent, les organes de la digestion et de l'assimilation ne sont pas mis à contribution. Il est important de comprendre la nature de rapports entre le potassium d'une part, et le fer. calcium et le sodium d'autre part. Quand le sol est pauvre en potassium, les racines de blé pourrissent et se couvrent de champignons et de moisissures. Un précipité rougeâtre vient boucher les nodules, empchant ainsi la circulation de la sève de la racine aux feuilles et inversement. Si, par contre, le sol est enrichi en potassium, le blé sera haut et sain; les moisissures

disparaîtront tout connue la pourriture des racines, et la sève circulera librement des racines aux feuilles. Quelques gouttes d'acide chlorhydrique dilué suivies d'une goutte de ferrocyanure de potassium. font virer au rouge les noeuds de sève bloqués: cest la preuve de la présence de fer. Si, d'autre part, l'extrémité des tiges est trempée dans une solution de bleu de méthylène, on s'aperçoit que les canaux étaient presque complètement obstrués par des dépôts de fer. Mais laissons là le monde végétal, et tournons-nous vers l'animal et l'homme. Nous savons que tous deux ont des systèmes circulatoires lymphatiques semblables, avec leurs vaisseaux et leurs ganglions. Nous savons également qu'il arrive que ces ganglions se bloquent et enflent. Par les ampoules et les boursoufflures des tissus, nous savons enfin que la lymphe est incolore comme la sève, et qu'elle est non seulement l'élément nutritif de la vie cellulaire, mais qu'elle apporte l'oxygène aux tissus et en élimine les déchets. Un certain nombre de questions vient aussitôt à l'esprit. Les vaisseaux du système lymphatique ne pourraient-ils pas se bloquer dans le corps de l'homme ou de l'animal, ainsi que nous l'avons décrit pour le blé? Le fer peut-il se déposer dans les nodules lymphatiques ou dans différents organes du corps? Quand le corps d'un homme ou d'un animal présente une déficience en potassium, peut-on le voir envahi par des champignons ou par d'autres microorganismes destructeurs? L'immunité du corps l'égard de cette invasion de micro-organismes infectieux dépend-elle d'un équilibre fondamental des éléments minéraux ? Lorsqu'il paraît cliniquement évident que les vaisseaux lymphatiques sont bloqués, provoquant l'hypertrophie des ganglions, on en vient à penser que la cause pourrait bien être une précipitation de fer due à un manque de potassium dans le corps. Un apport de potassium met fin au blocage du système sympathique, alors que la grosseur des ganglions décroît rapidement. Je ne dirai jamais assez combien je dois aux vaches. Lorsque j'eus décidé de me mettre à leur école pour essayer de découvrir le secret de la médecine populaire du Vermont. je pris le parti de ne jamais leur parler. mais, au contraire, de les écouter, pour apprendre ce qu'elles avaient à me dire. L'exemple de ce troupeau de 45 vaches laitières de race Jersey illustre l'influence du potassium lors d'une invasion de microorganismes destructeurs. Avant mon étude, la note du vétérinaire s'élevait au minimum à \$ 150 000 par an. Après la mise en application de l'opération potassium en milieu acide - elle consistait en l'adjonction de 100 grammes environ de vinaigre de cidre dans le breuvage quoti dien de chaque vache il devint possible de ramener à deux le nombre de visites de vétérinaire pendant les 14 mois que dura mon enquête. Apparemment, l'apport de potassium avait mis le bétail en état de repousser victorieusement les assauts des redoutables microorganismes. Désirant prouver plus encore, je me décidai à poursuivre mes travaux sur les corbeaux et les renards à la première occasion. Le moment me parut favorable lorsque je m'aperçus qu'une vache du troupeau commençait à perdre du poids et des forces. Elle semblait avoir de l'appétit et vouloir ranger, mais paraissait incapable d'assimiler sa nourriture. On appela le vétérinaire, mais il ne sut pas dire ce qui n'allait pas, sinon que la vache souffrait d'une déficience minérale. La vache s'affaiblit de plus en plus, puis se laissa mourir de faim. ce qui fut confirmé par l'autopsie ordonnée par le vétérinaire. je priai le propriétaire de la bête de faire transporter la carcasse sur une colline où il y avait des terriers de renards en grand nombre. J'ajouterai qu'avant de crever, la vache avait, sur mes conseils. absorbé une bonne quantité de potassium. L'occasion me parut bonne d'observer l'attitude des corbeaux et des renards, face à cette vache au corps saturé de potassium. A l'ordinaire, les corbeaux fondent sur la carcasse d'une vache pour en faire un festin. Dans le cas qui nous occupe, pas un ne s'en approcha. Les renards s'en tinrent éloignés eux aussi. Si bien que du 11 février au 5 juin, la carcasse demeura intacte. Enfin les vers se mirent à l'ouvrage, et il ne resta bientôt plus que les os. Je fis mon étude sur le rapport potassium/calcium au sein d'un troupeau de 54 vaches dont l'une attira mon attention par l'hypertrophie de ses genoux. voyant les difficultés qu'elle éprouvait à coucher puis à se relever, il me parut évident qu'une inflamm- ation empêchait ses genoux de fonctionner normalement. Tout comme ses compagnes, cette vache fut mise au régime des 60 grammes de potassium par jour. Au départ, ce traitement au vinaigre de cidre ne visait pas particulièrement réduire la grosseur de ses genoux. Mais à mesure que passaient les jours, je notais une certaine amélioration de son état, une plus grande aisance poile passer de la position debout à la position couchée et inversement. Au bout d'un an, ses genoux avaient retrouvé leur grosseur normale. Nous nous interrogeons bien sûr; le potassium et l'acide contenus dans le vinaigre de cidre ont-ils pu favoriser le dépôt , de calcium dans les deux articulations malades Vers cette époque, un fermier vint me trouver à mon bureau pour me conter l'expérience qu'il venait de faire sur une de ses vaches. alors âgée de sept ans. Cette vache éprouvait de la raideur dans les articulations , la marche lui était pénible : elle se couchait et se relevait avec beaucoup de difficulté; le lait sortant de l'un des tétons de son pis était tellement épais qu'il était impossible de la traire à la machine. Pour rendre au lait sa fluidité habituelle. le fermier versa 65 grammes environ de vinaigre de cidre dans le breuvage bi-quotidien de sa vache. Elle se mit à apprécier le vinaigre et léchait sa mangeoire après avoir bu sa ration. La dose de vinaigre de cidre fut ensuite doublée. Grâce à elle, le lait redevint fluide et l'arthrite de la vache disparut. Avant le

traitement au vinaigre de cidre, elle donnait 5 litres de lait par jour; après sa guérison, sa production atteignit 15 litres. Un fermier s'arrêta un jour à mon bureau pour me parler de son arthrite. Il me raconta qu'avant de prendre à tous ses repas 10 cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, il éprouvait de la faiblesse dans toutes les articulations. Dès le premier jour de traitement, la faiblesse diminua de 20% et il ressentit une amélioration encore plus sensible le deuxième jour. Le quatrième jour, il estimait à 50% son amélioration, et à 75 % au bout d'un mois. Il ressentait également des douleurs dans les articulations, mais celles-ci se dissipèrent petit à petit en même temps que la faiblesse. Finalement les douleurs disparurent tout à fait, y compris celles qu'il ressentait derrière la tête et à la nuque. Je pris donc de plus en plus d'intérêt à observer l'influence du vinaigre de cidre sur le métabolisme du calcium chez l'homme et l'animal, et orientai mes premières observations pour essayer de mieux comprendre les résultats obtenus en matière d'arthrite. En raison des dépôts importants de marbre dans le sous-sol de la région du Vermont dont je suis originaire, l'eau est riche en calcaire, qu'elle soit de source ou de rivière. L'intérieur de nos bouilloires doit être détartré au moins tous les deux mois. Le serpentin du chauffe-eau doit être remplacé chaque année, car il finit par être obstrué par les dépôts de calcaire. Dans l'immeuble où se trouve mon bureau, le grand réservoir d'eau chaude se tapisse intérieurement de près de trois centimètres de calcaire en l'espace de cinq ans. Dans le Vermont, les gens ont trouvé par tâtonnements le moyen de faire disparaître le calcaire déposé au fond de leurs bouilloires : ils font bouillir un verre de vinaigre de cidre dans un litre d'eau, et le calcaire se dissout dans le mélange. Il est parfois nécessaire de renouveler l'opération plusieurs fois. Je m'attaquai ensuite aux méthodes des plombiers pour nettoyer l'intérieur des réservoirs d'eau des chaudières du chauffage central. Quand l'eau mettait trop longtemps à bouillir, deux litres de vinaigre de cidre étaient ajoutés dans la chaudière; on attendait deux jours, au bout desquels le calcaire dissous était évacué avec l'eau chaude. Ces observations montrent que le calcaire entre en solution en milieu acide. Mais je voulais savoir par quel processus le calcaire pouvait précipiter pour se déposer au fond d'un récipient. Avant de bouillir, l'eau présentait une réaction neutre au papier nitrazine. Après avoir bouilli, elle était nettement alcaline.

Apparemment, le calcaire précipite en milieu alcalin¹ et il est soluble en milieu acide. Dans le Vermont, au printemps, la précipitation du calcium en milieu alcalin est démontrée lors de la fabrication du sucre d'érable. Les arbres sont entaillés au printemps, et la sève est collectée. À la sucrerie, la sève est bouillie jusqu'à ce qu'elle ait la consistance du sirop d'érable. À ce stade de la transformation, on assiste à la formation d'un précipité appelé « sable de sucre d'érable ». Pour éliminer ce sable, le sirop passe à travers un filtre de feutre d'un centimètre d'épaisseur environ. L'intérêt de la chose, c'est que pendant la cuisson, l'alcalinité de la sève a été suffisante pour précipiter le sable calcaire. Pour la confection d'un liniment couramment utilisé dans le Vermont, on commence par dissoudre une coquille d'œuf dans du vinaigre de cidre. Pour cela, on met les deux moitiés de coquille dans un bocal, et l'on verse assez de vinaigre de cidre pour les recouvrir complètement. On couvre le bocal bientôt des bulles vont se former à la surface des coquilles. En l'espace de deux jours, il ne restera plus qu'une fine membrane, les coquilles auront disparu. Le calcium sera passé dans la solution acide représentée par le vinaigre de cidre. Ces cinq exemples ont été choisis pour souligner qu'en dehors du corps humain, le calcium entre en solution en milieu acide et précipite en milieu alcalin. Avons-nous des preuves que le liquide qui entoure les cellules du corps, c'est-à-dire le sang et la lymphe passant entre les membranes des cellules, peut faire capable de faire précipiter et déposer le calcium. Les ouvrages médicaux nous disent que la réaction physiologique du fluide extracellulaire est d'une neutralité légèrement alcaline. Or, le sang représente le quart du liquide extracellulaire: sa réaction est faiblement alcaline. Si cette alcalinité dépasse la normale, le calcium est précipité et se dépose dans les tissus. Je voulais savoir si le fait de bouillir les légumies à l'eau pouvait apporter quelque changement. Leur disant le grand intérêt que je portais au potassium, je fis envoyer chercher à la « Package Library of the American Association » un stock de livres sur le potassium. Parmi les ouvrages reçus, je trouvai une copie des comptes rendus de la réunion du personnel de la clinique Mayo (12 / 424-432), datée du 7 juillet 1937. Je tombai sur un article intitulé Directives concernant les méthodes de préparation des régime pauvres en potassium » par Sœur Marie-Victor, P.S., diplômée de diététique, Fondation Mayo. Le but de cet article était avant tout de réduire l'alimentation en potassium dans le cas de la maladie d'Addison. Il donnait une liste de produits riches en potassium qui m'intéressait particulièrement, puisque notre sol au Vermont est pauvre en potassium et que pour cette raison il nous est

1 Définitions de alcalin, adjectif

Relatif aux alcalis. Qui contient un alcali. Savon alcalin.

[Spécialement] Qui a les propriétés d'une base. Composé alcalin. Médicament alcalin ou alcalin : médicament aux propriétés antiacides.

nécessaire d'absorber des aliments en contenant une assez grande quantité. La liste des aliments présentait des observations intéressantes : « La valeur donnée aux légumes nécessitant une cuisson spéciale n'était déterminée qu'après la cuisson, par analyse. Cuits dans une grande quantité d'eau, des légumes comme les carottes, choux-raves, oignons, navets, panais, pommes de terre, rutabagas, courges, potirons et épinards perdaient en moyenne 70 % de leur teneur en potassium; les choux-fleurs, choux, pois, asperges, petits pois et choux de Bruxelles en perdaient 60%, le blé, les betteraves et les tomates 50 %. Des expériences et l'article de la clinique Mayo nous apprennent qu'une certaine quantité de calcium et de potassium est perdue lorsqu'un agent transforme leur réaction acide en réaction alcaline. Nous avons la preuve que le potassium a une influence sur le calcium contenu dans notre corps. Quand un os cassé se ressoude mal, on fait prendre au blessé un cachet de varech à chaque repas. Le varech, comme nous le verrons en détail plus loin, est une excellente source de potassium. Buvez un verre de jus d'airelles ou de jus de raisin au cours du repas. Vous constaterez alors que votre urine, au lieu d'avoir une réaction alcaline, a maintenant une réaction acide. Le sang qui met 23 secondes à circuler à travers le corps, a donc été inondé d'acide. Cet acide naturel contenant du potassium fait entrer le calcium qui s'y était déposé en solution. Ce traitement répété tous les jours empêche donc le calcium de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins. Pour comprendre les relations entre potassium et sodium, il nous faut savoir que le liquide contenu dans les cellules du corps représente 50 % de notre poids total, et celui contenu dans le sang 5 %. Le liquide qui se trouve entre les vaisseaux sanguins et les cellules représente 15 % de notre poids. Donc, 50 % du liquide du corps se trouve dans les cellules et 20 % en dehors. Le potassium et le sodium ont tous les deux le pouvoir d'attirer le liquide, le potassium à l'intérieur des cellules et le sodium à l'extérieur. Les meilleures sources de potassium sont le paprika dont on saupoudre souvent les salades, le miel, les légumes frais, les fruits et les baies sauvages. Notre meilleure source de sodium est le sel de cuisine ordinaire. Potassium et sodium combattent toute la vie durant pour le liquide. Le sodium semble gagner lorsqu'un transfert de liquide est effectué de l'intérieur vers l'extérieur des cellules. La direction est inverse lorsque c'est au contraire le potassium qui est vainqueur. Le sodium absorbé en plus grande quantité sous forme de sel de cuisine diminuera la quantité de potassium à l'intérieur des cellules, et il en résultera une perte de potassium pour le corps. Mais vous ne devez pas risquer de perdre votre potassium, minéral essentiel pour le bon fonctionnement du système nerveux. Toute personne désireuse de profiter le plus possible de la vie doit apprendre à contrôler son équilibre potassium-sodium. Après tout, le corps étant en partie de composition minérale, l'homme doit avoir, lui aussi, un esprit minéral. Il apprendra ainsi à savoir quels minéraux sont nécessaires à l'équilibre de son corps et, en cas de besoin, à retrouver sa forme physique.

LES MILLE ET UN USAGES DU MIEL

A plupart des actes de notre vie quotidienne sont le résultat d'habitudes. Il n'est pas jusqu'à la manière de se nourrir qui ne devienne rapidement une espèce de routine. Au Vermont, les abeilles jouissent d'une grande considération pour la sagesse dont elles font preuve dans la sélection de leurs aliments. Au lieu de butiner au hasard, cet insecte choisit en réalité, avec soin la fleur susceptible de lui procurer de meilleur nectar. Il y a là un instinct infailible. On comprend mieux, dès lors, ce vieux dicton local : « S'il faut se lier à quelqu'un, autant se fier à l'abeille. » C'est que le miel présente, en effet, l'avantage de combler les lacunes de notre alimentation. On ne le sait pas assez; mais le praticien, lui, familiarisé avec les questions de diététique, saura donner au miel la place importante qui lui est due dans tout régime alimentaire bien compris. Il a été amplement prouvé que le miel entraînait l'élimination des bactéries et cela, pour une raison bien simple, qui réside dans sa richesse en potassium. Le potassium, en effet, empêche les bouillons de culture de se développer. A l'Institut Agronomique du Colorado de Fort Collins, le professeur W. G. Sackett, bactériologiste bien connu, s'est livré à toute une série d'expériences. A vrai dire, il restait sceptique quant au pouvoir bactéricide du miel. Aussi, dans son laboratoire, remplit-il de miel des éprouvettes où se développaient différents virus. Le résultat fut stupéfiant. En quelques jours, souvent même quelques heures, tous les microbes succombèrent. Le virus de la typhoïde résista quarante-huit heures, ceux des paratyphoïdes A et B, vingt-quatre heures seulement. Le microbe de la broncho-pneumonie était détruit le quatrième jour. Il en fut de même pour ceux de la péritonite et de la pleurésie. Toutes ces constatations se trouvent consignées dans le N° 252 du journal de la station expérimentale où les expériences ont eu lieu. D'ailleurs, le docteur Sackett n'était pas seul à conduire ces expériences. Toute l'opération fut suivie par de nombreux savants, parmi lesquels je me contenterai de citer le professeur A. P. Sturtevant, chef de travaux en bactériologie d'Ottawa, au Canada. Le goût des humains pour le miel ne date pas d'aujourd'hui. Depuis qu'un de nos lointains ancêtres

découvert, par hasard, ce précieux liquide, jusqu'à une époque récente, le miel n'a cessé de constituer, pour l'homme, le sucre par excellence. De nos jours, le progrès, sous forme de sucre raffiné, tend à nous faire négliger ce sucre irremplaçable. Examinons la composition élémentaire du miel en fonction des besoins de notre organisme en sels minéraux. Cela me paraît particulièrement important au moment même où les savants soulignent les carences graves de notre alimentation en ce domaine. Nous autres, Américains, sommes victimes de notre alimentation dévitalisée. Or, on trouve dans le miel, du fer, du cuivre, du manganèse, du silicium, du chlore, du potassium, de l'aluminium et du magnésium. La plante a su tirer du sol tous ces éléments qui, par la suite, sont passés tout naturellement dans le nectar, ce dernier étant, comme chacun sait, la matière première d'où les abeilles tirent le miel. Bien entendu, les proportions respectives des sels minéraux varieront en fonction des sols sur lesquels la végétation florale se sera développée. Il n'y a pas si longtemps, on contestait l'action des sels minéraux contenus dans le miel. Ils s'y trouvaient, disait-on, en quantité bien trop minime pour qu'on en tienne compte. A l'heure actuelle, on sait parfaitement que l'organisme a besoin de très peu de minéraux pour assurer l'équilibre de son métabolisme. Le miel en contient juste assez. Voici ce qu'écrit, sur la question, le professeur H. A. Schue, de l'institut de Chimie de l'Université de Wisconsin « Le manganèse, le fer, et le cuivre se trouvent en quantité plus importante dans le miel roux. Du point de vue nutritif, le fer est très important. Il est nécessaire à la formation de l'hémoglobine, principal pourvoyeur en oxygène des tissus. Le cuivre, lui, renforce l'action du fer. Il agit comme un catalyseur, en entraînant la reconstitution du potentiel hémoglobinique des individus anémiés. Le rôle du manganèse est moins bien connu. Les avis sont partagés; d'aucuns prétendent qu'hématologiquement parlant, il est indifférent. D'autres, au contraire, affirment que son action est comparable à celle du cuivre, sans parler de son activité spécifique en matière de nutrition. » Et les vitamines, me direz-vous? Produit naturel s'il en est, le miel doit bien contenir des vitamines? Le pollen de beaucoup de fleurs est plus riche en vitamine C que la plupart des fruits ou des légumes. Par conséquent, plus le miel contient de pollen, plus il renferme de vitamine C. Il est d'ailleurs surprenant de constater que le miel constitue un terrain d'élection pour les vitamines. On ne saurait en dire autant de tous les fruits et légumes. C'est ainsi que les épinards, vingt-quatre heures à peine, après avoir été cueillis, ont perdu cinquante pour cent de leur vitamine C. Les fruits perdent leurs vitamines dans des proportions importantes à partir du moment où ils ont été entreposés. Comme tous les aliments riches en sucre, le miel est pauvre en thiamine. Par contre, il contient pas mal d'acide nicotinique et de flavine. Ceci dit, pour ce qui est des vitamines indispensables, le miel les contient toutes. Alors que les sucres de canne et de betterave doivent subir dans le tube digestif, du fait des diastases, tout un processus de réassimilation, le miel, lui, en est dispensé, et cela, tout simplement parce qu'il a été, en quelque sorte, prédigéré par les abeilles. Les sécrétions des glandes salivaires de l'insecte ont transformé le sucre du nectar en lévulose et en dextrose, qui sont directement assimilables par l'individu. Ce phénomène de « prédigestion » rend de grands services aux organismes déficients justement en diastases telles que l'invertase et l'amilase. Cette carence, en effet, empêche l'assimilation correcte et indispensable du sucre raffiné. En remplaçant ce dernier par le miel, on pallie cette insuffisance organique. J'ai dénombré neuf avantages du miel sur ses succédanés raffinés :

1°) Il n'irrite pas le tube digestif.
2°) Il est d'assimilation rapide et facile.
3°) C'est un stimulant énergétique de premier ordre.
4°) C'est le charbon du muscle.
5°) De tous les sucres, le miel est celui que les reins supportent le mieux
6°) Il possède une légère action laxative.
7°) C'est un sédatif indiscutable.
8°) On se le procure facilement.
9°) il n'est pas cher. Ce qui ne gêne rien.

Mais surtout, selon moi c'est la valeur médicale du miel qui fait tout son prix. En tant que praticien, je ne suis tout naturellement intéressé à une substance qui, l'étude et l'expérience l'ont prouvé, peut nous procurer, notre vie durant, des bienfaits physiologiques certains. Sédatif sans rival, le miel procure, aux individus les plus nerveux, la détente nécessaire et cela, sans contrepartie. Que trouvez-vous de mieux? L'estomac le supporte parfaitement, il calme l'irritation des muqueuses; c'est un léger laxatif. Enfin, il soulage les arthritiques. Je me

rappelle une institutrice torturée par l'arthrite au point de désespérer de toute amélioration. Un beau jour, elle fut nommée à un nouveau poste, à la campagne et elle prit alors pension chez des paysans. Il va sans dire que le miel était sur la table en permanence. Et bien, après un an de ce régime, l'arthrite de notre institutrice avait disparu. Le miel avait remédié à la carence en potassium, cause de cette arthrite persistante. Pour les vieillards, le miel est excellent. Les gens me disent souvent que le miel est plus cher que le sucre raffiné. Il faudrait tout de même savoir ce que l'on veut! La santé se paie. Ce que vous économisez chez l'épicier, vous serez vite obligé de le dépenser chez le pharmacien. En payant son prix une nourriture saine, on fait des économies de drogues.

LE MIEL, NOURRITURE DE BÉBÉ

Le lait maternel constitue, pour le nourrisson le meilleur des aliments. Mais, souvent, après la naissance et dans un délai assez bref, il devient nécessaire de pratiquer le sevrage. C'est alors qu'intervient le lait de vache. On a recherché quelles étaient les substances susceptibles de donner à ce lait de remplacement le sucre indispensable. Les agents les plus communément utilisés sont le glucose et le dextri-maltose. Or, il se trouve que le miel, quoique plus cher que le glucose est bien meilleur marché que le dextri-maltose et, de plus, présente sur ces deux ingrédients de nombreux avantages. Beaucoup de mamans sont, de nos jours, incapables d'assurer à leur bébé une alimentation conforme aux exigences naturelles. C'est aux pédiatres que revient la tâche difficile d'établir pour l'enfant un régime alimentaire rationnel. Certains sujets sont particulièrement délicats et présentent de véritables allergies à certaines nourritures. D'autres, au contraire, sont robustes et paraissent digérer n'importe quoi. Il se pose souvent de difficiles problèmes de tolérance et de dosages. Lorsque le bébé est sevré, l'alimentation de base doit consister en lait de vache convenablement sucré. Pour ce faire, on utilise souvent du sirop de maïs, mais beaucoup d'enfants supportent mal ce produit. Un sucre naturel est bien préférable. Le miel paraît tout indiqué. Il présente l'intérêt de comporter, de surcroît, de nombreux éléments minéraux, ainsi qu'une certaine quantité de protéines. Son action antiseptique et laxative n'est pas à négliger les sels minéraux du miel seront un appoint décisif pour la croissance. J'ai trouvé confirmation de mes études sur l'importance du miel dans l'alimentation des nouveau-nés, dans les ouvrages des docteurs M. H. Havcak et M. C. Tanquary de l'Université de Minnesota, ainsi que dans ceux des docteurs Schultz et Knott, pédiatres de l'Université de Chicago. Voici ce qu'écrivent, dans le Journal de Pédiatrie, les docteurs Schultz et Knott : « Nous avons fait une étude comparée des divers hydrates de carbone utilisés dans l'alimentation des jeunes enfants. Pour cela, nous avons donné, à chaque repas, différents sucres dilués,

« — d'une part, à quatre enfants dont les âges variaient de : sept à treize ans,

« — d'autre part à neuf bébés, âgés respectivement de deux à six mois.

Des prises de sang effectuées 1/4 d'heure, 1/2 heure, 1 heure et 1 heure 1/2 et 2 heures après le repas permettaient de déterminer la teneur en sucre dans les vaisseaux. « De l'intestin, le sucre passe dans le sang ; il parvient au foie, où il est utilisé pour former du glycogène. L'excès de sucre, si excès il y a, est mis en réserve dans les tissus, sous forme de graisse. Nous avons fait d'intéressantes constatations en ce qui concerne le miel. A l'exception du glucose, c'est lui qui fait l'objet de l'assimilation la plus rapide. L'absorption de miel n'entraîne pas l'accumulation d'un excès de sucre. Cela provient, très probablement, de la composition du miel : le dextrose passe rapidement dans le sang tandis que le lévulose, dont l'assimilation est plus lente, fait office de régulateur. La concentration du miel en dextrose empêche la teneur en sucre du sang de s'élever de façon anormale. » Bref, facile à se procurer, d'assimilation aisée, le miel est parmi les hydrates de carbone celui dont l'usage gagnera le plus à se répandre dans l'alimentation des enfants. Encouragés par ces constatations, les docteurs Schultz et Knott entreprirent d'utiliser le miel en tant que sucre pour le bébé. Il n'est pas inutile de citer la remarque préliminaire de l'un de leurs rapports La valeur nutritive du miel, bien qu'elle ait été reconnue dès les temps les plus reculés, semble perdre de son prestige au fur et à mesure que se développe la civilisation. Pourtant, c'est là un produit naturel, composé de deux sucres qui figurent parmi ceux qui sont le plus facilement supportés par l'organisme. On comprend mal, dans ces conditions, pourquoi on n'en fait pas une plus ample consommation, notamment pour l'alimentation des enfants et des nouveau-nés. Pour assurer aux bébés tous les avantages du miel, il suffit d'ajouter une ou deux cuillerées à café de ce liquide à sa bouillie; en cas de constipation, il est recommandé d'augmenter légèrement la dose et, inversement, bien sûr, il convient de la diminuer en cas de diarrhée. D'ailleurs, les bébés qui prennent régulièrement du miel souffrent rarement de coliques, car son assimilation rapide écarte les risques de fermentation.

LE MIEL ET L'INCONTINENCE D'URINE

L'utilisation du miel pour remédier à l'incontinence d'urine chez les enfants est l'un des secrets de la médecine populaire du Vermont. En effet, lorsque l'incontinence se prolonge au-delà de la troisième année, elle commence à poser des problèmes, à la fois pour l'enfant et pour la famille. Pendant longtemps, les médecins ont cru qu'il n'y avait rien à faire, sinon attendre. L'enfant, disaient-ils, guérirait bien tout seul. Autrement dit, on pensait qu'il n'existait aucun moyen d'action efficace. Les symptômes d'incontinence d'urine sont faciles à discerner. Dans la plupart des cas, le sujet éprouve le besoin de se soulager plusieurs fois dans la journée. En règle générale, il s'agit d'enfants nerveux et sensibles. Si la plupart des bébés sont capables dès l'âge de deux ans de discipliner leur miction, il existe des exceptions. Même après que l'habitude de contrôler les réactions de la vessie soit acquise, l'incontinence peut encore se déclarer. Il arrive que certains sujets mouillent leurs draps deux fois par nuit. Pour les uns, cela se produit presque immédiatement après avoir été couchés ; pour d'autres, le relâchement n'a lieu qu'au petit matin. La miction réveille parfois les enfants, mais pas toujours. Il se peut qu'au petit matin, ils n'aient aucun souvenir de ce qui leur est arrivé, ou encore, qu'ils aient rêvé être au cabinet, au point même d'affirmer qu'ils se sont levés pour aller uriner. Il existe une corrélation incontestable entre le fait de posséder un tempérament nerveux et l'incontinence d'urine. L'enfant qui se ronge les ongles, qui suce son pouce, qui fait de fréquentes colères sera souvent victime d'une incontinence d'urine prolongée. La médecine populaire du Vermont dispense deux sortes de traitements : préventif et curatif. Le traitement préventif consiste à favoriser le contrôle de la vessie en habituant l'enfant à aller au cabinet à intervalles réguliers; par exemple, au réveil, après chaque repas, ou encore, toutes les trois heures. Peu à peu, au fur et mesure que l'enfant grandit, on espacera les fréquences. Du point de vue curatif, il a fallu trouver un agent thérapeutique susceptible de retenir l'urine, tout en ayant sur l'organisme un effet sédatif. Enfin, il faut choisir une substance facilement tolérée par l'enfant. Or, il se trouve que le miel est fortement hydrophile, car le lévulose qu'il contient absorbe l'eau. Afin de tirer le maximum des qualités hydrophiles du miel il convient d'éviter de le conserver dans une cave ou au réfrigérateur; par contre, un endroit sec et pas trop chaud est tout à fait indiqué. On donnera à l'enfant, au moment de se coucher, une cuillerée à café de miel. Tout d'abord cela calme le système nerveux et ensuite le miel retient pendant le sommeil l'eau qui est en excès dans l'organisme, donc soulage les reins. Ce sont les circonstances qui guideront les parents dans l'administration de la dose. Il est bien évident, par exemple, que si l'enfant a participé à un goûter ou à une fête, au cours de l'après-midi, il y aura un rir qu'il relâche sa vessie pendant la nuit suivante. De lors une cuillerée à café de miel au moment de se coucher est indispensable. Lorsqu'on sera parvenu à contrôler la situation grâce à l'ingestion de miel, on pourra essayer de vérifier jusqu'à quel point la réussite est définitive, en supprimant, de temps en temps, la dose vespérale. On évitera ainsi l'accoutumance et on se réservera, éventuellement un moyen de lutte, en cas de rate ne offensif de l'incontinence urinaire.

LE MIEL ET LES INSOMNIES

Quel est celui qui n'a pas son système poilu triompher des insomnies? Les uns s'efforcent de péler Tchecoslovaquie » l'envers, d'autres se concentrent et tracent, en pensée, des chiffres sur un immense tableau noir. Il y a aussi le système qui consiste à s'efforcer de relâcher toutes les articulation du corps les unes après les autres. Le miel est moins compliqué et... plus efficace! Que l'on ait des difficultés à s'endormir ni qu'on se réveille facilement la nuit, le miel s'impose. Le soir, au dîner, si on prend une cuillerée à soupe de miel, on s'aperçoit très vite que l'on éprouve le besoin de se coucher de plus en plus tôt. Il arrivera même, si l'on est obligé d'aller dans le monde ou de recevoir, qu'au milieu de la soirée, on ait tendance à s'assoupir. Bien entendu, l'effet n'est pas le même pour tout le monde. De toutes façons si une cuillerée à soupe au dîner ne suffit pas, alors il convient de se préparer un mélange de miel et de vinaigre de cidre, que l'on aura en permanence sur sa table de nuit. On peut prendre deux cuillerées à café en se couchant et, si l'on est encore éveillé une heure après, alors il faut récidiver et ainsi de suite toutes les heures, jusqu'à ce qu'on trouve le sommeil; mais il est rare qu'on ait besoin de le faire plus de deux ou trois fois.

UNE RECETTE CONTRE LA TOUX

Etes-vous affecté d'une toux chronique? Je vais vous donner une recette qu'on se transmet au Vermont depuis des générations. Prenez un citron, faites-le bouillir dix minutes, afin de le ramollir, ce qui permettra d'en extraire le maximum de jus. Coupez-le en deux, pressez-le dans un verre. Ajoutez-y deux cuillerées à soupe

de glycérine, remuez bien et complétez avec du miel. Comme, un jour, je discutais avec un fermier de mes amis et lui disais tout le bien que je pensais de cette mixture il éclata de rire et me déclara : « Chez moi, il n'y a pas de citron, mais je le remplace par du vinaigre de cidre et ça marche tout aussi bien. » C'est à vous, bien sûr. qu'il appartient de doser ce sirop selon les circonstances. Dans la journée, si vous avez un accès, vous pouvez en prendre une cuillerée à café. S'il vous arrive d'être réveillé la nuit par des quintes, vous ferez bien alors de prendre une cuillerée à café de ce breuvage au moment du coucher et une autre au cours de la nuit, si cela est nécessaire. Au cas où vous seriez pris fréquemment d'accès violents, je recommande d'absorber une cuillerée à café le matin, au lever, une dans la matinée, une après le repas de midi, et vous renouvellez la dose à quatre heures, au dîner, et au moment de vous coucher. De tous les sirops que je connaisse, c'est de loin le plus efficace. Il ne barbouille pas l'estomac, on peut le donner aux enfants comme aux adultes. J'ai constaté qu'il réussissait là où d'autres restaient sans effet.

LE MIEL CONTRE LES CRAMPES

Il arrive parfois que l'on soit affecté de crispations de la paupière ou de la bouche. En prenant deux cuillerées à café de miel à chaque repas, vous ferez disparaître, en moins d'une semaine, ce tic désagréable. On est parfois réveillé. la nuit, par des crampes musculaires à la jambe ou au pied. Là encore, deux cuillerées à café de miel à chaque repas vous débarrassent comme par enchantement de cet ennemi. Il est, d'ailleurs, recotmandé de continuer à prendre du miel, même après que les crampes ont disparu, afin d'éviter leur réapparition

LE MIEL ET LES BRULURES

Au Vermont, il y a longtemps que la médecine populaire utilise le miel contre les brûlures. Des applications de miel soulagent, empêchent la formation de cloques et favorisent une cicatrisation rapide

LE MIEL, ALIMENT DES SPORTIFS

Un article paru dans le journal américain d'apiculture sous la signature de Lloyd Percivai, de l'institut d'Education physique du Canada, et intitulé quelques expériences sur le miel en tant qu'aliment sportif », traduit parfaitement, selon moi. Ce que les Vermontais ont su retirer d'un aliment essentiel. Je me permets de citer un long passage de l'ouvrage de M. Percival car les sports prennent une importance grandissante dans l'éducation et les moniteurs sportifs, dans les Universités. Cherche sans cesse, à améliorer les qualités athlétiques leurs équipes. « Depuis 1951, l'Institut d'Education physique du Canada a procédé à toute une série d'expériences sur la valeur du miel en tant que nourriture énergétique sur la valeur contrôlée. On considérait le miel comme un aliment sain, sans plus. Ayant été conduits à orienter nos recherches vers les problèmes posés par l'alimentation des athlètes avant l'effort et les régimes alimentaires susceptibles de provoquer une récupération rapide, il était naturel que nous nous intéressions aux questions de diététique. Il s'agissait, tout d'abord, de déterminer l'aliment énergétique idéal. Pour cela, on devait trouver une substance qui permette à l'organisme d'accomplir un effort violent, rapidement, sans entraîner troubles digestifs ou autres. Afin de disposer du maximum d'éléments, nous avons procédé à toute une série d'observations et d'exams. Par ailleurs, nous avons demandé à un grand nombre de personnes intéressées de nous dire quelles étaient, selon elles, les boissons et les aliments qui possédaient le plus grand potentiel énergétique. partir de tous ces renseignements, nous avons pue-établir l'échelle suivante :

capacité énergétique	
du sucre raffiné	4,5 %
du sucre non raffiné	6 %
du sirop de maïs	7 %
du glucose	7,5 %
du miel	9 %
Les coefficients tiennent compte	
1-de la réaction mesurable	
2-de la facilité d'assimilation	
3-de la réaction chimique (acidité etc)	
4-de la plus ou moins bonne tolérance de l'organisme	
5-du pouvoir calorifique	
6-de la facilité avec laquelle la substance se combine avec d'autre aliment	
7-de sa saveur	
8- de son coût	
9-des ingrédients de base utilisés	

Le dépouillement des documents rassemblés après les expériences nous a permis de faire les constatations suivantes :

1 - Le miel, autant qu'on puisse en juger, constitue non seulement dans la préparation de l'athlète aux performances, mais encore, au cours de l'accomplissement de celles-ci, et même ensuite, dans la période de récupération, l'aliment idéal.

2 - Son pouvoir calorifique élevé permet au miel d'être pris en petites quantités et d'être un soutien efficace, malgré cela, en cas d'effort prolongé.

3 - Sa saveur délicieuse fait qu'il est particulièrement apprécié par les athlètes.

4 - De tous les reconstituants, c'est celui qui est le plus facilement toléré.

5 - On peut l'utiliser de diverses manières, il se marie à une foule d'aliments.

6 - C'est une substance saine, apparemment dépourvue de tout microbe, et de tout ferment.

En conclusion, nous recommandons le miel :

1 °) dans tous les repas d'entraînement;

2 °) après la performance ;

3°) au cours de la période de récupération que doit comporter tout effort prolongé. D'une manière générale, il vaut mieux le prendre au petit déjeuner : l'organisme disposera ainsi, dès le début de la journée, d'une réserve d'énergie. Il remplace avantageusement les sucres habituels, il se combine parfaitement avec la salade de fruits, le yaourt, la crème, le gâteau de riz, etc.

ENDURANCE

Les athlètes participant à des épreuves d'endurance, s'ils prennent deux cuillerées à soupe de miel, une demi-heure avant l'épreuve, obtiendront des performances supérieures. On a pu le constater dans les épreuves comme les courses de fond, les 100 mètres nage libre., répétés à dix minutes d'intervalle, les sprints en série, etc.

RÉCUPÉRATION

Après l'effort, les athlètes dont l'alimentation comporte du miel récupèrent plus facilement. C'est pourquoi nous recommandons le miel aux étudiants qui font alterner les activités physiques et intellectuelles.

EFFORT PROLONGÉ

Les athlètes qui ont l'habitude de prendre du miel au cours des pauses pendant les matches de basket ou de football, par exemple, sont unanimes à déclarer qu'ils trouvent plus facilement leur second souffle.

EFFORTS RÉPÉTÉS

Celui qui doit disputer plusieurs matches en quelques jours constatera que le miel lui permet d'affronter chaque épreuve avec une énergie renouvelée.

DÉFAILLANCE

Lorsque l'activité sportive se place après de longues heures d'étude ou de travail, le fait de prendre du miel au repas de midi permet d'éviter les défaillances.

PERTE DE POIDS

De douze à seize cuillerées à café de miel prises au cours de la journée empêchent l'amaigrissement consécutif à une dépense d'énergie trop intense. Les athlètes soumis à un régime alimentaire sévère trouvent, en général, que le miel les aide à emporter un menu frugal.

CONCLUSION GÉNÉRALE

L'Institut National d'Éducation physique consigne le miel comme l'aliment énergétique par excellence. Nous le recommandons à tous les sportifs pour les quels il est indispensable de disposer d'une grande réserve énergétique.

LA QUALITÉ THÉRAPEUTIQUES DU MIEL EN RAYON

Le miel en rayon est particulièrement efficace dans le traitement de certains troubles des voies respiratoires. Il se présente sous l'aspect d'une substance cireuse, d'où le miel liquide a été extrait. Mastiquer du miel en rayon permet indirectement de lubrifier la trachée artère. Bien entendu, si on ne peut pas se procurer du miel en rayon, on peut toujours utiliser du miel liquide, à raison d'une cuillerée à soupe au dessert. L'expérience m'a appris que le miel en rayon possède une action anti-allergique. Les abeilles, qui, comme nous le savons, jouissent d'une grande considération au Vermont, jouent, là encore, le rôle de véritables préparateurs en pharmacie. Le miel empêche la dessiccation des voies respiratoires. A vrai dire, personne n'a encore pu découvrir le mystérieux principe qui vaut au miel cette qualité thérapeutique. Tout ce que je sais, c'est que le dextrose et le lévulose du miel sont à base d'hydrates de carbone contenus dans le nectar des fleurs. A côté du dextrose et du lévulose, on trouve, dans le miel, des quantités variables de sucrose, de dextrines miel, de maltose, ainsi que de nombreux minéraux. Outre ces éléments, on trouve encore des traces d'acides formique, malique, citrique, succinique et aminés. Ceci sans parler du carotène, de l'antophyl, des albuminoïdes divers, et des diastases comme la catalase et la linulase. Chaque gramme de miel contient, par ailleurs, 0,55 % d'acide panthothenique, - 0,26 % de riboflavine. - 1,1 % d'acide nicotinique, - 44 % de thiamine, - 0,66 % de biotine, - 0,30 % d'acide folique et, enfin. 0.1 % de piridoxine. Les abeilles retirent, d'autre part, du pollen, des protéines, des graisses. du sucre, de l'amidon et de la cellulose, le tout en proportions variables. La cire vierge, d'après le bulletin du Département de l'Agriculture des Etats Unis. est de composition constante. Le traitement des voies respiratoires par un mélange de miel liquide et de miel en rayon donne des résultats particulièrement satisfaisants. On a pu constater que, dans près de 90 % des cas traités et en quelques jours, se produisait une amélioration notable. Les gens dont le régime alimentaire comporte du miel de façon régulière, souffrent rarement de rhume des foies et ignorent généralement les troubles affectant les muqueuses nasales. Bien qu'il soit préférable de prendre miel dès le plus jeune âge, à cause de l'immunité qu'un tel régime confère, il n'est pas inutile d'en avoir recours. même plus tard; on constatera alors les mêmes résultats, qui assureront aux voies respiratoires une protection incontestable. Au moment de la récolte du miel, on peut se procurer des

rayons auprès des apiculteurs. Si vous trouvez que les gâteaux de miel sont trop durs : vous pouvez toujours les ramollir avec du miel liquide. Ayant consacré beaucoup de temps à l'étude des vertus thérapeutiques du miel en rayon, voudrais essayer de les illustrer par quelques-unes de mes constatations.

NEZ BOUCHÉ

Une maman m'a amené, un jour, son fils, un petit garçon de huit ans, que je l'examine. Depuis cinq mois, l'enfant souffrait continuellement de rhume de cerveau. Son nez coulait constamment. Il devait sans cesse se moucher. Or, à l'âge de trois ans, il avait été opéré des amygdales. A l'examen, les muqueuses m'apparurent très pâles, et se révélèrent engorgées. Si cela avait pu être justifié par la saison, j'aurais dit que nous étions en présence d'un cas de rhume des foins. Bien entendu, l'enfant respirait par la bouche. Je décidai de faire un essai et lui donnai un morceau de gâteau de miel à mastiquer. J'avais à peine terminé mon ordonnance que, brusquement, le petit garçon s'écria : « Ça y est ! Il est débouché, je respire par le nez ! » Après avoir donné une nouvelle provision de mon médicament à la mère, et lui avoir détaillé mes directives, je procédai à un nouvel examen des muqueuses. Au lieu d'être sèches et blanches, celles-ci avaient maintenant une couleur légèrement rosée. Une semaine plus tard, l'enfant respirait parfaitement; ses ennuis étaient terminés. J'ai obtenu des résultats similaires avec une femme entre deux âges, dotée d'un appendice nasal aux narines particulièrement étroites. Mastiquer du miel est donc souverain pour dégager les muqueuses nasales.

SINUSITE

Les sinus font partie de l'appareil respiratoire; reliés à l'orifice nasal, ils servent de filtres pour l'air que nous respirons. Par ailleurs, ils constituent, à l'intérieur des os, de véritables cavités, allégeant d'autant la boîte crânienne et servant de caisse de résonance pour la voix. On distingue huit catégories de sinus, réparties symétriquement :

2 maxillaires, qui se trouvent dans les joues, le long de la fosse nasale,

2 ethmoïdes, et 2 sphénoïdes, situés en arrière du nez, à la base du cerveau, enfin, 2 frontaux, dont les canaux se développent au-dessus des orbites. Les six premiers sont en liaison directe avec les fosses nasales, mais, par contre, les liaisons nasales des sinus frontaux passent par les ethmoïdes, ce qui les rend plus difficiles à soigner.

Les canaux des sinus sont tapissés d'une membrane épaisse d'un millimètre environ, munie de cils microscopiques qui sont agités de mouvements de va-et-vient et assurent ainsi la lubrification de la cavité.

L'inflammation du sinus entraîne une altération du pH urinaire, qui devient alcalin. Le miel permettra de restaurer la réaction acide normale. Il est recommandé à ceux qui souffrent de sinusite d'éviter toute nourriture susceptible d'entraîner une altération de l'acidité urinaire. Quelle quantité de miel faut-il mastiquer ? me direz-vous. Prenez une tablette de miel, toutes les heures et ce, pendant quatre ou six heures. Mastiquez-la avec énergie, pendant un quart d'heure. Au bout de ce laps de temps, crachez ce qui vous reste dans la bouche.

En général, une journée de ce régime suffit à vaincre la sinusite la plus tenace. Pour plus de sûreté, je conseille de renouveler le traitement pendant une semaine, afin d'éviter toute offensive du mal. Deux cuillerées à café de miel à chaque repas. un régime alimentaire bien contrôlé. du gâteau de miel à mâcher une fois par jour, prolongez ce régime de septembre à juin, et vous serez à l'abri non seulement de la sinusite, mais encore de la grippe et du rhume de cerveau.

Rhume des foins :

Le malheureux qui est sujet au rhume des foins vous dira combien pitoyable est son sort ! Notre médecine populaire distingue trois catégories de rhume des foins: une forme bénigne, une forme tenace et une forme aiguë. Le traitement est à la fois préventif et curatif; on, peut, par - exemple, mâcher des tablettes de miel pendant les deux mois qui précèdent l'époque où le rhume des foins se déclare habituellement. Si l'on prend cette précaution, il arrive que la crise ne se déclenche pas, ou bien qu'elle revête un caractère inoffensif. Lorsqu'on en présence d'une forme bénigne de la maladie, il suffit de mastiquer des tablettes trois fois par semaine. A défaut de tablettes, on peut prendre...; deux cuillerées à café de miel liquide à chaque repas. On viendra à bout d'un rhume des foins persistant en suçant cinq fois par jour des tablettes de miel, ceci pendant les deux premiers jours par la suite, on peut se contenter de n'en prendre trois, jusqu'à ce que l'affection ait complètement disparu. On peut, à la rigueur, remplacer les tablettes par deux cuillerées à café de miel liquide. J'ai pu constater qu'à ce régime :

- 1- en moins de trois minutes, l'excès de sécrétion lacrimale avait disparu,
- 2- cinq à six minutes suffisaient pour dégager les narines,
- 3- dans le même laps de temps, le nez avait cessé de couler,
- 4- l'irritation de la gorge, elle aussi, disparaissait aussitôt.

Si votre rhume des foins revêt une forme aiguë. voici ce que nous faisons, chez nous, au Vermont :

1°) Trois mois avant que ne se déclarent les crises, nous prenons une cuillerée à soupe de miel au dessert, par exemple, à chacun des repas. Autant que possible nous usons de miel en rayon, mais si nous ne pouvons nous en procurer, le miel liquide fait l'affaire. En outre, nous en avalons une cuillerée à soupe, dans un verre d'eau, au moment de nous coucher.

2°) Quinze jours avant la date à laquelle se déclenche habituellement l'accès. au moment du coucher et au lever, le paysan du Vermont avale un grand verre d'eau, dans lequel il a préalablement versé deux cuillerées à café de miel et deux cuillerées à café de vinaigre de cidre.

3°) Pendant toute la période critique, il continue le régime en y ajoutant, si besoin est, la mastication régulière de tablettes de miel. Le mélange : miel-vinaigre de cidre, combiné avec les tablettes, constitue un remède souverain qui, de plus, présente l'avantage de faire disparaître les glaires. Très vite, le nez cesse de couler, la sécrétion lacrimale ralentit, les crises d'éternuement s'espacent. Encore que de moi-même je n'ai pu faire les constatations, les personnes plus familiarisées que moi avec la médecine populaire du Vermont m'ont déclaré avoir constaté chez certains patients, après trois jours de régime. les résultats suivants : cessation des éternuements, nez débouché en cinq ou six minutes, possibilités de caresser les animaux, de traire les vaches, de monter à cheval, de supporter les couvertures de laine, de dormir sur un oreiller de plumes, de jardiner, et même de respirer le parfum des fleurs. On a pu remarquer, d'ailleurs, que le fait de mastiquer deux ou trois fois par semaine des tablettes de miel vous guérissait du rhume des foins en moins de trois ans. Par contre, j'ai constaté, personnellement, que ce traitement avait des conséquences bénéfiques pour des sujets atteints de rhume des foins et que leur activité plaçait dans des conditions particulièrement défavorables. j'ai connu un étudiant qui, pendant la période des vacances, travaillait dans une ferme. C'est lui qui versait le grain dans les mangeoires et, chaque fois, il manquait suffoquer, pleurant à chaudes larmes; or, grâce aux tablettes de miel, en moins d'une semaine, ce qui était pour lui un véritable calvaire avait pratiquement disparu. j'ai pratiqué avec un autre étudiant l'expérience suivante : ce garçon, qui souffrait du rhume des foins de manière chronique, était presque parvenu à se guérir en mastiquant des tablettes de miel; comme il participait à la fenaison chez des amis, je lui demandai de se soumettre à une épreuve, afin de bien mettre en évidence, et d'une manière flagrante, l'action anti-allergique du miel. Sur mes instances, il cessa de mâcher ses tablettes. Pendant une semaine, rien! Mais au bout de huit jours, son rhume des foins était bel et bien de retour et il était malheureux comme les pierres! Il se mit à nouveau à mastiquer des tablettes et, en quelques jours, il fut soulagé. Depuis, il n'est plus question, pour lui, d'abandonner un traitement aussi efficace, ne fut-ce que pour une seule journée! N'allez pas croire qu'il n'y ait qu'au Vermont qu'on puisse obtenir de tels résultats. Au Texas. en avril 1936, à l'hôpital William Beaumont d'El Passo, on entreprit des études très sérieuses sur le rhume des foins. Cette affection se développe au cours de la saison du pollen, c'est-à-dire à partir du mois de mars, pour atteindre son apogée au mois août. Or, cette année-là, la maladie avait pris l'aspect d'un véritable fléau. Les militaires de la garnison, en particulier, figuraient au nombre des victimes et ce furent eux. bien entendu, qu'on utilisa comme cobayes, afin de trouver le traitement le plus efficace. Le capitaine George Mac Greive écrit dans la revue Médecine Militaire (numéro de mai 1937) : De tous les remèdes proposés contre le rhume des foins, un seul est apparu comme véritablement efficace. Plusieurs sujets ont déclaré que le miel leur procurait un soulagement sensible notamment pris sous forme de tablettes qu'ils mastiquaient à longueur de journées. »

RÉSINE ET SÉCRÉTIONS VÉGÉTALES

Ayant appris que je faisais des études sur médecine populaire, plusieurs de mes amis, au Vermont, ont attiré mon attention sur la valeur thérapeutique des résines et des sécrétions végétales. i' n'y a pas si longtemps, l'un d'eux passa me voir mon cabinet et m'apporta une branche de sapin sur laquelle on pouvait voir plusieurs gouttes de résine. « Voilà qui pourra vous intéresser », me dit-il Et il entreprit de m'expliquer que la résine de sapin peut être de différentes couleurs : brune, rose, même grise. Cette substance poisseuse constitue pour les plantes, une protection naturelle. Il est curieux de constater que les fourmis recueillent liquide sécrété par les tiges de pivoine et que. per ailleurs, les guêpes font de même. Quant aux abeilles. elles affectionnent tout particulièrement les traînéees résineuses que lon trouve sur les troncs des pins et des épicéas. Nos paysans

constataient bien que les vaches et les chèvres recherchaient avidement les plantes et les herbes que protègent une sécrétion persistante et à la longue, ils pressentirent que finalement il y avait à cela une raison. Dès lors, ils se mirent à en faire grand usage pour soigner les troubles respiratoires. Voici une de leurs recettes. On place dans une bassine remplie d'eau, quelques pommes de pin mélangées à des brindilles. On met la bassine à côté du fourneau et on l'y laisse pendant trois jours. L'eau vire au brun. Après l'avoir passée, on l'épais-sit avec du miel. Une cuillerée à café de ce mélange plusieurs fois par jour. voilà un remède excellent en cas de rhume ou de bronchite! Le tronc du sapin présente, parfois, des protubérances de la grosseur d'un oeuf de poule. En les perçant, à l'aide d'un couteau, on recueille un liquide précieux pour soigner les bronches.

LE VARECH SON UTILITÉ

La civilisation a certes de nombreux avantages, mais elle a aussi ses inconvénients ; le manque d'aliments riches en minéraux n'en est pas le moindre. La composition du corps humain étant essentiellement minérale, il est de la plus grande importance de subvenir à ses besoins par l'intermédiaire d'un agent régulateur : le varech semble tout indiqué pour remplir ce rôle.

L'eau de mer n'est de l'eau que pour le profane. C'est en fait un liquide infiniment plus complexe, contenant environ 3,5 % de composés inorganiques en solution. Le varech, qui pousse dans la mer, donne justement à ces composés une forme organique.

L'océan occupe la partie la plus basse du globe terrestre. C'est un véritable bassin collecteur où les forces de la nature déversent toutes sortes de substances chimiques. Les gros matériaux sont drainés vers la mer, soit de manière directe et rapide, soit indirectement, par étapes. Les petites particules, elles, sont transportées par le vent, par les fleuves ou les glaciers. D'autres substances en se dissolvent dans l'eau et, parvenues à l'océan, elles restent en disponibilité pourrait-on dire. L'océan devient ainsi un puissant réservoir de substances chimiques auprès duquel les ressources du sol paraissent insignifiantes. Cette accumulation de sels minéraux - précieux est un défi lancé aux chimistes de notre temps. Il est probable que les générations futures apprendront à connaître ce trésor inépuisable et qu'elles sauront mieux faire usage de l'assortiment complet des richesses qu'il renferme. Les eaux occupent 79.73 % de la surface du globe. La profondeur moyenne des océans est estimée à 3 800 mètres, encore que dans la fosse des Philippines près de Mindanao se situent des abysses de 10 000 mètres. Quatre cinquièmes des fonds marins ont plus de 1 600 mètres et les deux tiers dépassent 3 500 mètres. Nonce connaissons mal la composition des mers ni ont recours. ert notre globe au cours des premiers âges. Nous savons, par cents e, qu'à travers les siècles des forces nombreuses, terrestres ou non. sans cesse ont apporté des matériaux à l'océan. La plupart des aérolithes et des poussières cosmiques arrivant sur notre planète tombent dans la mer. De nombreux météorites, blocs de fer et de nickel, jonchent ainsi le fond des océans. La contribution, volcanique est également très importante, soit d'origine terrestre, soit sous forme de poussières projetées dans la haute atmosphère qui, transportées par les vents sont finalement déversées sur la mer par les pluies. Cassures et failles favorisent par ailleurs le renouveau minéral. Les glaciers, enfin, déchirent les roches, arrachent boues et débris et sur les côtes des icebergs qui s'en détachent abandonnent en fondant leur cargaison de matières minérales. Mais, en tout état de cause, c'est l'eau de ruissellement qui demeure le principal pourvoyeur des océans. On estime à 0.80 m la hauteur d'eau de mer qui s'évapore chaque année. Cette vapeur d'eau s'élève dans les airs poussée par les vents vers les terres, là, elle retombe en pluie. Si l'on admet que 9,27 de cette pluie arrosent les continents, ceux-ci se trouvent donc recouverts en moyenne par 55 centimètres d'eau. Cette eau érode et lessive la surface de la terre, entraîne boues et limons vers la mer par l'intermédiaire de ruisseaux, des rivières et des fleuves.

Une partie des eaux s'infiltré d'abord dans le sol et avec elle nombre de substances dissoutes. ensuite elle réapparaît sous forme de sources, geysers et puits artésiens et, enfin, retourne à l'océan avec d'énormes quantités de matières en suspension, ces minéraux se déposent et le cycle recommence. Les matières solubles, bien sûr, sont transportées plus vite et fondent plus complètement. Tout ce qui favorise la solubilité appauvrit donc les terres émergées et enrichit la mer. Parmi les corps les plus solubles, citons les nitrates, les composés halogènes - chlorures, iodures, bromures, le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium, etc. Les corps les moins solubles comme la silice ou le sable, l'argile ou l'alumine, sont laissés en arrière. Résultat : la plus grande partie des continents est actuellement constituée par ces éléments peu solubles. Tous les minéraux ne vont pas jusqu'à la mer, tant s'en faut, différents facteurs contribuent à les en écarter. La foudre oxyde l'azote de l'atmosphère, le transforme en acide nitrique qui retombe en pluie sur le sol où il dissout les minéraux en donnant des nitrates. Les plantes, pour leur part, absorbent une partie des sels minéraux; le reste est dissous

par les eaux et emporté vers la mer. Le gaz carbonique de l'air se dissout dans l'eau de pluie et augmente la solubilité du calcaire drainé en larges quantités vers l'océan. Tous les minéraux n'ont pas le même degré de solubilité. Certaines substances sont entraînées massivement vers la mer, d'autres s'y acheminent plus lentement. La silice ou le sable, l'alumine, les phosphates, etc. sont emportés par petites quantités et contribuent beaucoup aux formations géologiques. Le vent, les gelées, les changements de température, la lumière solaire tendent tous à favoriser l'érosion. Montagnes et collines s'écroulent lentement; les vallées se découpent, les rochers se désintègrent, puis sont dissous et emportés par les eaux. L'homme lui-même a joué un grand rôle dans l'appauvrissement des sols. Les forêts primitives avec leurs feuilles, leurs racines et leurs plantes grimpanes, maintenant la terre, arrêtaient en quel-que sorte l'écoulement des eaux et empêchaient l'érosion. Depuis que l'homme a déboisé laissant le sol à nu, les matières solides sont emportées beau-coup plus rapidement. Autrefois, l'homme jetait sur le sol les eaux usées, les détritux et les excréments. Aujourd'hui, pour des raisons d'hygiène, il les déverse dans les rivières et finalement dans l'océan. L'homme extrait aussi du sous-sol le fer, le cuivre, le zinc et d'autres minerais qu'il transforme en automobiles, boîtes de conserve, constructions, etc. Toutes ces réalisations se détériorent, sont mises au rebut, forment des tas de débris qui rouillent, brûlent, se dissolvent et sont finalement emportés par les eaux vers la mer. Beaucoup de matériaux servent de combustibles. Le charbon, la majeure partie du pétrole et de nombreux produits de la forêt sont finalement consumés par le feu. Leurs fumées et poussières montent dans l'air, leurs cendres sont filtrées par la pluie, et les résidus solides aboutissent, là encore, à l'océan. Dans la mer, les différentes substances sont immédiatement soumises à de profondes transformations chimiques : elles réagissent, se dissolvent, se concentrent, se dissolvent à nouveau, sont absorbées par les plantes ou les animaux dont elles suivent le cycle de vie pour être finalement rendues à la liberté. Toutes sortes de réactions peuvent se produire en raison des conditions extrêmement favorables du milieu, l'océan constamment agité par les vents est soumis à des courants horizontaux et verticaux puissants ; n'oublions pas qu'il est par ailleurs exposé aux variations de température, au gel et au dégel, ainsi qu'à une lumière d'intensité changeante. La composition actuelle de l'océan est le résultat de plusieurs millions d'années de réactions chimiques. Tout ce qui existe sur terre aboutit finalement dans l'océan. La mer est donc pleine de tous les éléments nécessaires à la vie ; ses eaux ont presque la même composition chimique que le sang d'un homme bien portant. Rien ne manque, en effet. Dans la mer. On y trouve partout les éléments nécessaires à la vie plantes et animaux y puisent ce dont ils ont besoin. Elle peut procurer une nourriture contenant tous les éléments nécessaires à notre alimentation. Ces éléments nutritifs contenus dans les produits marins ont été sélectionnés et assimilés par des tissus vivants ils se sont déposés sous forme d'aliments naturels tout à fait comparables à ceux qui constituent la nourriture de l'homme. Les savants n'ignorent pas, depuis déjà longtemps, que l'océan dans son immensité renferme tous les éléments chimiques importants mètre cube d'eau contient plusieurs dizaines de kilos de composés chimiques ou figurent des éléments comme or, l'argent, le magnésium, l'aluminium, le radium, le baryum, le brome, l'iode, le soufre, etc. Quand on sait que l'océan est une immense vasque où se mêlent tous les sels minéraux, on comprend facilement que les plantes et les animaux y trouvent leur subsistance. L'assimilation de ces minéraux sous forme organique leur assure des ressources précieuses dont nous aurions nous-mêmes besoin pour pallier nos déficiences physiques. La mer renferme les éléments vitaux les plus riches et les plus variés. C'est pourquoi la faune marine comprend une gamme si vaste de créatures vivantes, depuis les **infiniment** petits (qui fourmillent par millions dans un centimètre cube d'eau) jusqu'aux baleines gigantesques. Dans les mers tropicales et semi tropicale, des millions d'êtres vivent en couches superposées depuis le fond jusqu'à la surface. La flore marine ne le cède en rien à la faune. Elle est aussi abondante que variée. Elle s'étend depuis des formes microscopiques jusqu'aux grands arbres de la mer, comme le varech géant. Les animaux marins vivent donc dans de véritables pâturages où ils trouvent une nourriture riche et si abondante qu'ils se développent beaucoup plus vite que les créatures terrestres.

Pour quelle raison? Pourquoi les personnes se nourrissant des produits de la mer sont-elles moins sujettes à certains malaises que les autres? Tout simplement parce que l'océan renferme dans ses eaux tous les sels minéraux indispensables. des plantes marines poussent dans un milieu riche minéraux qu'elles absorbent et retiennent. Ceux-ci tissent tout naturellement dans l'organisme de ceux - qui se nourrissent des produits de la mer, qu'il agisse d'algues Ou de poissons. Leur action réguratrice est exceptionnelle. Parmi les nombreux éléments qui viennent de la mer, figure au premier rang l'iode qui est l'un des plus importants puisqu'il porte l'essentiel dans l'équilibre du métabolisme basal. Les éléments minéraux les plus utiles pour le fonctionnement physiologique de l'être humain sont, par ordre d'importance : l'iode, le cuivre, le calcium. phosphore, le manganèse, le sodium, le potassium, magnésium, le chlore et le soufre. Tous. à l'exception de l'iode qui nous vient de la mer, trouvent leur surce dans le sol. De là à déduire qu'en se nourrissant de produits de la terre, on absorbe quantité

d'éléments minéraux, il n'y a qu'un pas, et l'ordre naturel des choses l'entendait probablement ainsi. Mais la Nature ne prévoyait pas que l'homme pourrait un jour arracher les arbres et la végétation, avorisant ainsi l'érosion par ruissellement des eaux pluie, et que bientôt les rivières et les fleuves charrieraient vers la mer les minéraux essentiels contenus dans le sol. Une terre pauvre en minéraux ne peut donner que des produits pauvres en minéraux. Et la conséquence évidente en est que les hommes nourris de ces produits dépérissent littéralement dans l'abondance. On connaît les signes annonciateurs d'un man-que de sucres, ou d'une insuffisance en féculents ou en graisses. Le corps émet presque aussitôt des signaux de détresse, et si nous sommes en bonne santé, notre appétit nous dit ce dont nous avons besoin. Lorsqu'on les connaît, les signes d'une carence en éléments minéraux sont tout aussi bien définis, mais si les S.O.S. de notre corps ne sont pas entendus à temps, les conséquences sur notre santé seront autrement sérieuses. Aux Etats-Unis où la nourriture est pourtant abondante et où l'Américain moyen mange large-ment à sa faim, on a vu les dernières générations affectées par des séries de carences morbides ». Il est reconnu que toutes les maladies trouvent leur origine dans une carence du régime alimentaire en éléments minéraux. La thyroïde a besoin d'iode. La para-thyroïde requiert du cobalt et du nickel tout comme le pancréas. La glande pituitaire antérieure demande du manganèse, la glande postérieure du chlore. Les gonades, enfin, réclament du fer. Une considération toute nouvelle entoure le fer, le cuivre, le manganèse, le zinc et l'aluminium, depuis qu'il a été établi que ces métaux exercent une très grande influence en tant que catalyseurs, véritables excitants des fonctions organiques en général, hématologiques en particulier. Le fer entre directement dans la composition de l'hémoglobine des hématies qui véhiculent l'oxygène dans le sang. Si le sang ne contient pas assez de fer, alors gare à l'anémie. Malheureusement, le corps humain n'est pas en mesure d'emmagasiner des réserves de fer; c'est pourquoi il convient d'en assurer le remplacement régulier. Bien que notre alimentation se caractérise par un manque de matières minérales dû, ainsi que nous l'avons vu, à l'appauvrissement du sol, nous savons heureusement où trouver ces minéraux précieux et, après ce que j'ai dit, je ne surprendrai personne en affirmant que c'est dans la mer. Notre intérêt pour les produits tirés de l'océan va croissant, mais la consommation actuelle ne permet pas encore de pallier complètement toutes les carences minérales. Pourtant le remède est à notre portée. L'océan nous l'offre sous la forme d'une plante, la *Macrocystis Pyrifera*, plus communément appelée le varech. Le varech pousse en abondance au large des côtes californiennes, plus particulièrement à des profondeurs allant de 10 à 20 mètres, et seulement sur fond rocheux. Il est dépourvu de racines, il se trouve ancré aux rochers par des sortes de lianes extrêmement résistantes. Il tire sa nourriture de l'eau de mer exclusivement. C'est une des grandes plantes qui existe, sa longueur dépasse parfois 200 mètres et sa croissance peut atteindre 15 mètres par an. Chaque plant se compose d'un tronc bordé des deux côtés de grandes feuilles lancéolées. Les feuilles sont réunies en bouquets de six, huit ou plus; chaque feuille est soutenue par une bouée ou flotteur à son point de contact avec le tronc. Les feuilles sont ondulées finement mais irrégulièrement, et sont bordées d'un seul rang d'aiguilles courtes et souples. Leur couleur est brun olivâtre. La biochimie nous enseigne d'une part que les plantes sont les seuls organismes capables de faire leur propre synthèse diététique et, d'autre part, que tous les aliments chez l'homme, même ceux à base de viande, sont en fait d'origine végétale. Les algues et notamment le varech sont tout naturellement riches en éléments nutritifs, ceux-là même qu'exigent l'homme et l'animal. Les minéraux qu'absorbent les algues en grande abondance sont présents à l'état colloïdal organique, donc immédiatement assimilables par le corps humain. Jusqu'à présent, la plupart des hommes se sont contentés de tirer un parti restreint de ce vaste réservoir de nourriture qu'est la mer. On consomme surtout du poisson ou certains crustacés, quelques peuples marins, toutefois, tels que le Japonais, les Irlandais et autrefois les tribus indiennes des côtes américaines, se sont montrés grands consommateurs d'algues. Il convient de noter qu'en raison de ce régime alimentaire, ces peuples n'ont que très peu souffert de certaines carences morbides. Un exemple : certains Japonais consomment chaque jour l'équivalent de dix graines de varech séché. Dans les navires japonais arrivant en Californie, on peut trouver en magasin six ou sept variétés de varech. J'ai demandé au professeur Cavanaugh de l'Université de Cornell où l'on pouvait se procurer du varech traité de telle manière qu'il se puisse prescrire sans danger aux malades. Il me répondit que celui dont il se servait pour ses expériences sur les animaux domestiques, ainsi que le varech en tablettes et granulés pour consommation humaine provenaient de la Société Philip R. Park, à San Pedro (Californie). Peu de temps après, en Californie à l'occasion d'un congrès médical, je décidai de visiter cette usine. Je voulais savoir comment on récoltait le varech, et aussi me familiariser avec les méthodes de sa préparation en vue de la consommation humaine ou animale. Deux machines ramassent le varech dans la mer, généralement au large des côtes de l'île San Clemente ou entre Redondo et la digue de San Pedro. La cueillette du varech est fort intéressante. La machine opère à l'extrémité d'un bateau dans lequel des ouvriers chargent le varech dès qu'il est coupé. Elle fonctionne comme une sorte

de faucheuse, laquelle comporterait de chaque côté une lame verticale en plus de la lame horizontale habituelle. Cet appareil est immergé à un mètre de profondeur environ et émonde les plants de varech. Le Gouvernement, en effet, n'autorise qu'une récolte sélective. Les grandes faucheuses coupent 5.50 mètres de varech à la fois et en débitent 200 tonnes en six heures. Le chargement est effectué par une machine placée à l'autre extrémité du bateau. Le varech est déchargé à l'usine au moyen de deux puissantes fourches d'acier actionnées par une grue. Elles agrippent le varech comme deux mains géantes. Elles le soulèvent par 400 kilos à la fois, le déversent dans une trémie où il est découpé en moins d'une minute. Puis il est transporté mécaniquement jusqu'à un macérateur où il est réduit en bouillie et jeté dans un énorme réservoir de stockage. Un système de pompage le transporte de ce réservoir jusqu'au séchoir. Arrivé à ce stade, le varech coule aisément. Il contient de l'eau, de la vase qui adhère à la plante en la rendant gluante et de fines particules. C'est une incroyable bouillie à moitié liquide dont la consistance rappelle celle du gruau. Le procédé de séchage est si bien étudié que les éléments constitutifs du varech sont tous conservés. Le séchoir, dont l'usine possède trois exemplaires, est un tube d'acier rotatif de 1,80 mètre de diamètre et de 18 mètres de long. L'extrémité du tube par laquelle arrive le varech macéré est munie d'un fourneau à gaz qui constitue la source de chaleur. Cette extrémité est plus élevée que l'autre. Un grand ventilateur est placé du côté le plus bas. L'inclinaison du séchoir, sa rotation et le courant d'air produit dans le ventilateur remuent doucement le varech et le dessèchent en même temps. Pendant cette opération, le varech est soumis à une chaleur variant entre 190° centigrades à l'entrée et 160° à la sortie. Le varech est en petits morceaux et ressemble à du popcorn à la sortie du séchoir. Il passe ensuite dans un broyeur qui le réduit en une poudre grossière. C'est sous cette forme que l'usine l'utilise pour ses préparations. La société possède un grand laboratoire très bien équipé où lapins, poules et souris blanches absorbent les différentes préparations de varech. Les résultats sont notés avec précision en permanence. L'usine prépare des cachets contenant 25 centigrammes de varech pour combattre la tuberculose. avec les algues, elle fait des granulés. Voici déjà bien longtemps, le regretté Dr Weston A. Price, de Cleveland (Ohio), universellement connu pour son ouvrage sur les causes de la carie dentaire, vint me voir à Barre. Notre entretien porta sur les études que j'avais faites sur les paysans du Vermont et sur leur médecine populaire. Il rentrait d'un voyage au Pérou où il avait et photographié les dents d'individus vivant à altitude dans la Cordillère des Andes. Il avait couru le monde pour étudier l'état des dents des peuplades primitives et connaître les causes de carie dentaire, il avait voulu compléter ses recherches en allant voir les dents de personnes vivant à haute altitude. Il ne put monter à plus de 3 600 mètres mais obtint de faire descendre quelques personnes vivant à 4800 mètres pour pouvoir observer photographier leur denture. Au cours de ces travaux, il remarqua que tous ces gens portaient un petit sac dont ils prenaient grand soin. La curiosité le poussa à en regarder le contenu et il découvrit que c'était du varech. quand il leur demanda où ils se procuraient du varech, loin de la mer, ils répondirent simplement qu'ils allaient le chercher au bord de l'océan. Cette réponse surprit fort le docteur auquel il avait fallu un mois pour venir de la côte. Pourquoi cette randonnée. Pour le cœur, lui fut-il expliqué. Peu de temps après la visite du Dr Price, un malade cardiaque qui avait déjà eu plusieurs attaques, vint se faire soigner dans mon cabinet. L'examinai le vendredi, et le pria de revenir le lundi suivant. Il me dit qu'il ne savait pas s'il pourrait venir une seconde fois, car pour monter l'unique étage jusqu'à mon cabinet, il avait dû s'arrêter et se reposer trois fois tant son cœur lui faisait mal. lui fallait rester toute la matinée tranquille pour pouvoir s'activer un peu l'après-midi et le soir. Je lui donnai quelques comprimés de varech, en lui prescrivant d'en prendre un avant, pendant ou après chaque repas, à sa convenance. Le lundi suivant, il revint me voir, et me tendant son poignet, me pria de lui prendre le pouls. battait 72 fois par minute. Je lui demandai pourquoi il me faisait compter ses pulsations. Il me répondit que depuis qu'il avait pris le premier cachet, il ne souffrait plus du tout du cœur. Cette fois il avait monté les escaliers sans s'arrêter pour se reposer. Il continua de suivre ce traitement, ce qui lui permit de mener une vie beaucoup plus active. Un pasteur californien me rendit un jour visite avec sa femme. Au cours de la conversation, une expression de profonde douleur se dessina sur son visage, et il pressa ma main droite sur sa poitrine, côté du cœur. Quand nous fûmes seuls, il me confia qu'il souffrait du cœur et qu'il ressentait une douleur de temps en temps, ce qui l'inquiétait beaucoup, je lui fis part de ce que le Dr Price avait appris auprès des Péruviens vivant à 4 800 mètres d'altitude, et lui donnai des pastilles de varech en lui prescrivant d'en prendre une à chaque repas. J'appris plus tard que les attaques avaient cessé à la suite de ce traitement. A Cornell, le professeur Canavaugh me montra les expériences qu'il pratiquait avec le varech sur les poules Leghorn. En ajoutant du varech à leur nourriture, les poules devenaient plus grosses et leurs œufs beaucoup plus beaux. La coquille des œufs était dure et il était facile de séparer le jaune sans l'écraser. Mais il cherchait surtout à obtenir des œufs n'ayant pas la coque trop tendre. Le professeur Canavaugh me parla aussi de cas de fractures dont il avait longuement discuté avec des amis médecins qui n'arrivaient pas à comprendre ce qui empêchait les os de se ressouder. Il

suggéra de donner aux différents malades du varech sous forme de cachets. Il recommanda fortement ce produit qui est une source de minéraux si nécessaires au corps humain. Il apprit plus tard que les os s'étaient remis très vite une fois le traitement commencé. Par la suite, le professeur Canavaugh étudia l'influence que pouvait avoir le varech sur le temps de guérison des fractures, si on en prenait tous les jours. Les taux de calcium, phosphore, fer et iode du sang du malade furent notés soigneusement et à plusieurs reprises au cours de la convalescence. Ces observations indiquèrent que le temps de guérison des fractures était réduit de 20 % lorsque le malade prenait du varech tous les jours, et que ce varech augmentait la quantité de calcium, du sang. Le corps humain et sept litres d'eau de mer ont la même composition. Sachant cela, il semblerait naturel de se tourner vers la mer pour y trouver les minéraux dont notre corps a besoin. C'est en partie ce que nous faisons quand nous absorbons du poisson ou tout autre produit venant de la mer. Nous en absorbons bien davantage si nous prenons chaque jour un comprimé contenant 25 centigrammes de varech. C'est en effet un moyen simple et efficace de subvenir au besoin en minéraux du corps humain qui ne mange que des produits de la terre poussant trop souvent sur un sol pauvre en matières minérales. De nombreux Vermontais qui ont quitté la région pour aller vivre sur la côte de la Nouvelle-Angleterre racontent qu'aussitôt après les tempêtes les gens vont ramasser le varech laissé à la mer. Ils le font sécher et l'écrasent à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Puis ils en font un dessert en versant une tasse d'eau pour une cuillerée à café de varech écrasé: le mélange mijote sur le fourneau jusqu'à ce qu'il ait la consistance du miel. Il est alors retiré du feu et mis à refroidir. On le sert au dessert avec de la crème fouettée. À marée basse, on ramasse aussi la mousse qui se dépose sur les rochers pour la faire sécher et la manger telle quelle. Je vois vendre depuis longtemps dans les épiceries de Parre un produit appelé «dolce» qui n'est autre qu'une algue marine il est très apprécié, et j'en déduis que le varech et les algues marines similaires doivent contenir des éléments dont le corps humain est très avide pour qu'on en fasse un usage aussi fréquent

IMPORTANCE DE L'IODE

Que demande l'individu à son organisme? Tout d'abord posséder une santé susceptible de résister aux attaques de la maladie - ensuite, en cas d'accident, être assuré d'une réparation rapide des tissus lésés, enfin après un état pathologique prolongé, un rétablissement rapide. Cette triple exigence de résistance, de réparation et de rétablissement fait partie des objectifs de la médecine populaire du Vermont. Au cours des générations, on a pu constater l'importance de l'iode et son action préventive. L'iode est indispensable au fonctionnement de la glande thyroïde. Cette glande est située à la base du cou sur la face antérieure. L'intégralité du sang filtre à travers la thyroïde en 17 minutes. Pendant ce laps de temps, l'iode sécrétée par la glande purge le sang de tous les microbes qui, soit au cours de l'assimilation intestinale, soit par l'intermédiaire des muqueuses bucales et nasales, soit encore à l'occasion d'une blessure cutanée ont pu passer dans notre système vasculaire. En réalité, tous les microbes ne sont pas détruits, seuls les moins virulents succombent, néanmoins, les autres sont considérablement affaiblis. À tel point que même ces derniers finissent par être anéantis au cours des filtrages. À condition du moins que la glande thyroïde possède des ressources iodées suffisantes. Dans le cas contraire, les bactéries pathogènes continueront de proliférer dans le sang. Or, l'iode contenu dans la glande thyroïde provient directement de celui qui est absorbé par l'individu sous forme d'aliment ou de boisson. Une alimentation pauvre en iode prive donc la thyroïde d'un élément indispensable. Mais ce n'est pas tout, la médecine populaire du Vermont tient pour acquis que la glande thyroïde remplit d'autres fonctions. Tout d'abord, elle permet la reconstitution énergétique de l'organisme. Notre potentiel énergétique est, en effet, fonction de notre alimentation en iode. Lorsqu'on se trouve en présence de quelqu'un qui se sent abattu, on doit se poser deux questions : la région dans laquelle vit le patient est-elle pauvre en iode? Est-il possible de pallier cette carence par des moyens artificiels? Tous les sols granitiques sont pauvres en iode, or le Vermont possède un sol granitique. Voilà une notion très importante, non seulement pour les gens qui habitent le Vermont mais encore pour tous ceux qui, à travers le monde vivent dans des endroits de géologie comparable. Lorsque, à la suite de votre journée de travail vous vous sentez déprimé et fatigué, alors il convient d'envisager une cure d'iode. Par ailleurs, l'iode possède une action sédative, il diminue la tension nerveuse. Les hypernerveux sont irritables et dorment mal, l'organisme est tendu. Pour diminuer la tension nerveuse, permettre à l'organisme de se reposer afin de reconstituer ses réserves, l'iode joue un rôle important. J'ai pu constater qu'il était possible en deux heures de temps de transformer complètement un enfant de moins de dix ans, jusque-là irritable instable, en un sujet calme et placide. Il suffit pour cela de lui faire prendre dans du jus de fruit ou de légume, ou même encore dans un verre d'eau additionné d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre. Une seule goutte de la solution Lugol¹ iodé j'ai fréquemment utilisé ce moyen avec les nombreux enfants dont l'instabilité rendait la

vie des parents impossible, et je m'en suis toujours bien trouvé. L'agilité intellectuelle est en relation étroite avec l'iode de l'organisme, un esprit clair a besoin d'iode. L'iode est un des meilleurs catalyseurs d'oxydation que nous possédions. On voit tout de suite l'intérêt de cette propriété. Grâce à l'iode, l'organisme évite d'accumuler une graisse superflue. Un bon fonctionnement physiologique, en effet, exige que l'organisme brûle les aliments qu'il reçoit. Si cette oxydation salutaire ne se produit pas, on constatera l'apparition d'une graisse inutile. Mais si la glande thyroïde tire ses réserves en iode du sang qu'elle filtre, il peut arriver, au contraire, que ce soit le phénomène inverse qui se produise, notamment lorsque nous buvons de l'eau qui contient du chlore ou encore lorsque nous utilisons trop de chlorure de sodium, plus communément appelé sel de table. C'est ce qu'on appelle en chimie la loi du déplacement des halogènes. Le groupe des métaux halogènes, en effet, est ainsi composé :

Halogène	Poids atomique	
fluor	19
chlore	35,5
brome	80
iode	127

L'activité clinique de chacun des halogènes est inversement proportionnelle à son poids atomique. Autrement dit, chacune de ces substances peut déplacer l'élément de poids atomique supérieur mais non inférieur. Le tableau ci-dessus permet de comprendre pourquoi, dès lors, le fluor peut déplacer le chlore, le brome et l'iode, alors que le chlore n'aura une action similaire que sur le brome et l'iode. Ce dernier sera même attiré par le brome. C'est la raison pour laquelle il faut faire très attention dans l'utilisation du chlore comme agent stérilisateur des eaux potables. En effet, le danger des microbes éliminé, il reste celui d'une carence en iode.

Vie dans une région pauvre en iode, eau potable hyperchlorée, manque d'énergie et de résistance, tension nerveuse, fatigue intellectuelle, graisse superflue. autant de raisons qui militent en faveur d'une amélioration de notre alimentation en iode. Voilà bien le point ! Il faut suppléer à cette carence, oui, mais comment me direz-vous ? Il existe trois façons d'obtenir ce résultat.

1°) Prendre des nourritures riches en iode : du poisson bien sûr, mais aussi des fruits de mer, des radis, des asperges, des carottes, des tomates, des épinards, de la rhubarbe, des pommes de terre, des pois, des pois cassés, des fraises, des champignons, des bananes, de la salade, du chou, du jaune d'œuf, des oignons.

2°) Imprégner de larges surfaces de l'épiderme avec de la teinture d'iode.

3°) S'assurer un supplément d'iode au moyen de préparations particulières comme l'huile de foie de morue ou la solution de Lugol. La solution de Lugol est très bon marché. Elle fut inventée en 1880 par un médecin Français qui lui donna son nom, elle est constituée par 5 % d'iode dans une solution à 10 % d'iodate de potassium. C'est un médicament qui a fait ses preuves. Chaque pharmacien sait le préparer. La plupart du temps, d'ailleurs, ils en ont toujours un stock. Chez nous la solution de Lugol revient à 1 dollar les 50 grammes. S'il s'agit d'une médication conservatoire visant à maintenir la teneur en iode de l'organisme, alors, la dose sera faible, encore ne devra-t-on la prendre que certains jours dans la semaine. C'est que l'iode n'existe dans le corps qu'à l'état de traces, au total il existe moins de 10 gouttes d'iode chez l'adulte normal. C'est pourquoi la dose de solution de Lugol est proportionnelle au poids de l'individu. Au-dessus de 75 kg, deux gouttes, en dessous, une seule. Et cela deux fois par semaine, le mardi et le vendredi par exemple. Néanmoins, s'il y a une recrudescence d'épidémies dans la région où vous vivez, il est recommandé de prendre la dose trois fois par semaine afin de constituer des réserves. - Quand faut-il prendre la solution de Lugol? En général les praticiens recommandent d'absorber l'iode à jeun, de préférence 20 minutes avant le repas. La médecine populaire du Vermont n'est pas de cet avis. Je dois dire que je préfère son système. Et en quoi consiste-t-il? C'est bien simple, il suffit de verser dans un verre d'eau une cuillerée à café de vinaigre de cidre, encore lui, ce qui a pour effet de rendre l'eau acide. On ajoute une simple goutte de solution de Lugol, on agite le tout avec une cuillère; on boira cette mixture en plusieurs fois au cours du repas. j'ai cherché à savoir au cours de mes études sur différentes races de vaches laitières si un supplément d'iode ne permettait pas d'obtenir des résultats intéressants. j'ai pu très vite établir qu'il existait une relation étroite entre la présence sur l'épiderme de l'animal de parasites ou d'insectes et l'apparition d'épizooties diverses. Dans une exploitation que je connais, la note du vétérinaire s'élevait chaque année à 150 dollars. Sur mes conseils on ajouta à la ration quotidienne de vinaigre de cidre 3 gouttes de

solution de Lugol . Résultat : pas besoin de vétérinaire pendant 8 mois. Au contraire; un autre troupeau pour lequel on'avait pas pris les mêmes précautions eut plusieurs bêtes malades et en 8 mois il fallut dépenser plus de 50 dollars de pénicilline pour sauver les animaux atteints. Les bêtes qui reçoivent une ration convenable de vinaigre de cidre et d'iode ne sont victimes ni des mouches ni des poux et cela, j'ai pu le constater sur le terrain, Par ailleurs, l'adjonction de 3 gouttes de solution de Lugol au vinaigre de cidre donne chaque jour au bétail fit cesser rapidement une épidémie d'avortement qu'on appelle la maladie de BANG ou BRUC ELLOSIS, causée par un microbe connu sous le nom de brucella abortus. Cette question des parasites chez le bétail m'a conduit à faire une étude approfondie sur les asticots de la vache. Une grosse mouche d'une espèce particulière est spécialement redoutée des bovins. Cet insecte pond des oeufs sur les pattes de la bête, derrière le sabot, au début du printemps. En moins de 3 ou 4 jours, l'oeuf donne naissance à une larve qui traverse le cuir non sans entraîner les démangeai-sons intolérables et une sécrétion abondante qui fait coller les poils. En quelques mois, les larves parviennent à l'intérieur de l'organisme et gagnent les intestin. Parfois la muqueuse de l'oesophage en est entièrement tapissée. Pendant l'automne et au cours de l'hiver les parasites ont tendance à se rassembler sur le dos de l'animal, juste sous la peau. Chaque larve perce dans l'épiderme un trou minuscule qui lui permet de respirer. Ce stade dure de 30 à 90 jours. En février ou mars, la larve sort par l'orifice qu'elle s'est ménagé et tombe à terre, où elle donnera naissance à une mouche. En moins de deux ou trois mois cette mouche, devenue adulte, pourra pondre à son tour et renouveler ce cycle infernal. Au moyen de vinaigre de cidre et d'iode, j'entrepris de débarrasser le bétail de ces hôtes indésirables. je voulais arriver à prouver que ce traitement avait pour conséquence de créer dans l'organisme de l'animal un état peu propice au développement de parasites porteurs de virus et de microbes. Or, sur un total de 45 vaches de race jersey, au cours d'une année entière, c'est à peine si l'on constata l'apparition d'une dizaine de ces parasites. Alors que d'ordinaire les asticots avaient la grosseur d'un crayon, la présence de vinaigre et d'iode dans l'organisme de l'animal les avait rendu faméliques, ils n'étaient pas plus gros qu'un cure-dents. En outre, l'iode diminuait considérablement le nombre de bactéries dans le lait. Au contraire, diminuait-on la ration d'iode. qu'aussitôt les bactéries se remettaient à proliférer. Le Dr William Weston s'est livré en Caroline du Sud à une intéressante série d'expériences sur les chevaux de course qui sont amenés dans cette région pour hiverner. Il a pu déterminer qu'une étroite relation existait entre la teneur en iode de l'organisme et la résistance à l'effort. Environ deux ans avant que j'aie le voir, un entraîneur était venu le trouver. Il lui avait confié qu'il avait un crack extraordinaire susceptible de gagner le Derby du Kentucky. Encore fallait-il mettre au point un régime alimentaire qui lui permette de développer ses qualités physiques. C'est pour cela qu'il s'adressait au Dr Weston. Ce dernier, très intéressé, accepta de prêter sa collaboration. Pour commencer, des échantillons de toutes les catégories d'aliments absorbés régulièrement par le cheval furent envoyés pour analyse au laboratoire de l'Institut de Recherches Diététiques de Caroline du Sud. Les résultats conduisirent le Dr Weston à augmenter la teneur en iode de la ration alimentaire quotidienne. A la suite de cette mesure, le cheval gagna toutes ses courses. Devant le succès obtenu, le Dr Weston fut invité à visiter les exploitations de deux entraîneurs importants. On eut à nouveau recours lui pour déterminer l'alimentation idéale des pur-sang. La encore, l'iode fit des miracles. Tous les cracks aux-quels on appliqua ce traitement gagnèrent les courses dans lesquelles ils avaient été engagés. La démonstration paraît donc établie de l'influence incontestable de l'iode sur l'organisme. Une alimentation iodée augmente la capacité de résistance et les possibilités énergétiques. Par la suite le Dr Weston m'envoya la copie d'une lettre qu'il avait reçue en tant que Président de la Commission de Recherches Diététiques de Caroline du Sud. Ce document illustre parfaitement la nécessité de faire entrer dans l'alimentation quotidienne une certaine quantité d'iode si l'on veut se conformer aux exigences de la nature. Voici d'ailleurs la lettre .

Cher Docteur Weston,

La saison des courses est largement commencée, et je viens vous faire part des résultats que nous avons pu constater à la suite de la période d'hivernage en Caroline du Sud et de l'alimentation à laquelle nos pur-sang ont été soumis selon nos indications. Une expérience portait sur six années et des centaines d'animaux nous a convaincus que, pour la plupart, un régime alimentaire riche en iode et bien équilibré en sels minéraux constitue un facteur essentiel. L'été dernier, par exemple, une épidémie de grippe s'est déclarée parmi les deux ans des écuries new-yorkaises. Toutes les précautions habituelles et les remèdes classiques sont restés vains. Or, après vérification, il apparaît qu'aucun des animaux ayant hiverné en Caroline du Sud n'a été atteint. Bien entendu, ce fait a fait l'objet de nombreuses conversations et les mérites de votre méthode intéressent

nombre d'entraîneurs. Après une période d'hivernage en Caroline du Sud, les animaux paraissent à l'abri des maladies de peau et autres affections contagieuses, et ce la même si, par la suite, ils sont amenés sur des champs de course ou ces maux sont monnaie courante. L'action de l'iode sur le sang est telle que toute les infections ordinaires disparaissent rapidement. L'organisme ainsi tonifié est en mesure de surmonter tous les accidents infectieux en dehors de ceux causés par une blessure. Jusqu'à ces dernières années, on pouvait dire que le bon entraînement était celui qui amenait sur les champs de course les chevaux bien nourris et bien musclés. Vous nous avez révélé que la reconstitution énergétique et un bon équilibre hématologique étaient en réalité les facteurs déterminants du véritable crack. Les résultats que vous avez obtenus, la richesse des enseignements que nous devons à vos efforts nous font espérer que vous voudrez : en encore cette année nous consacrer une part importante de votre activité en vue de perfectionner les connaissances que nous avons acquises.

Afin de déterminer dans quelle mesure c'était une sorte d'instinct qui poussait les vaches à rechercher les nourritures riches en iode un fermier de mes amis, possesseur d'un troupeau d'une cinquantaine de têtes, procéda, selon mes conseils, à une curieuse expérience. Sur le chemin qui par les bêtes de retour des champs, il fit construire une sorte de kiosque présentant quatre compartiments. Dans chaque compartiment furent placés des aliments de composition différente, un aliment synthétique très connu contenant de l'iode et d'autres minéraux, de la farine de poisson, une substance à base de varech, enfin, du sel dans le dernier. Nous pûmes observer à l'écart le comportement du bétail. Chaque vache vint flairer les compartiments. Si l'aliment synthétique fut unanimement délaissé, la farine de poisson et le sel connurent quelques amateurs. Mais c'est surtout le varech qui rallia tous les suffrages; à peine remplies les mangeoires se vidaient. Or, le varech est sans conteste l'une des substances végétales les plus riches en iode. Donc le problème était réglé, le bétail recherche l'iode et de préférence sous une forme organique naturelle. Cette constatation se trouva confirmée auprès des deux taureaux de l'exploitation qui manifestèrent pour le varech un enthousiasme incontestable. Un de mes amis occupe ses loisirs à l'élevage des chiens de chasse. Il s'agit d'épagneuls bretons qu'il vend une fois dressés. Favorablement impressionné par les résultats obtenus sur lui-même avec le vinaigre de cidre, il me demanda dans quelle mesure ce traitement, utilisé sur ses chiens, ne présenterait pas un certain intérêt car, me dit-il, les chiens montraient des signes de fatigue au cours de la chasse. Nous avons décidé d'appliquer alors la méthode suivante : lorsque les chiens étaient au repos, on ajoutait à la pâtée une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre, les jours de chasse, la dose était portée à deux cuillerées à soupe de vinaigre de cidre. Au bout de trois ans de ce régime, on put dégager quelques conclusions intéressantes.

1. - Le chien qui prend régulièrement du vinaigre de cidre se fatigue moins facilement. Sans vinaigre, en effet, un chien normal peut chasser trois ou quatre heures durant. Au contraire, avec du vinaigre, il est courant de pouvoir le faire chasser de huit à dix heures sans interruption.

2. - L'animal auquel on donne du vinaigre de cidre peut arrêter le gibier et aller le chercher pour plusieurs chasseurs en même temps.

3. - Avec du vinaigre de cidre le chien garde son souffle.

4. - Enfin, le vinaigre de cidre assure à l'animal un excellent appétit. Pour obtenir ces résultats, il est recommandé de donner au chien, avec sa ration quotidienne, une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre quand la chasse n'est pas ouverte, les jours de chasse, il faut lui donner deux cuillerées à soupe de vinaigre de cidre et chaque fois qu'il boit une cuillerée à soupe supplémentaire, quand il a soif et qu'il n'y a pas d'eau, il convient de lui faire prendre une cuillerée à soupe de vinaigre non dilué. Mais il n'y a pas que les pur-sang ou les chiens de chasse pour lesquels l'iode est un élément bénéfique. Jadis on saignait les gens de façon courante, c'était même la véritable panacée médicale. C'est ainsi que l'on apprit combien les acides sont importants pour maintenir dans les vaisseaux une fluidité indispensable. Dans un ordre d'idées voisin, le lait de vache est normalement acide, d'ailleurs devient-il alcalin qu'il épaisse considérablement. Le mélange de vinaigre de cidre et d'eau en proportions égales, pris à raison de 100 grammes par jour, met rapidement de restituer à la sécrétion lactée la fluidité d'origine. Or, prenons l'homme d'affaires. Par exemple, il est bien évident que si son sang, pour une raison quelconque épaisse, la circulation vasculaire s'en trouvera gênée et le cœur devra travailler davantage. C'est pourquoi on peut recommander ce type d'individu de prendre au lever deux cuillerées, à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau. Toujours pour la même raison, il est conseillé d'éviter au petit déjeuner les jus d'agrumes ou encore le pain de blé, toutes substances qui entraînent une réaction alcaline organique. Au contraire, le pain seigle ou de maïs est excellent. Le miel remplace avantageusement le sucre

raffiné. Les jus de pomme, de raisin ou d'airelles sont aussi très efficaces à déjeuner, deux cuillerées à café de vinaigre de cidre et deux cuillerées à café de miel dans un verre d'eau constituent un breuvage excellent car il apporte l'organisme un peu de cette acidité que l'on trouve dans les fruits, les baies sauvages et les légumes verts. C'est un reconstituant de choix. je recommande tout particulièrement le vinaigre des marques Heinz ou Sterling qui sont faits à partir de pomme entière Lorsque vous devez fournir un gros effort, le pH urinaire, normalement acide, vire et devient alcalin. Par conséquent, il est tout à fait inutile d'aggraver cette tendance organique au moyen de nourriture mal choisies comme le pain de blé, le sucre raffiné ou des agrumes, on économise ainsi beaucoup de fatigue mentale et physique. Le soir, avant le repas, sous forme de cocktail, ou même en mangeant, prenez encore un grand verre d'eau avec un mélange de miel et de vinaigre de cidre. Une bonne salade verte riche en acides minéraux apporte un supplément d'énergie solaire qui n'est pas à dédaigner. Vous traversez une période d'anxiété ou de surmenage? Alors, mangez du poisson car l'iode et le potassium qu'il contient sont de merveilleux sédatifs. La viande musculaire est l'aliment de l'effort, n'en abusez pas. Les abats, au contraire, correspondent aux organes qui, chez l'animal, sont de véritables réservoirs énergétiques. Un jour par semaine, une tranche de foie de veau s'impose. Peu à peu, en suivant toutes ces indications, votre régime alimentaire sera transformé, ainsi vous Parviendrez à un meilleur équilibre et vous affronterez plus facilement un effort physiologique prolongé. Si, toutefois, ce n'est pas suffisant, si votre vie Professionnelle ou votre vie privée est tellement astreignante que vous croyez perdre de votre allant, alors n'hésitez pas, ajoutez à votre verre de vinaigre au petit déjeuner une goutte de la solution de Lugol. Le potassium contenu dans la solution de Lugol possède une action lénifiante qui détend l'organisme en lui permettant de profiter de toutes les occasions de repos. L'iode nous ramène à un rythme organique normal qui facilite la reconstitution de nos réserves. Pendant les périodes de forte tension, il est sage de continuer de prendre tous les jours régulièrement une goutte de solution de Lugol. Mais il ne faut pas, cependant, abuser de l'iode; sur ce point surveillez bien votre muqueuse nasale, si votre nez se met à couler sans raison, arrêtez pour un temps de prendre de l'iode. A force de s'étudier, on apprend très vite à quel moment son organisme a besoin d'iode, lorsque le sommeil cesse de jouer son rôle réparateur par exemple. Si l'on sait s'en servir, l'iode est un merveilleux reconstituant.

HUILE DE RICIN ET HUILE DE CEREALES

Dans l'arsenal thérapeutique de notre médecine populaire, l'huile de ricin occupe une place de choix. je ne parlerai pas ici de son action purgative bien connue, mais plutôt de son utilisation en dermatologie. C'est un médecin de catnpagne qui, le premier, m'a révélé les usages externes de l'huile de ricin. en particulier pour la destruction des verrues. Depuis, j'ai tenu un véritable catalogue des utilisations variées de cette substance. En ce qui concerne les verrues, faut les enduire tous les soirs d'huile de ricin, ne pas de les frotter longuement afin de favoriser la pénétration du liquide. On procédera à, une nouvelle application au réveil. On utilise aussi l'huile de ricin contre escarres. Les sage-femmes de chez nous recommandent des applications d'huile de ricin lorsque l'ombilie du nouveau-né tarde à cicatriser, ou encore, lorsque la maman a peu de lait. On peut alors masser les seins de la mère avec de l'huile. Une goutte d'huile de ricin dans l'œil apportera un soulagement certain en cas de conjonctivite.L'huile de ricin donne des résultats intéressants dans le développement du système pileux des jeunes enfants. Il faut procéder deux fois par semaine a un véritable massage du cuir chevelu. On laisse le sujet conserver ses cheveux gras une nuit entière afin de favoriser l'imprégnation. Ce régime d'ailleurs, appliqué à raison d'une fois par mois par les adultes, évitera une calvitie précoce. D'une manière générale, les applications d'huile de ricin sur les sourcils ou sur lus cils les rendent plus fournis. En cas de bronchite ou de rhume de poitrine, une embrocation d'huile de ricin et d'essence de thérébentine peut se révéler très efficace. S'il s'agit d'un léger refroidissement, une seule application au moment de se coucher suffira. mais si les poumons sont très pris, on peut la renouveler jusqu'à trois fois par jour. A vrai dire, nos paysans ont toujours de l'huile de ricin à portée de la main. c'est leur véritable panacée. Enfin, l'huile de ricin est recommandée contre les hémorroïdes et contre les cors au pied. Si vous marchez beaucoup. prenez l'habitude une ou deux fois par semaine, d'appliquer de l'huile de ricin sur la voûte plantaire, chaussez des socquettes de coton par dessus et conservez cette embrocation toute la nuit. Au réveil vous verrez comme votre peau sera douce! J'ai pu faire personnellement un certain nombre de constatations concernant la valeur thérapeutique de l'huile de ricin. Un avocat de soixante-quatre ans avait une verrue au bord de la narine droite. Après trois semaines d'applications régulières d'huile de ricin, la verrue avait disparu. J'étais un jour en train d'examiner une femme d'environ soixante ans pour lui faire modifier ses verres de lunettes. Je remarquai qu'elle avait à la hauteur de son sourcil gauche un papillonne de 3 mm sur 3, en forme de grappe de raisin.

Selon ses dires, celui-ci avait fait son apparition trois mois plus tôt. Je lui conseillai, à chaque repas, de procéder à une application d'huile de ricin. Elle promit de me tenir au courant du résultat. En moins de six semaines elle en fut débarrassée. Autre histoire de papillonne, chez une femme de cinquante ans. Une excroissance s'était développée d'environ 6 millimètres sur 5 sur la joue droite. Lors-que je vis la patiente, il y avait plus de dix ans qu'elle avait son papillonne. Bien entendu, chaque fois qu'elle s'essuyait le visage avec une serviette, elle ne manquait pas d'irriter la verrue. Deux semaines d'application régulière d'huile de ricin permirent de réduire dans des proportions importantes la taille de cette excroissance. Au bout d'un mois le papillonne ne mesurait plus que 4 mm sur 3. Rendant visite à l'un de mes amis, qui avait pris sa retraite dans le Vermont, je fis la connaissance de sa fille venue passer ses vacances chez son père avec ses trois enfants. Cette charmante jeune femme avait sur la joue droite un grain de beauté très foncé. de la grosseur de l'ongle du petit doigt. Elle l'avait toujours eu, me dit-elle. Sur mes conseils, soir, après s'être démaquillée, elle procéda à des applications d'huile de ricin. Au bout de huit jours, le grain de beauté avait pali et en trois semaines il avait complètement disparu. A la place, la peau était simplement plus douce. Devant l'efficacité de l'huile de ricin, je décidai d'en tenter l'application à ces plaques foncées qui apparaissent parfois sur le visage et les mains des vieillards : on les appelle des taches de foie. je trouvai facilement quelqu'un qui se soumit à des applications régulières et constatai avec plaisir qu'en moins d'un mois, il était complètement débarrassé de ses taches. Si je ne les avais pas vues, je n'aurais jamais cru qu'il en avait eu. Les produits à base de céréales sont très populaires au Vermont, aussi décidai-je de me pencher sur l'étude des huiles végétales obtenues à partir de grains de blé mûrs écrasés. Je ne devais pas tarder à rendre compte que leur valeur thérapeutique ne le cède en rien à leurs qualités culinaires. Et outre, cette huile de blé est facile à se procurer, ne coûte pas cher et, ce qui ne gâte rien, n'a pas mauvais goût. Ce sont des substances riches en acide. Voici ce que donne pour l'une d'entre elles, très répandue chez nous, l'huile MAZOL l'analyse quantitative des matières grasses:

linoléique	1,85 %
linoléique	38,24 %
oléique	42,78 %
palmitique	7,56 %
stéarique	4,82 %
araclidique	0,22 %
Lignocérique à l'état de traces	

J'ai pu faire un certain nombre de constatations en ce qui concerne les huiles de céréales. Dans des cas de rhume des foies, d'asthme, de migraine, parallèlement à un régime à base de miel une cuillerée à soupe d'huile de blé à chaque repas provoque une amélioration rapide. C'est un agent-anti-alcalin, précieux qui aide l'organisme à conserver un pH urinaire acide. Une cuillerée à soupe de la même huile au petit déjeuner et au souper fait disparaître en moins d'un mois une irritation persistante des paupières. Dans le même ordre d'idées, un traitement analogue donnera des résultats étonnants en cas d'eczéma. D'ailleurs des applications d'huile de blé sur des plaques d'eczéma font tomber les croûtes et restituent à la peau sa consistance élastique et son aspect lisse. L'œdème angioneurotique, qui se caractérise, connue on le sait, par une enflure soudaine de la lèvre ou d'un côté de la face, peut être énergiquement combattu par des doses régulières d'huile de céréales prises par voie buccale. De nombreux patients m'ont confirmé l'intérêt d'un traitement à l'huile de blé pour les troubles du cuir chevelu. Des cheveux secs et rebelles à la brosse comme au peigne retrouveront en deux mois leur souplesse et leur brillant à condition de prendre au petit déjeuner et au diner de l'huile de blé. En général; les pellicules ne résistent pas à ce régime. De plus, voilà une huile qui constitue un shampoing de Première classe. Massez le cuir chevelu avec un peu d'huile préalablement chauffée. Puis recouvrez les cheveux d'une serviette humide et tiède, renouvelez application de la serviette cinq ou six fois, terminez Par un shampoing au savon. Vos cheveux seront splendides et leur brillant fera l'admiration de tous. Avec ce système, j'ai vu des enfants dont on aurait dit que chaque cheveu avait été trempé dans du vernis. Au total, l'expérience m'a convaincu du bien fondé et de la place réservée par notre médecine populaire aux huiles de céréales. En effet, c'est une science qui s'est élaborée à partir des substances que la nature mettait à notre disposition. Or, les huiles se trouvent partout. Si nous voulions bien faire taire nos préjugés, nous comprendrions vite la suprême sagesse de la nature et notre scepticisme céderait vite devant son efficacité.

VALEUR SCIENTIFIQUE DE LA MEDECINE POPULAIRE DU VERMONT

Il y a quelques années, une de mes malades femme d'un certain âge, me fit cadeau d'un livre édité en 1824. Elle n'était pas mariée et comme, le déclara-t-elle, je suis la dernière de la famille, autant que ce soit vous qui ayez cet ouvrage». Le livre s'intitulait : « Le botaniste et le médecin des familles. » Il s'agissait d'une œuvre concernant les vertus thérapeutiques des éléments minéraux, animaux et végétaux que l'on trouve dans la nature. Lorsque je fais un retour sur mes études et sur mes expériences de la médecine populaire, j'en viens à me demander de quelle manière celle-ci fait face aux problèmes médicaux présentés par les différents types d'individus. Eh bien, à vrai dire, la médecine populaire du Vermont se préoccupe, au premier chef, des réactions de l'organisme devant les sautes de température. Nous avons, il faut le reconnaître, un climat parfaitement instable. Or, lorsque le thermomètre baisse, il se produit dans le sang une augmentation de la teneur alcaline. Les glandes surrénales sécrètent abondamment, la tension vasculaire augmente. L'équilibre chimique des tissus est modifié. Au contraire si, pendant quelques jours, il se met à faire plus chaud, alors on assiste aux phénomènes inverses. Comment la médecine populaire de chez nous s'arrange-t-elle pour mettre l'organisme en état d'affronter les variations atmosphériques? Le problème fondamental est de maintenir l'acidité organique. Pour cela, il importe d'introduire dans l'alimentation journalière une forte proportion de lioultures acides. Sous quelles formes? Mais c'est très impie, une ou deux fois par jour, il suffit de prendre une ou deux cuillerées à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau. Il n'y a pas que les variations climatiques dont il faut tenir compte, le milieu géographique est très important. Le Vermont n'est pas riche en iode. Le sol est pauvre en potassium. Or, le potassium pour le système nerveux est aussi indispensable que le calcium pour le squelette. On peut pallier cette carence Potassium en ajoutant quelques gouttes de solution de Lugol à la dose quotidienne de vinaigre de cidre. La solution de Lugol est constituée par 5 % d'iode pure dissoute dans une solution d'iodate de calcium ; à 10 % Elle assure à l'organisme l'iode et le potassium qui lui sont indispensables. Les vertiges et les sifflements dans les oreilles sont souvent directement causés par les conditions géographiques du milieu dans lequel on vit. Tous ces troubles seront efficacement combattus par le traitement que je viens d'indiquer. Il y a, dans l'influence des facteurs géographiques sur la physiologie humaine quelque chose d'analogue au jeu d'un orchestre symphonique. Chaque facteur entraîne des effets particuliers tout comme chaque instrument possède sa sonorité. L'harmonie découle du plus ou moins bon arrangement de l'ensemble. L'air que nous respirons, les aliments et les boissons que nous absorbons doivent nous permettre de renouveler constamment notre organisme. D'où tout l'intérêt que la médecine populaire attache au régime alimentaire. Pour cela, elle tient le plus grand compte des origines ethniques de l'individu. Au cours des siècles, les différentes races ont déterminé empiriquement la nourriture la plus adaptée aux organismes qui les représentent. Un fonctionnement organique harmonieux exige que l'on ne fasse pas fi de cette expérience séculaire. Enfin, la médecine populaire du Vermont s'est penchée sur les problèmes posés par la lutte incessante que livrent aux microbes les cellules animales. Bien sûr, il est difficile d'aider la Nature si l'on ignore tout de son action. Mais si l'on sait, d'une part, que les microbes ont besoin pour se développer d'un terrain alcalin, d'autre part, que la Nature répand à profusion les acides sous forme de fruits, de plantes et d'herbes comestibles ou de baies sauvages, il ne reste plus alors qu'à se prémunir contre les bacilles pathogènes en assurant à l'organisme une ration quotidienne d'acides, suffisante pour empêcher une alcalinité néfaste des tissus. Tout le monde aspire à la santé qui, seule, permet de profiter pleinement de l'existence, à la fois dans le travail et les loisirs. Je peux assurer au lecteur que s'il a la constance de se conformer aux quelques indications que j'ai données, parviendra à conserver jusque dans la vieillesse l'intégrité de ses facultés. Nous avons souvent tendance à croire que nous sommes parvenus à un degré élevé de connaissances physiologiques anatomiques. C'est vrai ! mais nous pourrions faire encore beaucoup mieux. J'ai consacré à l'étude de notre médecine populaire et de ses données fondamentales de nombreuses années. Dans un sens, il s'agit bien d'une médecine qui date. Sans aucun doute, elle se pratique depuis des générations. C'est, avant tout, une thérapeutique préventive qui remonte à une époque où bêtes et gens, en migrations continuelles, ne pouvaient s'offrir le luxe de tomber malade. Certes, la civilisation moderne avec ses tensions et ses fatigues, a entraîné l'apparition de nouvelles formes pathologiques. Néanmoins, les principes fondamentaux de la médecine populaire restent valables, La civilisation moderne n'a pas donné lieu à l'établissement de lois physiologiques ou biochimiques nouvelles pas plus qu'elle n'a modifié les anciennes. La Nature, dès l'origine, a créé un organisme équilibré. La maladie n'est rien d'autre que le problème posé par le dérangement de cet équilibre. C'est en quelque sorte le signal qui nous prévient nous avons abandonné les chemins que la nature nous a tracés. Bien au fait des démarches et des études de la médecine traditionnelle, j'ai été surpris de constater le

bagage théorique et pratique qu'exige la médecine populaire du Vermont. je me suis fixé un certain nombre d'objectifs dans mes recherches. A bien des égards, mes études et mes expériences sur la médecine populaire ont rencontré dans le Vermont des conditions difficiles. Aussi suis-je persuadé que les résultats constatés sous un climat aussi rigoureux que celui du Vermont peuvent être obtenus bien plus facilement dans des régions situées sous des cieux plus cléments. Me voici parvenu au terme de mes recherches Je passe le flambeau, mais je demeure un spectateur attentif comme on dit et je me passionne toujours pour les résultats obtenus.

ANNEXE A QUELQUES EXPÉRIENCES FAITES AVEC LES ANIMAUX

Le vinaigre de cidre accélère la croissance des poulets, rend leur plumage abondant et leur chair plus ferme, ce qui n'est pas sans présenter un avantage du point de vue gastronomique. Dans le même ordre d'idée j'écrivis un jour à l'un de mes amis, médecin qui occupe ses loisirs à l'élevage de dindons, pour lui faire part des résultats que j'avais observés sur les poulets. A la suite de cette correspondance il décida d'ajouter un peu de vinaigre de cidre à l'eau que buvaient ses dindons. Quelques temps plus tard il me déclara avoir constaté à la suite de ce régime que la chair des dindons était devenue exceptionnellement tendre. Par ailleurs, la moelle osseuse de ces volatiles présentait une coloration qui démontrait très nettement une concentration en hématies particulièrement forte. Le vison est un carnassier. J'ai suivi attentivement un élevage de visons qui comportait 1 200 femelles et 300 mâles. Les accouplements avaient lieu au mois de mars. Chaque année naissaient 3500 petits visons. Au bout de trois mois, parvenus à la taille adulte, ils étaient sacrifiés en novembre et décembre et les peaux étaient vendues. j'ai pu faire sur les visons les constatations suivantes . Cet animal tolère 11% de protéines dans sa ration alimentaire quotidienne. Au-dessus, il meurt. J'en ai fait l'expérience en portant à 20 % la part de protéines contenues dans la nourriture de certains d'entre eux. Ayant fait l'autopsie les bêtes qui avaient succombé, j'ai découvert de nombreux calculs dans la vessie qui se révélèrent à l'analyse être des calculs d'urée. Dès que les protéines furent ramenées à leur proportion initiale de 11 %, je n'eus plus aucun décès du à des calculs de la vessie. Qu'en conclure, sinon qu'il existe indubitablement chez l'homme une relation de cause à effet entre une alimentation trop riche en protéines et la formation de calculs du rein ou de la vessie : Les visons sont parfois sujets à des vertiges violents connus sous le nom de syndrome de Ménière. L'animal se met alors à chanceler puis à décrire des cercles, enfin il se roule sur lui-même en cherchant à se mordre la queue dans un effort désespéré pour retrouver son équilibre. Au cours de crises particulièrement violentes, il arrive que le vison déchiquette complètement le pelage de sa queue sur près de 30 cm. C'est évidemment catastrophique car le mal prend appui sur cet appendice pour procéder à l'insémination de la femelle. Dans tous les livres que j'ai pu lire sur les visons, ces symptômes pathologiques sont attribués à une nourriture trop riche en protéines. Le vison sauvage est d'ailleurs très friand de feuilles et de baies présentant une réaction acide. Sur mes conseils, l'éleveur décida d'ajouter à la ration de chaque animal qui donnait des signes ce vertige quelques gouttes de vinaigre de cidre. Le syndrome de Ménière semble être particulièrement répandu chez les visons pastel. On peut, d'ailleurs, constater que cet animal évolue le plus souvent la tête inclinée. Ceci à ma connaissance, n'a jamais été parfaitement expliqué. Certains visons pastel avant été vendus comme reproducteurs, et les acquéreurs ayant négligé de continuer le traitement au vinaigre, les troubles décrits plus haut réapparurent au bout de quelques jours. Tous ces faits me confirmèrent dans l'idée qu'il est nécessaire d'assurer au vison une certaine quantité d'acide si l'on veut maintenir en équilibre son métabolisme basal. Une autre fois j'eus à m'occuper d'un troupeau de chèvres. Ces quadrupèdes souffraient d'une déficience en sels de cobalt. Le cobalt n'existe dans l'organisme qu'à l'état de trace, mais bien qu'il s'agisse de quantités infinitésimales les ravages causés par cette carence étaient considérables. Cela commença au mois de février par des plaques épidermiques, ce qui, je dois l'avouer, me laissa parfaitement perplexe. Ensuite on constata dans le troupeau des troubles de l'appétit. Sans rime ni raison, semblait-il, les animaux passaient de l'inappétence la plus totale sur le plan alimentaire à une voracité sans limite. Puis le pelage fut affecté, les poils devenus cassants et sans lustre tombaient par touffe entière. Parallèlement, la reproduction se révélait délicate. Alors que d'ordinaire une seule saillie suffisait, il fallut procéder à trois copulations successives pour féconder certaines femelles. Au total 17 chèvres succombèrent. Comme le vétérinaire local y perdait son latin, on fit appel à un spécialiste de la nutrition du bétail qui diagnostiqua une carence en sels de cobalt. Avis partagé par le docteur Walter, professeur à l'Ecole Vétérinaire de l'Université de Vermont. Il convient de noter que, pour en arriver là, il fallut plus de 4 ans d'une carence totale en sels de cobalt, ce qui permet de penser que chez l'homme il existe aussi un certain décalage entre les symptômes pathologiques et carences minérales qui en sont la cause. L'animal dont les tissus sont privés de sels de cobalt est vulnérable aux maladies

infectieuses, en particulier aux pneumonies. Dans le cas des chèvres une quantité infime de sels de cobalt suffit à rétablir l'équilibre initial. En général on peut la chiffrer à 7 à 8 grammes par tonne de foin. Pour venir à bout du mal mystérieux qui frappait nos chèvres, voici ce que nous avons fait. On fit tout d'abord dissoudre 50 g de sulfate de cobalt en cristaux dans 4 litres d'eau. Les dix premiers jours, on administra aux animaux malades la valeur d'une cuillerée à café de cette solution. A partir du onzième jour, la dose fut diminuée de moitié. Au bout de trois mois de ce régime, le traitement fut interrompu ; en effet, non seulement les tissus avaient retrouvé les quantités de cobalt dont ils ont normalement besoin, mais encore certains signes comme les pertes de poids laissaient craindre une véritable intoxication. Lorsque au cours du traitement l'une des chèvres paraissait manquer d'appétit. on lui donnait deux fois par jour quelques morceaux de sucre, et généralement dès le lendemain l'animal était à nouveau en train. Le bore, le magnésium, le fer, le cuivre et l'iode tout comme le cobalt existent à l'état de traces dans l'organisme. Leur rôle dans la nutrition reste encore mystérieux. Alors que nous connaissons parfaitement l'importance chimico-biologique de l'azote, de la potasse, des phosphates, de l'eau et des rayons solaires, nous ne savons pas grand-chose en ce qui concerne ces minéraux.

A vrai dire, ils semblent avoir un rôle de catalyseur. Afin d'étudier l'influence des protéines dans l'alimentation du gros bétail, je suis allé trouver un de mes amis bactériologiste à la Coopérative Laitière de Barre. Je lui demandai de m'indiquer une exploitation d'élevage dans laquelle je pourrai conduire mes recherches d'une façon fructueuse. Il me conseilla d'aller trouver Ernest Bisson. C'était un fermier qui possédait un troupeau de 54 têtes. Plusieurs races de vaches laitières étaient représentées. L'exploitation ne faisait pas d'élevage. Les veaux étaient vendus encore jeunes. Les animaux perdus étaient remplacés par d'autres achetés chez les marchands de bestiaux. De tous les fermiers environnants, Ernest Bisson, me dit mon ami le bactériologiste, était celui dont l'exploitation fournissait le plus de lait à la coopérative. Il travaillait très dur, mais d'un autre côté c'était aussi celui qui avait le plus d'ennuis avec son troupeau. Très sou-vent on constatait la présence dans son lait de streptocoques. Mon ami me recommanda également d'aller rendre visite à un autre troupeau de 45 vaches de race jersey. La jeune fermière qui s'en occupait était diplômée de l'institut Agronomique du Pvlidrvest et jouissait d'une grande considération dans le pays. Ses bêtes remportaient tous les prix dans les concours agricoles. Il s'agissait là d'une ferme d'élevage qui tirait ses principaux revenus de la vente de son bétail. Pour ma part, j'avais encore la possibilité d'aller voir mon beau-frère dont le troupeau d'Holstein était l'un des plus beaux du Vermont méridional. Lorsque j'allai trouver Ernest Bisson, il m'accueillit à bras ouverts, il était très intéressé par la question des protéines dans l'alimentation du bétail. Lorsqu'il avait eu ses ennuis d'exploitation, il avait commencé par s'adresser ses deux frères, excellents praticiens. Ni l'un ni l'autre, malheureusement, n'avaient pu le tirer d'affaire. Alors, il s'était adressé à l'Institut Agronomique de l'Université du Vermont: Il avait, en effet, à faire face à une épidémie de mastite parmi ses vaches laitières. Or, il se trouvait qu'à la ferme expérimentale de l'Université, de nombreuses vaches étaient atteintes du même mal, et personne n'avait encore trouvé le moyen de guérir cette inflammation de la mamelle, d'origine infectieuse.

De concert, nous avons alors dressé la liste de toutes les maladies et de tous les troubles dont le troupeau était victime. je voulais me faire une idée des problèmes avec lesquels j'allais avoir à me familiariser.

1° - Mastites aiguës et chroniques. La mastite chronique entraîne la présence de streptocoques dans le lait. Lors de ma visite, on était sur le point d'abattre sept vaches pour cette raison.

2° - Sur un total de cinquante-quatre têtes, vingt vaches demeuraient stériles, certaines depuis plus d'un an. Tout le planning de l'exploitation était compromis. Les périodes de lactation ne pouvaient faire l'objet d'aucune prévision.

3° - Brucellosis, entraînant de fréquents avortements. Les veaux parvenus à terme étaient peu robustes en général. Ils succombaient au bout de deux semaines. Et l'avortement perturbait les périodes de lactation chez la mère.

4° - Les taureaux du troupeau n'étaient pas particulièrement vaillants. La fécondation exigeait des saillies répétées.

5° - Manque d'appétit.

6° - Délivrances difficiles.

7° - L'impossibilité de renouveler le troupeau par des produits de l'exploitation elle-même présentait de gros inconvénients. car il fallait acheter des bêtes au marchand de bestiaux et aux fermiers voisins, qui ne vendaient pas forcément leurs meilleurs animaux.

8° - Certaines vaches étaient arthritiques et pouvaient difficilement se mouvoir.

9° - Le troupeau était vulnérable au refroidissement et à la grippe.

10° - Après une naissance, en constatait parfois, chez la mère, une paralysie des pattes, communément appelée « fièvre de lait ».

Voilà qui n'était déjà pas si mal. je suis, ensuite, allé trouver Miss Stone. la jeunefermière qui dirigeait une exploitation de quarante-cinq vaches de race jersey, je lui demandai d'en faire autant. Voici quels étaient ses problèmes :

1° - Avortements, diminuant le nombre de veaux à mettre sur le marché.

2° - Grosses variations dans la taille des veaux à ia naissance.

3° - Faiblesse des veaux nouveau-nés.

4° - Pelage disparate chez les jeunes veaux.

5° - Difficulté pour parvenir à un accouplement fécond.

Cette nomenclature établie pour les deux exploitations, je me procurai un broyeur et du papier réactif à la rates-aine qui permet de déterminer une large gamme de pH allant de 4,5 à 7,5 %. Muni de mon broyeur, d'un seau d'eau et de mes feuilles de réactif, j'entrepris d'accompagner les laites dans les prés au cours de l'été. je pus ainsi faire des constatations très intéressantes dans le domaine de la nutrition. Une des exploitations, celle de Bisson, était située sur une colline. Les arbres et les buissons étaient rares ; l'autre. au contraire, nichée au fond d'une vallée et arrosée d'un cours d'eau, possédait de nombreux arbres ou arbustes. Le contraste entre ces deux situations géographiques me parut très intéressant du point de vue de mon étude.

je décidai d'accompagner, tout d'abord, le troupeau de M. Bissen. Après avoir soumis à mon broyeur des échantillons des heebes et des feuilles que les vaches semblaient préférer, grâce à mon réactif, je pus constater que tous ces végétaux présentaient une certaine acidité. Au contraire, ceux auxquels les animaux ne prêtaient aucune attention avaient toujours une réaction alcaline.

je remarquai qu'aux endroits où le bétail déposait des bouses, l'herbe était plus verte et plus haute. Normalement, cela aurait dû attirer les vaches. Or, il n'en était rien. eus bien vite l'explication. En effet, la végétarien avait là une réaction alcaline. j'en conclus que les vaches laitières sont, instinctivement, d'excellentes chimistes. Elles se soucient d'apporter à leur organisme le meilleur équilibre biologique possible. De toute manière, il était manifeste que je ne perdais pas mon temps en m'astreignant à cette expérience. Lorsque, par la suite, je me rendis à la ferme de Miss Stone, je fus frappé par le goût que semblaient avoir pour les feuilles de buissons les vaches de race Jersey. Là encore, un test rapide me permit de constater l'acidité des feuilles les plus appréciées. D'une façon générale, d'ailleurs, l'animal affectionne tout particulièrement les jeunes pousses. Miss Stone me confirma cette tendance du bétail ; elle ajouta que jamais la coopérative n'avait relevé, dans le lait qu'elle lui fournissait, l'existence de streptocoques dus à une mastite. Très intéressée par mes travaux, elle promit de me tenir au courant si, par hasard, se présentaient des circonstances susceptibles de m'intéresser. Quelques temps plus tard, elle me donna un coup de fil pour me dire qu'elle était sur le point d'envoyer ses bêtes paître dans un champ de choux fourragers. C'était l'époque où cette légumineuse était en fleur. Si je voulais, je n'avais qu'à venir. A peine entrées dans le champ, les vaches ne firent qu'une bouchée des fleurs fourragères. Bien entendu, la réaction de ces végétaux se trouva être acide. Une autre fois, le troupeau fut dirigé sur un champ de trèfles ; le pré était entouré d'une haie de merisiers. Eh bien, les vaches négligèrent totalement le trèfle pour ne manger que les feuilles des merisiers. J'ai même vu certaines bêtes se dresser sur leurs pattes de derrière pour atteindre les plus hautes branches. A cela, une seule explication le trèfle présente une réaction alcaline ; les feuilles de merisier, au contraire, sont très acides. Quelque temps tard, le troupeau fut mis en pacage dans un champ où. paravant, avaient été récoltées des pommes de terre. je fus a priori de voir que les vaches fouillaient systématiquement le sol avec leurs sabots à la recherche des tubercules qui auraient pu être oubliées. Or, comme par hasard, les pommes de terre ont une réaction acide. Je sollicitai le concours de Miss Stone pour faire une expérience. Il s'agissait de fertiliser un pré, sur une certaine surface, à l'aide de fumier. Dès que l'herbe aurait fait son apparition, on amènerait des jeunes veaux pour voir quelles seraient leurs réactions instinctives. Miss Stone accepta gracieusement de faire l'expérience ; on fuma abondamment environ la moitié d'un grand pré et, l'année suivante, on y conduisit une vingtaine de jeunes veaux âgés de six mois à un an. La partie du champ qui avait reçu le fumier se reconnaissait aisément : l'herbe était plus grasse et plus verte. Eh bien, au total, deux veaux seulement se hasardèrent à brouter la partie du pré qui avait été fumée. Encore ne s'agissait-il que de deux bêtes, âgées de six mois à peine, et qui, d'ailleurs, ne s'attardèrent pas mais, au bout de quelques minutes, allèrent rejoindre le reste du troupeau dans la partie du champ restée sans fumure. Je voudrais encore citer un exemple de la sagacité animale. Il y avait, dans la ferme de Miss Stone, une vache âgée de vingt ans. Décidé à la laisser mourir de vieillesse, on lui avait conservé sa place à l'étable. En vieille habituée, elle était pratiquement chez elle à la ferme et allait partout. je remarquai qu'elle était particulièrement friande des feuilles d'orme. Tout ce

que je sais, c'est que ces feuilles ont une réaction acide, et que les paysans, chez nous, lorsqu'ils vont aux champs le matin, et qu'ils ont faim, en mâchent pour tromper la faim. Bobby (c'était le nom de notre vache) avait une corde spéciale, suffisamment longue pour lui permettre de se lever et de se coucher facilement. Un jour, pourtant, elle brisa sa longe, et se dirigea, aussi vite qu'elle le pût, vers la petite voiture sur laquelle se trouvaient les seaux d'alimentation. Miss Stone, attirée par un bruit suspect, la surprit en train d'essayer de renverser le seau de vinaigre de cidre. Poussée par la curiosité, elle lui facilita la chose et constata avec surprise que Bobby, après en avoir lapé la valeur d'un demi-litre, s'en retourna, manifestement repue ce qui prouve que les bêtes âgées ont, elles aussi, besoin d'acide, et qu'elles le savent. Chaque semaine, la coopérative envoie aux fermiers un compte rendu d'analyse du lait provenant de leur exploitation. Les tolérances admises pour le lait ordinaire sont : - pour le lait non pasteurisé : 400 000 bactéries au cm³ - et pour le lait pasteurisé : 20 000. Cependant, (sans les deux fermes où je poursuivais mes travaux, on faisait du lait de qualité supérieure, la qualité a pour lequel les exigences sont plus strictes. Le lait était acheminé, respectivement, vers des coopératives du Massachusetts et de Rhode Island. Les tolérances admises étaient de 50 000 bactéries au cm³ pour le lait non pasteurisé, et de 500,0 bactéries au cm³ seulement pour le lait pasteurisé. Lorsque ces maxima sont dépassés, deux séries de facteurs peuvent être en cause un récipient pollué ou une bête malade. Dans toute manière, le fermier a deux semaines pour redresser la situation. L'analyse du lait se pratiqua de la manière suivante : on mélange, dans une cuve, 1 cm³ de lait à 99 cm³ d'eau stérilisée, On prend, ensuite, 1cm³ de cette nouvelle solution, auquel on ajoute 10 cm³ de bouillon de culture nutritive. Après une période d'incubation de 48 heures, à une température de 50° centigrades, les bactéries ont suffisamment proliféré pour être visibles à l'œil nu. Le décompte des bactéries, multiplié par cent, donne le nombre de bactéries par cm³ de lait. Ce décompte s'opère au moyen d'un microscope ordinaire. A la suite de lettres de félicitations reçues par les deux exploitations dont j'ai parlé, je poussai mes investigations plus loin et pus constater que le vinaigre de cidre a une diminution appréciable du nombre des bactéries. contraire, sitôt qu'on supprimait le vinaigre, les comptes rendus d'analyse signalaient une notable recrudescence.

**COMPTE RENDU D'ANALYSE
CONCERNANT UN TROUPEAU DE 34 VACHES LAITIÈRES**

Lait de catégorie A non pasteurisé		Lait de catégorie A pasteurisé
Tolérance 50 000 par cm ³	bactéries	tolérance: 5 000 bactéries par cm ³
12 avril 1944	20 000	800
28 avril "	3 500	1000
13 mai "	30 000	500
18 mai "	30 000	800
25 mai "	30 00	600
30 mai "	10 000	800
14 juin "	48 000	2300
21 juin "	40 000	1200
29 juin "	22 000	600

Après cinq ans d'étude d'observation patientes de ce troupeaux, aussi bien l'hiver à l'étable, que l'été. pleins champs, le fermier et moi même avons la liste des troubles constatés, à l'origine, chez les bêtes nous voulions, ainsi, d'une part constater les progrès éventuels d'autre part, tirer les enseignements de notre expérience Voici quelques-unes des constatations que nous avons faites:

- 1°) la mastite chronique avait complètement disparu Cela taisait puis de deux ans qu'on n'avait pas envoyé , bêtes à l'abattoir en raison d'une infection du pis
- 2°) en ce qui concerne la stérilité, en cinq ans, le trou peau était passé de 54 à 70 têtes. Au cours de la dernière année, sur 70 vaches, 8 seulement étaient restées stériles. Toutes les bêtes qui étaient stériles à mon arrivée, en moins de quatre mois, étaient devenues grosses ;
- 3°) pour la Bruceliosis », la question restait entière, bien que quelques progrès aient été réalisés. Les avortements étaient moins nombreux - trois seulement au cours de la dernière année -, ils se produisaient

généralement un mois à peine avant terme, ce qui avait pour conséquence de ne pas interrompre la période de lactation, qui se déroulait comme si le veau était venu à terme ;

4°) les taureaux reproducteurs avaient retrouvé leur vigueur ;

5°) les bêtes avaient bon appétit ;

6°) la délivrance était généralement facile ; s'il arrivait que le placenta ne soit pas évacué immédiatement, il l'était généralement dans les quatre jours ;

7°) les veaux nouveau-nés étaient bien constitués ;

8°) un seul cas d'arthrite, vite guéri d'ailleurs

9°) plus de grippe, ni de pneumonie ;

10°) disparition de la fièvre de lait avec paralysie des pattes ;

11°) plus de constipation. Quelques cas de diarrhée, mais cessant rapidement.

Toujours dans le même but, Miss Stone et moi étudîâmes les résultats obtenus dans son exploitation :

1° - les avortements avaient cessé ;

2° - tous les veaux étaient de taille normale ;

3° - ils naissaient robustes, solides sur leurs pattes, le pelage déjà fourni. Cinq minutes après avoir vu le jour, ils étaient debout et tétaient leur mère. Les robes étaient uni-formes. Par ailleurs, les nouveau-nés étaient très vifs et savaient instinctivement boire dans un seau ;

4° - la reproduction ne posait plus aucun problème. Les vaches se laissaient féconder sans difficulté.

Les éleveurs, de nos jours, reconnaissent facilement qu'un excès de protéines nuit à la lactation. Il arrive qu'un certain pourcentage de protéines dans la ration alimentaire convienne parfaitement pour un troupeau donné, et dans des circonstances particulières. Mais cet équilibre fragile sera rompu si, par exemple, les bêtes sont nourries avec du fourrage qui a fait l'objet d'une fenaison précoce. Les protéines contenues dans le foin s'ajoutent à celles qui entrent dans le régime alimentaire primitif et provoqueront souvent, chez les vaches, des troubles de la mamelle. Il y a d'ailleurs beaucoup de points communs entre l'être humain et la vache sur le plan de la nutrition. Le vinaigre de cidre, donné au bétail en quantité raisonnable, amène celui-ci à diminuer sa consommation de fourrage ou de céréales ; quant à l'homme, une ou deux cuillerées à café de vinaigre à chaque repas l'empêche de trop manger. L'explication réside dans le fait que les exigences naturelles de l'organisme pour des nourritures acides se trouvent ainsi satisfaites. J'ai lu avec beaucoup d'intérêt un livre intitulé : « La race Jersey », publié par l'Association américaine des éleveurs de bétail. Cet ouvrage fait l'histoire de l'élevage anglo-normand, et donne une foule de détails sur la composition des sols de l'île de Jersey et sur les engrais qui y sont le plus communément utilisés. Il semblerait que tous les sols de l'île aient une réaction plutôt acide. Le calcaire et la craie y sont inconnus. Les paysans récoltent les algues abandonnées sur les plages à marée basse, et s'en servent pour fumer leurs terres. L'iode et le sodium viennent ainsi s'ajouter au potassium, sans parler d'une bonne cinquantaine de sels minéraux. Peu de temps après avoir pris connaissance de ce livre, j'en-tendis parler d'un élevage où tous les animaux avaient été importés de Jersey. Ayant obtenu la faveur d'une visite. Je fus frappé de la taille allongée des bêtes. Le taureau, en particulier, qu'on me dit avoir été, à l'époque de l'achat, le champion de l'île, me parut parfaitement digne de sa réputation. Je vis dans ce phénomène une des conséquences de l'utilisation des algues comme engrais. Sans aucune contestation possible, potassium, iode et autres sels minéraux étaient responsables de ce développement remarquable. A peu près à la même époque, je demandai au professeur Georges Cavanaugh, chargé de cours à l'Institut agronomique de l'Université de Cornell. de m'indiquer l'exploitation la plus cotée des Etats-Unis. Le troupeau qui a remporté tous les prix dans les concours nationaux, me dit-il, appartient à un éleveur d'Overbrook Hospital, dans le New Jersey. » il connaissait très bien, justement, le gérant de la ferme, et put ainsi me faire inviter. Au cours de la visite en discuta, bien sûr, des diverses questions de production, d'alimentation et de santé du bétail : le gérant me révéla qu'il utilisait pour son troupeau un supplément alimentaire, connu sous le nom de « malamar », à base d'algues et de poissons. Ce produit présentait l'avantage de permettre une alimentation riche en protéines. sans entraîner, pour autant. de troubles pathologiques chez la vache. C'est alors que je me posai la question . Les protéines sont-elles véritablement le problème n° 1 des éleveurs de vaches laitières ? Ne peut-on, pour obtenir le maximum de lait sans ruiner la santé de l'animal, neutraliser les effets des protéines au moyen d'acides ou de potassium ? » Décidément, tout me poussait à étudier ce problème. Je dois dire que, pour les éleveurs. s'enquérir du pourcentage en protéines des aliments donnés au bétail est devenu un réflexe. Malheureusement, ça s'arrête là ! On dit d'un produit qu'il contient 16, 18, 20, 25 % de protéines. A partir de ces pourcentages, on établit trop souvent des pronostics quant aux productions futures. Voici un exemple de l'intérêt qu'il y a à combiner, dans l'alimentation, acides et protéines. Un exploitant me confia le cas de sa vache favorite, une « Jersey » de 400kg deux ans auparavant, le

vétérinaire local et le bactériologiste la laiterie s'étaient trouvés d'accord pour lui conseiller débarrasser de l'animal. Mais, comme il s'était pris d'affection pour cette bête, il s'y était toujours refusé. La vache souffrait de mastite chronique. A chaque analyse, on trouvait des streptocoques dans son lait. En désespoir de cause l'éleveur était sur le point de la faire abattre la vache devait vèler au début novembre, ce qui aurait pu avoir pour effet d'aggraver la maladie. Je fis remarquer à mon ami fermier que l'origine du mal pouvait très bien se trouver dans la rupture d'un équilibre naturel. Alors qu'une nourriture à base de céréales exige un supplément d'acide, cette vache en était privée. On aurait dû, normalement, lui fournir quantité de jeunes pousses choisies parmi les végétaux les plus acides. Afin de pallier cette carence, il fut décidé d'arroser deux fois par jour sa ration avec huit cuillerées de vinaigre de cidre. Le deuxième jour du traitement, je m'enquis, par téléphone, des premières constatations. On me déclara qu'après avoir flairé, à plusieurs reprises, sa mangeoire, la vache avait littéralement dévoré le mélange qu'on lui avait proposé. Manifestement, le vinaigre répondait un besoin instinctif de son organisme et, par conséquent, ne pouvait que lui faire du bien. La cure avait débuté une quinzaine de jours avant la naissance du veau, qui eut lieu le 5 novembre. L'irritation de la mamelle ne tarda pas à disparaître, la mastite guérit. Il n'y eut pas de retour offensif après la délivrance. Ces résultats avaient été obtenus alors que les sulfanilamide utilisés pendant deux ans n'avaient donné que des résultats limités et sans lendemain. Grâce au vinaigre de cidre, il devint possible de modifier le régime alimentaire de la bête. On lui donna alors des rations comportant pour moitié in aliment contenant 16 % de protéines, et un produit qui en comportait 14 %. Grâce à ce régime, cette vache se mit à produire 28 litres de lait par jour, c'est-à-dire deux fois plus que précédemment. Son départ pour l'abattoir se trouvait définitivement remis. Au début du mois de février, la mamelle était impeccable. L'animal avait un excellent appétit et donnait 18 litres de lait par jour, à raison de 3 kg de nourriture enrichie de protéines à 14 %. Au mois de mai, la mastite n'avait toujours pas réapparu, et il était difficile de dire qui, de la bête ou de son propriétaire, manifestait le plus d'intérêt pour le vinaigre de cidre. Résumons-nous. Le vinaigre de cidre utilisé dans les cas de mastite chez la vache, permet d'obtenir les résultats suivants :

1° - avec la disparition de la mastite proprement dite, le pis retrouve son élasticité première. Le lait vient plus facilement. On s'en rend compte au toucher et à l'augmentation de production ;

2° - les mamelles atteintes paraissent, au début, avoir diminué de taille. Mais, au bout de deux mois, elles ont recouvré leur grosseur normale ;

3° - la vache « jersey » dont j'ai parlé, atteinte de mastite chronique et qui fut traitée il y a deux ans au moyen de vinaigre de cidre, figure maintenant parmi les meilleures laitières de son troupeau

4° - en général, il suffit d'une semaine pour guérir à l'aide de vinaigre une mamelle infectée. Si l'on a affaire à une forme particulièrement tenace de la maladie, la guérison peut demander deux mois ;

5° - on peut chiffrer à 75 % les chances de succès en cas de mastite chronique.

A la suite des résultats obtenus avec la vache dont j'ai parlé, il fut décidé de généraliser le procédé. Tous les animaux trouvèrent désormais dans leur mangeoire des rations arrosées de cent grammes de vinaigre. Il s'agissait de déterminer si l'on devait attribuer ou non les résultats obtenus au potassium contenu dans ce liquide. Dans l'affirmative, on pourrait alors envisager d'agir sur une plus grande échelle en ajoutant du potassium aux engrais. En tout cas, la première observation faite à la suite de l'application de cette méthode concerna l'augmentation considérable de la production de lait. Les chiffres d'ailleurs sont éloquentes. Au mois de mars 1944, la ferme fut privée de vinaigre de cidre, ce qui explique la chute de production que montrent les chiffres de cette période. Par la suite, l'exploitation réussit à se procurer 5 tonneaux de vinaigre et la courbe remonta. Néanmoins, il fallut plus de deux semaines pour dépasser, à nouveau, les quantités correspondantes de l'année précédente. Au cours du mois de juillet, et pendant la première quinzaine d'août 1944, on ne rentra pas les bêtes à l'étable, aussi n'eurent-elles par leur ration quotidienne de vinaigre. La production s'en ressentit aussitôt. Il est évident, par conséquent, que le vinaigre se révèle aussi nécessaire en été qu'en hiver. Quelle est l'influence du vinaigre de cidre sur la teneur en matières grasses du lait? L'exploitation dont je parle était affiliée à l'Association pour l'amélioration de la race bovine. Cette organisation envoyait régulièrement un expert procéder à des examens minutieux. Celui-ci me confia que de toutes les fermes qu'il contrôlait celle-ci était celle dont le lait possédait le pourcentage le plus élevé en matières grasses. La cure de vinaigre avait commencé le premier novembre; au mois d'avril suivant, la teneur moyenne en matières grasses du lait était de 5,1 %. Au mois de mai, le troupeau comptait 27 vaches dites « de qualité supérieure ». Sous cette appellation, sont rangées les bêtes qui donnent 500 litres de lait par mois comportant, au moins, 20 kg de matières grasses. Un n'avait jamais vu ça à la ferme. Le record précédent était de 19 têtes. En septembre, la teneur en matières grasses atteignait 5,61; chiffre jamais atteint

PRODUCTION ENREGISTRÉES A LA LAITERIE			
Période	1943	1944	1945
	Nombre de vaches:52 Regime normal	Nombre de vaches:54 Regime Com- portant du vinaigre de cidre	Nombre de vaches:54 Regime Com- portant du vinaigre de cidre
1 au 15 janvier	5426	8000	7945
Du 16 au 31	6134	8025	8000
1 au 15 février	6428	7358	7481
Du 16 au 29	5843	6434	6419
1 au 15 mars	6955	6725	arrêt du vinaigre 8299
Du 16 au 31	7429	7118	10089
1 au 15 avril	6708	6683	reprise du vinaigre 9887
Du 16 au 30	6471	7208	9084
1 au 15 mai	7136	8525	8455
Du 16 au 31	8479	10514	10076
1 au 15 juin	8302	9903	8993
Du 16 au 30	7693	7910	8999
1 au 15 juillet	7510	6915	8283
Du 16 au 31	8352	6023	8730
1 au 15 août	7335	5932	9152
Du 16 au 31	7970	7668	8997
1 au 15 septembre	8036	8137	8034
Du 16 au 30	7515	8892	8847
1 au 15 octobre	7354	9025	7780
Du 16 au 31	7917	9805	7917
1 au 15 novembre	7550	8662	8624
Du 16 au 30	7190	7897	7852
1 au 15 décembre	6776	7836	7812
Du 16 au 31	7867	8839	8818

auparavant. Alors que, dans les exploitations d'alentour, la consommation moyenne par vache était de 10 à 15 kg de nourriture par jour, grâce au vinaigre, la nôtre dépassait rarement une dizaine de kilos. Ainsi un tonneau de vinaigre, qui revient à 18 dollars, permettait d'économiser 225 dollars de nourritures diverses chaque mois. il est intéressant de rapprocher les sommes dépensées pour l'alimentation du bétail, avant et pendant la cure de vinaigre

1^{er} trimestre 1942 - troupeau de 50 têtes nourriture : dépense globale à 42 dollars la tonne 1143\$

1^{er} trimestre 1943 - troupeau de 52 têtes nourriture : dépense globale à 46 dollars la tonne 1 212\$

1^{er} trimestre 1944 - troupeau de 52 têtes (100 g de vinaigre de cidre à chaque repas); nourriture : dépense globale à 65 dollars la tonne : 1 100 \$.

S'il n'avait pas été décidé d'ajouter du vinaigre de cidre aux rations alimentaires des animaux au cours du trimestre 1944 et si l'on se base sur les dépenses correspondantes de 1942 et 1943, on arrive pour la période considérée à un total de 1 755 \$ Le calcul est donc facile grâce au vinaigre l'économie réalisée atteint 655 \$, à mener que la facture concernant le vinaigre s'est montrée pour sa part à 90 \$.

La consommation totale par tête de bétail en tonnes ressort par ailleurs,

pour le	1 ^{er} trimestre	1942	A 0.54 t
pour le	1 ^{er} trimestre	1943	A 0,51 t
pour le	1 ^{er} trimestre	1944	A 0.31 t

ANNEXE. A

A choisir entre une ration d'un kilo sans vinaigre une ration d'une livre seulement, mais arrosée deux fois par jour de 100 g de vinaigre de cidre, le fermier préféra la deuxième méthode qui, me dit-il, favorisait le développement des jeunes éléments. Sans aucun doute ces résultats brillants sont dus au potassium du vinaigre, facteur décisif de croissance ainsi que je l'ai maintes fois affirmé dans ce livre. Mais cette diminution de la consommation d'aliments à base de protéines devait-on la mettre sur le compte du vinaigre de cidre lui-même ou non ? voilà qui méritait examen. Or, il fut constaté que si le troupeau était amené dans un pâturage dont une partie seulement avait reçu d'engrais phosphatés, les bêtes d'instinct négligeaient l'ibre naturelle pour ne plus brouter que dans l'espace fertilisé artificiellement. De plus certaines vaches parurent apprécier quelques échantillons de phosphates qu'on leur présenta. L'acide phosphorique serait-il donc susceptible d'obtenir les mêmes résultats que le vinaigre? Pour en avoir le cœur net je fis donner aux lieu et place de vinaigre, un-cuillerée à café d'acide

phosphorique, deux fois par jour à cinq bêtes prises au hasard. Pendant 15 jours rien, puis brusquement on a constaté une enflure inquiétante de la mamelle chez les sujets. L'expérience fut immédiatement interrompue. On revint au vinaigre de cidre et tout rentra dans l'ordre.

ANNEXE. B. QUELQUES UTILISATIONS DU VINAIGRE DE CIDRE PAR LA MÉDECINE POPULAIRE DU VERMONT

LINIMENT

Battre dans un bol un jaune d'œuf avec une cuillerée à café d'essence de térébenthine et une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre. Bien étaler sur la surface endolorie et masser longuement.

TACHES DE VIN

Mélanger en proportions égales du vinaigre de cidre et de l'eau, imprégner la tache au moyen d'un linge et laisser sécher. Renouveler souvent les applications.

ZONA

Baigner le zona avec du vinaigre de cidre pur, quatre fois par jour et trois fois au cours de la nuit si l'on est éveillé. La sensation de brûlure disparaîtra très rapidement après l'application de vinaigre de cidre. Le traitement permet, par ailleurs, une cicatrisation rapide.

SUEURS NOCTURNES

Une embrocation de vinaigre de cidre faite avant de se coucher empêche les sueurs nocturnes.

BRULURES

L'imprégnation de la surface brûlée au moyen du vinaigre de cidre soulage Instantanément et évite les cloques.

TRAITEMENT DES VARICES

Des massages au vinaigre de cidre des veines variqueuses, matin et soir, permettent de soulager les personnes qui souffrent de varices. Il est recommandé de prendre deux fois par jour deux cuillerées de vinaigre de cidre dans un verre d'eau. Te me suis laissé dire que ce traitement est utilisé non seulement au Vermont, mais en Encosse et en Allemagne.

IMPETICO

L'impétigo s'attrape très facilement. Un simple contact épidermique ou un linge souillé suffisent à le déclencher au début il se présente sous la forme de points rouges de la grosseur d'un petit pois sur la joue ou à la racine du nez. Très vite s'étend, devient purulent et gagne des surfaces assez larges, puis les boutons sèchent et on voit apparaître des croûtes jaunes assez fragiles. Techniquement, l'impétigo est constitué par une affection dermatologique à base de staphylocoques ou de streptocoques. Tout le monde peut l'attraper, mais ce sont surtout les enfants qui sont vulnérables. Il faut s'abstenir de se gratter, sinon l'impétigo se renouvellera indéfiniment. Si le patient arrive à se contrôler, il sera guéri en quinze jours, mais si on prend la peine

d'humecter avec le doigt trempé dans du vinaigre de cidre toutes les régions infectées, à raison de six fois par jour à intervalles réguliers, l'impétigo disparaîtra généralement au bout de deux ou trois jours.

TEIGNE

Il y a quelques années les Etats-Unis ont connu une épidémie de teigne. La teigne se présente sous forme de plaques qui, à première vue, laissent croire à un début de calvitie. En regardant de plus près cependant, on s'aperçoit que les cheveux sont coupés à la base. Il peut arriver que les plaques de teigne présentent une inflammation locale, inflammation qui peut être, soit limitée avec la présence de quelques croûtes, soit, au contraire, très vive, avec enflure des tissus et suppuration. Parallèlement, on constate un début d'adénite. La teigne peut se présenter sous forme d'une ou plusieurs plaques. Elles sont fréquentes à l'arrière du crâne et peuvent gagner tout le cuir chevelu. S'il arrive parfois que la teigne disparaisse d'elle-même, le plus souvent, quand on ne les traite pas, les lésions persistent indéfiniment. Ce sont surtout les enfants qui en sont victimes encore convient-il de remarquer que les petits garçons ont les plus vulnérables. Pour chaque petite fille atteinte, on comprend facilement de six à neuf garçons souffrant du même mal. La teigne est causée par un fungus que les enfants se transmettent directement. Il arrive également qu'ils attrapent en caressant des chiens ou des chats. Les agents de transmission les plus courants de la maladie sont, bien sur les chapeaux et les casquettes., ainsi que les dossiers des sièges sur lesquels les gens appuient la tête. Six application de vinaigre de cidre dans la journée, à intervalles régulier donnent des résultats étonnants. Le vinaigre de cidre est excellent antiseptique.

ANNEXE. C	
Boisson	Réaction
Coca cola	pH 4,5 très acide
Hire's root beer	pH 6 – acid
Moxi	pH 4,5 très acide
Ginger ale	pH 4,5 très acide
Citronnade	pH 4,5 très acide
Pepsi cola	pH 4,5 très acide
Orangeade	pH 4,5 très acide

A l'exception du Hire's root beer, boisson typiquement américaine, on peut constater que tous les sodas et jus de fruits présente un pH de 4,5 donc très acide. L'importante consommation qui en est faite montre bien l'invalidité instinctive de l'organisme pour les, acides.

ANNEXE. D	
Moisissure	6 %
Protéine brute	7,50
Fibre brute	7,20 %
.Nitrogène	45,28 %
(extrait Graisse d'éther)	0,34 %
Cendres	33,68 %
	100 %

ANALYSE CHIMIQUE DU VARECH

j'ai rencontré un jour à l'Université de Cornell, le regretté George W. Cavanaugh., professeur de chimie agronomique, spécialiste du varech, et nous eûmes de long; discussions sur ce sujet. Il est persuadé que l'organisme à grand besoin d'un supplément énergétique pour faire au rythme éreintant de la vie moderne. VOICI UNE ANALYSE CHIMIQUE DU VARECH QUI ME MUNIQUA

ANNEXE. E	
Calcium	1 %
Phosphore	0,34 %
Magnésium	0,74 %
Sodium	4, %
Potassium	12, %
Chlore	13,37 %
Soufre	1, %
Fer	0,04 %
Iode	0,19 %
Indéterminés	1, %
Total	33,68 %

Sur les 33,68 % constitués de cendres, on dénombré les minéraux suivants:

Elément	Quantité
Sodium	plus de 10 %
Potassium	plus de 10 %
Calcium	plus de 10 %
Fer	0,1 %
Aluminium	0,1 %
Magnésium	0,1 %
Strontium	0,1 %
Silicium	De 0,01 a 0,1 %
Manganèse	de 0.1 a 0,1 %
Suivre	de 0.001 à 0.01%
Etain	de 0,001 à 0,01%
Plomb	de 0,001 à 0,01%
Vanadium	0,001
Zinc	0,001
Titane	de 0,001 à 0,01%
Chrome	de 0,001 à 0,01%
Barium	de 0,001 à 0,01%
Argent	0,0001%

L'analyse spectrographique du varech (macrocystic pyrifera publiée par le Bureau National des Pêcheries, donne les résultats suivants :

ANALYSE SPECTROGRAPHIQUE QUALITATIVE DUN SPÉCIMEN DE CENDRE DE VARECH

En outre le varech est riche en vitamine. A et E. Il contient pas mal de vitamine B et un peut de vitamine D. Des travaux ultérieur du professeur Cavanaugh ont montré que le varech contient en abondance du matriel quiest un stumulant hépatique légèrement laxatif, de petites quantités de picithine, un composé phosphorique qui joue un grand rôle dans la récalcification des os brisés surtout chez les vieillards, enfin de la carotène, substance voisine de la vitamine A

Iode organique	Fer organique
Calcium organique	Cuivre organique
Potassium organique	Phosphore organique
Soufre organique	Sodiumorganique
Magnésium organique	

COMPOSITION D'UNE CUILLERÉE A CAFÉ DE VARECH

Un de mes amis, qui professe dans une Faculté Médecine, alla envoyé une liste de microbes avec pour chacun la réaction chimique du milieu considéré comme le plus favorable à sou éveloppement. Cette liste lut avait été fournie par le département de Bactériologie de son université. La voici :

A la lecture de ce tableau, il est évident que les microbes trouvent en milieu alcalin un terrain de choix. Cette constatation éclaire de façon fort intéressante l'avidité intuitive des animaux comme des humains pour les nourritures acides. Il apparait. par ailleurs, d'une façon non moins claire, que ces bactéries pathogènes ont dans la nature un autre rôle jouer que de propager les maladies. C'est pourquoi, d'ailleurs. les végétations acides sont si répandues ; elles ont une fonction protectrice contre les microbes. L'instinct qui nous guide a rechercher les plantes et les fruits riches en acides n'est rien d'autre qu'un rempart de l'organisme dressé contre l'infection.

ACHEVÉ D'IMPRIMER SUR LES PRESSES DE L'IMPRIMERIE MODERNE 15 RUE DE
FOLIN, À BIARRITZ, POUR ROBERT LAFFONT ÉDITEUR A PARIS LE 22 JANVIER 1962
NUMÉRO D'ÉDITEUR 1509 – 1^{ER} TRTMESTR 1962.