

LUTTE CONTRE LES FLÉAUX SOCIAUX

Théories végétaliennes  
de  
Louis RIMBAULT

# PLANTES SAUVAGES ALIMENTAIRES

Leur présentation. Observations  
Leur action régénératrice d'après  
les expériences vécues, poursuivies à

“ TERRE LIBÉRÉE ”

Ecole de Pratique végétalienne et de Retour à la Terre

1<sup>re</sup> ÉDITION

2.50

*« C'est ainsi que les touristes végétaliens  
s'alimentent gratuitement de fraîches et bien-  
faisantes « récoltes » dans les friches libres  
où d'autres n'y trouveraient RIEN ! »*

L. R.

Edition de l'Ecole de Pratique végétalienne et de Retour à la Terre  
« TERRE LIBÉRÉE », LUYNES (Indre-et-Loire)

# DU MÊME AUTEUR

Compte chèques postaux : I. RIMBAULT, « Terre Libérée »,  
LUVNES, Indre-et-Loire, 851-46 Paris

## Ont déjà parus :

(Prix réajustés — Septembre 1937)

- Le tabac, les infirmités et les fléaux qu'il provoque. Le remède naturel, avec un recueil complet des recettes de cuisine végétalienne susceptibles de séparer le fumeur de son vice.**  
Franco ..... 4 25
- Sous la fumée décerveleuse du tabac. Le mécanisme de la guérison du fumeur.** Franco..... 2 50
- Peut-on cesser subitement de fumer ? Théorie appliquée de l'abstention du tabac.** Franco..... 2 50
- Pour une étude rationnelle et complète de la littérature technique végétalienne et l'application des principes naturarchistes (de gouvernement de la Nature) à la vie contemporaine, lire dans l'ordre :**
- Le problème de la vie saine et droite. Médecins de la maladie ou ingénieurs de santé ? Introduction à l'étude du végétalisme.** Franco ..... 0 75
- Les secrets bienfaits de la maladie. Les soins reléguant médecine et médecin. Ce que le visage révèle.** Recueil complet de cuisines végétaliennes avec recettes et guide de cuisine soignante (véritable petite encyclopédie de médecine naturelle avec réponse à toutes les objections), deuxième édition, 9<sup>e</sup> mille. Franco..... 5 »
- Le grand problème naturiste : Se libérer, sans délai, par le jardin, avec étude détaillée sur le choix des lieux d'évasion, sur l'assolement naturel, sur les artisanats libérateurs, sur le choix et l'extraction des matériaux, sur l'outillage et le matériel, etc. Calendrier des semis avec documentation sur le jardinage naturiste. Exposé des causes de non-succès et des essais préparatoires assurant la plus idéale, la plus expéditive et définitive libération.** Franco..... 7 85



## le Végétalisme

consiste à repousser toute chair animale, tous produits tirés de l'animal ou de son travail domestiqué ou ayant passé une frontière.

Le végétalisme n'est pas une tendance, ni une thérapeutique. C'est une méthode de vie, libératrice et régénératrice, à laquelle tous hommes, bien portants ou malades, peuvent heureusement s'adapter d'emblée et sans transition.

## le Végétalien

se refusera à consommer tous aliments et boissons industrialisés ou susceptibles d'être fraudés ; il repoussera, de même, tous usages devenant cause EVILTABLE de servitude, de parasitisme, de maladie, de misère et de guerre, pour vivre harmonieusement, en la NATURE, sur un sol régénéré et cultivé de ses mains rendues compétentes et solidaires.

## le Naturarchisme

(de gouvernement de la Nature)

Ici, le végétalisme est en plein exercice et le végétalien, accompli, faisant enseignement, par l'exemple, de ses propres libérations, ne répondra plus aux préoccupations partisans, aux « Actions de masses » qui ne s'attaqueront pas aux néfastes sollicitations du faux-besoin et qui, non seulement, légitiment le Capitalisme, sous tous ses aspects, mais favorisent, fatalement, l'éclosion des conflits, nationaux et mondiaux, de même que les « déplacements de frontières » par la violence aveugle des revendications des ventres, en folie, des riches et des pauvres.

Le Naturarchiste n'en est plus seulement qu'à l'idée de bien faire, mais aux moyens termes et définis ; les mauvais bergers le sachant bien, c'est aux brebis, qu'on nomme « les cochons de payants », de choisir et d'agir surtout.

**Librairies naturistes :** Société Végétarienne de France, 30, avenue Victor-Hugo, Bourg-la-Reine (Seine). — « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (16<sup>e</sup>). — « Le Naturalien », Rûcher de Tutegnny, par Gex (Ain). — Gondol, 8, rue Réaumur, Paris. — « Le Trait-d'Union », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5<sup>e</sup>). — « Terre Libérée » (librairie strictement naturarchiste), Luynes (Indre-et-Loire). — Consulter, annuellement, l'intéressant « Guide Naturiste » de Béresniack, dépôt de vente à la librairie Gondol, 3 fr. 75 l'exemplaire (port en sus).



# « Terre Libérée »

Ecole de pratique végétalienne de Luynes, Indre-et-Loire (près Tours)

(France)

LOUIS RIMBAULT, DIRECTEUR-FONDATEUR

Fondée, par Louis Rimbault, en novembre 1923, à l'effet de démontrer que le végétalien peut se suffire à lui-même comme aucun homme, dans l'Histoire de la civilisation, n'a pu y parvenir :

« TERRE LIBÉRÉE » enseigne le moyen de régénérer l'homme par la régénération de la terre. Elle instruit des moyens naturels, de prévenir la maladie en soi et autour de soi. Sa pédagogie, vivante, et compétente, dans toutes les techniques bienveillantes, dans les arts utilitaires, dans les sciences, s'inspirant du fait vécu, aidera, puissamment, à la découverte de soi-même rééduqué dans l'exercice de toutes les facultés nobles. Ne rien consommer qui soit susceptible d'être malade ou fraudé ou nécessitant des incursions brutales sur un sol étranger ou qui légitimerait des servitudes évitables, ne pas s'alimenter de la bête sacrifiée, ni des produits de l'animal domestiqué est l'œuvre du pacifisme, le plus élevé et le plus efficace, que « TERRE LIBÉRÉE » enseigne et vit.

« TERRE LIBÉRÉE » n'est donc pas un camp de distraction où l'on passe pour être servi à ne rien faire, mais une école où l'on apprend à jardiner, à bâtir, à forger et à servir par l'étude, appuyée de l'outil, donc par l'expérience poursuivie jusqu'au résultat, heureux et définitif, sous une direction technique de toutes mains. « TERRE LIBÉRÉE » ce n'est pas l'Hostellerie ou la simple Auberge de jeunesse, mais le Chantier où, enfin, un idéal se fait libérateur et bâtisseur.

Le domaine de « TERRE LIBÉRÉE » est guérisseur par nature, sa situation est unique de beauté et de bonté, dans la belle et féconde Touraine, et comprend 10 hectares d'étendue, dont trois sont consacrés à l'héliothérapie laborieuse. Les bâtiments, neufs et de belle architecture, ont été l'œuvre de ses pionniers. De célèbres guérisons y ont été accomplies au cours de 14 années de labeur tenace et généreux, travaux de romains qu'il ne faudrait pas laisser entre les mains de n'importe quel paysan; la situation douloureuse de Louis Rimbault, ne lui permettant plus longtemps d'assumer une telle tâche, il faudrait, au plus tôt, en assurer la succession au mieux de l'idéal.

Visite tous les jours

Séjours pour soins, études et tous apprentissages libérateurs







## « TERRE LIBÉRÉE »

Ecole de Pratique végétalienne et de Retour à la Terre  
LUYNES, près TOURS (Indre-et-Loire) France

# A PROPOS DES PLANTES ALIMENTAIRES SAUVAGES

### Liste et Observations

Lorsque, végétaliens et naturarchistes (de gouvernement de la Nature), nous affirmons et démontrons, publiquement, que nous faisons usage, suivant saison, dans nos consommés, nos plats cuits, de même que pour composer nos basconnaises (salades composites), de 57 plantes alimentaires sauvages, c'est pour ne pas facilement nous attirer les lazzi de nos habitués et incurables détracteurs criant à l'exagération au moindre trait libérateur que nous commettons.

En vérité, c'est plus de 90 natures ou espèces de plantes comestibles sauvages que nous trouvons sur le sol français, en friche, et plus spécialement en Touraine où il peut pousser plus de 200 espèces végétales, cultivées ou sauvages, propres à l'alimentation humaine, mais nous ne les nommerons pas toutes, car certaines de ces plantes, de même famille ou non, pourraient être facilement et dangereusement confondues avec des espèces ressemblantes mais vénéneuses celles-ci.

Dans le choix des plantes que nous exposons, en cette étude — après avoir pris la précaution de ne pas employer de termes savamment techniques — nous sommes assurés, qu'avec un peu de patience et quelques renseignements pris auprès des paysans, ou des végétaliens en exercice, on peut être suffisamment renseigné, en camping, sur la nature des plantes comestibles sauvages lorsqu'on peut



déjà les nommer vulgairement, chaque contrée fournissant, elle-même, une appellation d'origine ou de nature régionale sous différentes appellations (1).

C'est ainsi que les touristes végétaliens, initiés par *Terre Libérée*, se nourrissent, la plupart, de fraîches et bienfaisantes « récoltes », *gratis pro deo*, dans les friches libres où d'autres n'y trouveraient RIEN. Cela s'est produit et se produit encore, au cours de voyages, durant plusieurs mois, comprenant des parcours dépassant souvent 4.000 kilomètres ! Voyages pédestres bien entendu.

Le végétalien ne peut et ne doit voyager, tout d'abord, que pour apprendre à travailler utilement — et surtout gratuitement — partout où il décide de camper, mais plus particulièrement auprès des demeures de pauvres vieux abandonnés, ou auprès de journaliers malheureux, cependant susceptibles de démontrer l'art et la manière de se servir au compte largement ouvert de la Nature et tirer de naturels profits de nos mains naturistes à rendre compétentes et surtout aptes à l'exercice de la solidarité effective.

Le végétalien de fait, lui aussi, possède un code de la route, mais, de la façon dont il règle ses comportements de voyageur bienveillant cela ne ressemble pas, par le plus petit détail, aux formes du tourisme, fantaisiste et spectaculaire, de certains naturistes amateurs de la pipe et gourmands de « bonnes chères », s'entretenant de relations châtelaines. Donc rien d'étonnant, à cela, si le végétalien se sépare franchement des touristes peu disposés à apprendre quelque chose de plus et s'occuper, quelque peu du moins, des misérables... misérables plus ou moins avertis des causes réelles de leur détresse à qui le végétalien fera connaître, en retour de ce qu'il en aura appris, l'art et la manière de s'alimenter, gratuitement, de choses plus saines que celles chimiquées que le commerce, le plus honnête — admettons-le — pourrait procurer... si l'on pouvait en solder les prohibitives prétentions.

Certains touristes végétaliens, simplement armés du sarcloir, se soucieront, également, de semer et planter sur leur passage. Munis de graines et de noyaux, ils enfouissent ici ce qu'ils ont trouvé là-bas. S'écartant des

---

(1) Lire l'étude de médecine naturelle complète « **Les secrets bienfaits de la maladie** : Les soins reléguant médecine et médecins. Ce que le visage révèle. Précis complet des recettes de cuisines végétaliennes pour bien portants, malades et enfants à régénérer » : 5 francs.



routes touristiques et des cités, toutes contaminantes, ils s'offriront de fréquentes occasions — un peu de gymnastique naturelle ne ferait pas de tort — de protéger les arbres des invasions dangeureuses qu'ils subissent, et cela le plus humainement du monde, alors que d'autres se contenteraient d'en marauder les fruits ou de les détruire stupidement.

C'est pourquoi le végétalisme ne saurait se laisser accuser d'être tendancieux et n'être soucieux, à l'instar des partis et des religions (les mieux intentionnés), que de la seule « idée » de bien faire alors qu'il en vit publiquement tous les moyens ; il s'oppose encore, en cela, à tous les formulistes et théoriciens conducteurs de « masses » cultivées dans l'erreur de mal vivre et dans l'inconsciente passion du faux-besoin justifiant tout le mal social et humain. Le végétalien n'a donc pas à se faire partisan, son fait est volontairement et entièrement inspiré de paix universelle par le respect élevé de ses principes de vie à l'égard des lois naturelles ce qui, hélas ! n'est pas souvent commun aux plus farouches partisans des innombrables dieux de leur prédilection guerrière, pas plus qu'à ceux partisans d'un matérialisme qui aurait à mieux respecter la Matière dont ils sont eux-mêmes la triste représentation. Le végétalien ne cultivant plus la cause de quelque conflit ou de quelque dégénérescence que ce soit, c'est, peut-être, la juste récompense de ses naturelles activités si bienveillantes à tout et à tous, qui le porteront, de plus en plus, à s'adresser à la Nature (naturarchie) pour n'avoir besoin de rien solliciter de ce qu'il ne soit capable, désormais, de se donner à lui-même et par lui-même, ni ne plus rien duper ni même commercer.

\*  
\*\*

Dans la nomenclature des plantes sauvages comestibles, qui suit, nous ferons suivre le nom les désignant, d'un astérisque, pour toutes celles qui peuvent être cuites pour la préparation de consommés, ou en mets ou en sauces, mais toujours associés par le plus grand nombre de leurs variétés dans un même plat. Le principe d'infinie variété, c'est, de toute fraîche date, tout le secret du végétalisme régénérateur de la cellule, libérateur des vices d'humanité et des pitoyables esclavages qu'ils ont codifiés ; c'est aussi l'exacte expression de la plus rationnelle alimentation suffisant à un homme en travail normal. Il n'existe heureusement pas de régime alimentaire permettant le surmenage ou la fatigue d'usure. Un autre effet du régime



végétalien d'infinie variété, c'est de n'avoir besoin, au potager, pour la composition des plats cuits ou des salades basconnaises (tout en permettant de conserver au maximum de durée les planches de culture), que du seul prélèvement de feuilles sur les plants que l'on ne coupe qu'en fin de maturité ou après production de leurs repousses ou de leur semence.

Dans un usage, si varié, de plantes sauvages ou cultivées, il serait stupide de parler d'incompatibilités alimentaires devant un plat se composant, au minimum, de plus de 90 variétés de végétaux et même s'il en comprenait moins encore. Il est indéniable, pour quiconque n'a pas à établir un système, pour vivre de ses commerces, qu'une telle association de variétés devient, en se neutralisant ou en se mariant ou en se repoussant, un ensemble vivant et savant de la plus rationnelle activité nutritive. Il faut vivre intelligemment de tout ce que la Nature a produit sous le soleil de la journée en cours, car il faut être à l'heure de la nature pour en connaître les plus secrètes intentions et les bienfaits illimités dans le temps, en paix — enfin bâtisseur — et l'espace, purifié, enfin respirable. Aussi, pour toutes ces raisons portant le naturiste sur un terrain fatalement réalisateur de bien-être, à tout jamais séparé du mal et de la maladie, serait-il vain ou plutôt stupide, de prendre conseil auprès de soi-disant Maîtres d'enseignement naturiste, docteurs ou non, s'ils cultivent leur « science » (plus ou moins mercenaire), soit à l'entresol ou en mansarde ou en boutique, et qui, avec une phobie-acidité ou une autre variété quelconque de l'exploitation de la manie gustative de tant de citadins incurables, établissent un régime alimentaire de circonstance leur permettant de faire recette sur des principes de conservation... rendant clients, à vie, des adeptes se prétendant cependant miraculeusement guéris ! En naturisme intégral, il ne doit y avoir que l'exemple de vie saine, vraiment libératrice de l'initié, et l'exemple du plus pur bien-être, facilement accessible à autrui, qui doivent être à considérer : « Dis-mois ce que dont tu t'alimentes, et, devinant alors comment tu l'obtiens, je te dirais qui tu es et aussi ce que tu pourrais être ou devenir ».

Donc, en conclusion, — car, en végétalisme, il y a toujours conclusion — tous les éléments sauvages, qui vont être cités en cette étude documentaire, peuvent être consommés sous forme de salades composites ou en plats cuisinés, avec les végétaux cultivés ou non, mais dans la proportion la plus élevée de variétés — dans une même assiettée — pour devoir servir au jeu, complexe et complet,



des glandes digestives : buccales, stomacales et intestinales appelées à contribuer au phénomène de métabolisme, de nutrition normale. Nous nous devons d'ajouter, pour être compris, que l'appoint glandulaire de l'organisme humain doit satisfaire au travail, spécialisé, de près de 250 espèces de sécrétions (de laboratoires digestifs dressés farouchement contre tout ce qui est étranger à leur mission), en leur fournissant les éléments strictement indispensables à leurs normales attributions et à chaque repas ; l'homme soucieux de l'économie de sa vie et de celle de ceux qu'il élève, protège et aime, se rendra capable d'exercer le pouvoir, le plus étendu, de ses facultés nobles, en tous temps et en toutes circonstances, et jusqu'à récupérer, d'une façon la plus naturelle du monde, tous ses pouvoirs de direction, d'intuition et de volition, c'est-à-dire l'Instinct qui fera se renseigner et se contrôler mutuellement les fonctions sensorielles devenues excellentes messagères.

Ajoutons à ces importants détails sur la normalité des fonctions organiques, qui seront altérées ou empoisonnées par l'erreur de mal s'alimenter, que l'électricité, indispensable au phénomène de nutrition normale, ne se trouve que dans le végétal cru.

Contrairement à tous les systèmes de vie naturaliste, la littérature de technicité de la pratique de vie végétalienne et naturarchiste est, tout d'abord, très courte et peu coûteuse ; de plus, elle est le reflet précis de résultats définitivement acquis par les expériences vécues longuement par les initiateurs de l'École de pratique végétalienne de Luyne, « Terre libérée » ; donc il sera facile, à qui voudra se confier aux principes libérateurs et régénérateurs du végétalisme, de parvenir, sans trop de frais, à se composer une ambiance, suffisamment instruite pour être fidèle à son initiateur, par la diffusion secrète des petits livres qui l'ont porté, lui-même, aux sommets les plus élevés de la culture propre à un guide d'humanité (1).

---

(1) Pour répondre, à l'avance, à une question qu'on ne manquerait pas de nous poser, l'auteur informe ses correspondants qu'il en est à sa 19<sup>e</sup> année de pleine pratique du végétalisme alimentaire et à sa 13<sup>e</sup> année de vie naturarchiste, face au soleil, vie vécue pour en enseigner la pratique à « Terre libérée ».



# NOMENCLATURE

## DES PLANTES ALIMENTAIRES SAUVAGES

### POUR LA FRANCE



#### VERDURES ET RACINES

Pissenlits\* (35 espèces dont 22 sous-espèces) — Oseille\* (5 espèces) — Laitue sauvage\* (Gorgeline, Lampanne) — Plantain\* (Jeunes pousses ; 2 espèces) — Chicorée sauvage\* (3 espèces) — Mache\* — Boursette\* — Salsifis sauvage\* (feuilles et racines) — Céleri sauvage\* (feuilles, étendant leurs avantages en saison d'hiver) — Navet sauvage\* (feuilles) — Raifort (feuilles et racine) — Carotte sauvage\* (fanés) — Mille feuilles\* (sans la tige) — Ail sauvage\* (tiges) — Mouron blanc\* — Orpin — Arroche\* — Tétragone\* — Cardamine\* — Laiteron — Chou sauvage\* — Panais sauvage\* — Cardelle — Fumeterre — Perce-neige (ne pas confondre avec Ninéoles) — Primevère (jeunes pousses) — Ortie vulgaire\* (pointes) — Patience — Moutarde\* — Bourrache\* (feuilles) — Yvette de Vendée — Passerage (feuilles) — Coquelicot (feuilles jeunes et fleurs à maturité) — Sennecon\* — Pourpier — Bardanne\* (tiges de) — Vigne\* (pointes et bourgeons) — Chardon de Milan\* (pointes abattues) — Cresson\* — Houblon\* — Asperge sauvage\* — Lanier\* (ortie blanche) — Epinard sauvage\* — Morelle tubéreuse (tiges souterraines ; moelle vénéneuse) — Campanule\* (racines) — Rhubarbe\* — Bette sauvage\* — Oignon et Poireau sauvages\* (feuilles) — Nasitot ou cresson alenois.

#### PLANTES AROMATIQUES ET CONDIMENTAIRES

Roquette — Pimprenelle — Cerfeuil et persil sauvages\* — Ail sauvage\* — Estragon\* — Bourgeons de ronce\* — Acacia (extrémités et fleurs) — Clématie — Basilic\* — Laurier\* — Anis\* (fenouil) — Thin sauvage\* — Raiponce — Hysope\* — Calamant — Champignons\* — Angélique\* — Romarin\* — Mélisse\* — Menthe\* — Sariette — Truffe\* — Capres\*.



FLEURS SAUVAGES COMESTIBLES  
(cueillies à maturité)

Mauve — Coquelicot — Rose — Genêt\* — Luzerne —  
Sainfoin — Trèfle — Bleuet — Chicorée sauvage — Soleil  
— Eglantier — Capucine — Sureau\* — Violette — Hélian-  
the.

FRUITS SAUVAGES COMESTIBLES

Amandes — Noisettes — Ronce\* — Prunelle\* — Nêfle  
— Châtaigne\* — Fraise\* — Guigne ou merise — Réglisse  
— Cormes — Alises — Myrtilles — Pommes\* — Genièvre  
— Coudrier — Mûres\* — Pignons — Coings\* — Olives\*  
— Gland doux\* (torréfié) — Pêche\* — Prune\* — Raisin\*  
— Rhizophora — Nnetch — Cassis.

N.-B. — Les personnes qui nous demandent ce que l'on peut bien récolter de plantes sauvages au cours de l'hiver ont-elles réfléchi que c'est justement le meilleur moment de s'en alimenter parce que la plupart fleurissent au printemps ? Quant aux pays où il y a trois mois de neige, il reste, à ceux qui entendent s'y fixer, de se constituer des réserves ou de cultiver en serre ou en cave. Rappelons aux grands amateurs du Midi que si cette région fournit en temps de primeur, c'est, par contre, que pour ne donner ensuite que des végétaux brûlés et indigestes. Quant à croire ne vivre que de fruits, c'est une meurtrière erreur et il faut savoir entretenir les arbres en bonne conservation ; établissons-nous donc en régions tempérées et créons de partout des stades-ateliers et des camps naturistes d'apprentissages terriens où, sans attendre d'être mis en grève ou en chômage, chacun pourra travailler à son individuelle libération du milieu social en folie. Et, dès lors, ne cotisons et souscrivons plus que pour des œuvres bâtisseuses et libératrice du cochon de payant.

PLANTES MÉDICINALES SAUVAGES

Pour n'avoir pas à se soigner de maladie et de maux, plus ou moins coupables, il n'y a qu'à ne pas se rendre malade (ça, c'est du De Lapalisse), c'est du reste ce que fait un végétalien, de principe et de fait, quand il a, non seulement, expurgé de son alimentation tout ce qui pourrait altérer sa santé, compromettre ses forces et sa résistance, diminuer sa conscience et semer le conflit, mais



aussi régénéré le sol qu'il cultive pour établir la base fondamentale de toutes les régénérations en la Nature. Malgré tout, le végétalien peut être contaminé tout comme ceux qui méprisent la vie, ce n'est que de la façon dont il s'en tire qu'il différera des mal nourris. Dans l'emploi des plantes médicinales, tout comme dans l'usage des plantes alimentaires, sauvages ou cultivées, c'est par l'association du plus grand nombre de plantes, de même effet ou de même nature, qu'il faudra organiser la lutte contre la maladie ou plutôt contre le mal (consulter à ce sujet : maladie et mal — du même auteur — « *Les secrets bienfaits de la maladie* ») (1).

Sucre de canne — Achillée (sternutoire) — Agripaume (vermifuge) — Aigremoine (astringente et résolutive) — Aliaire (astreingente et vulnéraire) — Antyles (résolutive, entre dans la composition du thé suisse) — Anstoloche (vomitive) — Asplenium (Tréchomanes, contre la toux) — Aloès — Arnica (contusions et foulures) — Absinthe (employée en médecine comme stomachique, fébrifuge et stimulante (2)) — Anis (les fruits s'emploient contre les dyspepsies avec renvoi).

Baguenaudier (purgatif) — Belladone (contient un poison violent : l'atropine) — Bourgeon de sapin (dépuratif) — Bourrache (sudorifique) — Berle (stimulante) — Brunelle (astringente et vulnéraire) — Buplevre — Bourdaine.

Calament officinal (aromatique et stimulant) — Campanule gantelée (astringente) — Caulis — Chélideine (contre les verrues et pour soins ophtalmiques) — Cerfeuil (diurétique) — Chèvrefeuille (feuilles calmantes) — Consoude (brûlures) — Cynoglosse (tiges pour pillules calmantes) — Camomille (stomachique et ophtalmique).

Dauphinelle (irritante et vermifuge) — Daphne (écorce vésicale) — Datura (vénéneuse, mais calmante à dose modérée) — Digitale (très vénéneuse, calmant le cœur à doses très mesurées).

Epiaire (tiges souterraines aromatiques et toniques) — Erythré (tonique et fébrifuge) — Eupatoire ( racines pur-

---

(1) Exemples : pour une action sudorifique, associer dans un même remède : Douce amère et fruit — Bourrache — Génévrier et fruit — Sureau et fruit — Houx — Souci — Vignes (vrilles) Tilleul. — Pour une action diurétique : Cerise — Pariétaire — Cerfeuil — Asperge — Polygala (fleur) — Chien-



gatives) — Euphorbe — Epurge (graines purgatives) — Euphrase (anti-ophtalmique).

Ficaire (vénéneuse, racines anti-scorbutiques) — Fougère mâle — Fragar (tiges souterraines et racines apéritives) — Fumeterre (contre la jaunisse) — Fenouil (stomatique et stimulant).

Gaillet grateron (café avec graines torrifiées) — German-drée — Petit chêne (fébrifuge) — Gnaphale (contre la toux) — Gratiolle (dangereuse, mais irritante et purgative en des proportions faibles et dirigées) — Gentiane (tonique) et fébrifuge) — Guimauve (adouçissante et émolliente).

Hellebore (vermifuge) — Hysope (antispasmodique, tonique et cordiale) — Iris faux — Acore (apéritive et astringente) — Joubarde (âcre, contre les brûlures et astringente).

Jusquane (vénéneuse, narcotique et calmante ; arrête les douleurs musculaires) — Knautia (feuilles et fleurs dépuratives).

Lampsanne (émolliente) — Lanier blanc (astringent) — Lavande (utiles contre les malaises nerveux) — Lysimache mummulaire (astringente et vulnérable) — Marguerite (tonique et vulnérable) — Marrube (vermifuge, action respiratoire et stomachique) — Matricaire (vermifuge, fébrifuge) — Mélitte (aromatique et apéritive) — Menthe (aromatique, résolutive) — Mélisse (aromatique et antispasmodique) — Mélitte (aromatique et apéritive) — Menthe (aromatique et stomachique) — Mercuriale (laxative) — Millepertuis (vulnérable et vermifuge) — Molène Thapsus — Bouillon blanc (contre la toux) — Morelle — Douce amère (tiges et feuilles dépuratives et calmantes, mais fruits dangereux) — Moutarde (stimulante et laxative) — Muguet (antispasmodique) — Marjolaine (employée en lotions, bains et fumigations).

Nénuphar (astringente, les tiges souterraines pouvant servir à faire de la farine) — Népéta (pectorale et ornamatique, attire les chats) — Nerprun (fruit servant à faire un sirop purgatif) — Nigelle (racines apéritives).

Oranger — Origon-Marjolaine — Oppopanax ( ? ) — Oseille.

Parisette (plante dangereuse, tiges souterraines et fruits purgatifs) — Passerage (irritante, excitant l'éternuement) — Pavot (sommifère) — Pensée (dépurative) — Pervenche



(astringente et fébrifuge) — Plantain (astringent) — Potentille (??) — Pulmonaire (contre la toux).

Renouée-Persicaire (astringente) — Ronce (infusion des feuilles) — Renoncule (à très petites doses) — Ricin (purgatif) — Romarin (stomachique puissant).

Solitaire (vulnéraire) — Sanicle (scolopendre, vulnéraire) — Saugé (amère et tonique) — Scrofulaire (résolutive) — Sédum Acre (vulnéraire) — Sédum Blanc (astringent) — Sédum Réfléchi (rafraîchissant et vulnéraire) — Scabieuse (dépurative) — Succise ( ? ) — Sennecon (jacobie, contre la dysenterie) — Sisymbre Officinale (contre la toux) — Sisymbre sagesse (astringente, fébrifuge et vulnéraire) — Souci (feuilles et fleurs sudorifiques et résolutive) — Spirée (astringente) — Sureau Noir (fleurs sudorifiques ; écorce et racines purgatives) — Sumac (irritante, très dangereuse) — Sorgho — Saponaire (racines et feuilles employées dans affections cutanées, scrofules et rhumatismes) — Stramoine (voies respiratoires).

Tanaïsie (aromatique et amère, vermifuge) — Tilleul (calmant et sudorifique) — Valériane (dioïque, racines antispasmodiques) — Verveine (aromatique et astringente) — Vigne (vrilles sudorifiques) — Violette (pectorale) — Vulnéraire — Véronique (excitante) — Vipérine (contre les morsures de serpents).

*Observation.* — Outre les indications que nous avons fourni sur les plantes médicinales, vivant, la plupart, à l'état sauvage, il sera utile, pour les plus curieux d'entre nous, lorsqu'un nom de plante curative sera prononcé près de nos oreilles attentives, d'en connaître, à l'avance, toutes les vertus, bienfaisantes ou non, à notre égard.

Cette documentation, universellement réclamée, depuis dix ans, aura donc l'avantage d'une mise au point complète établie sur des expériences vécues par l'auteur dont les observations patientes, autant dangereuses furent-elles parfois ont été recueillies par le seul laboratoire de ses facultés sensibles.

Le bénéfice qui pourra être tiré de la diffusion accélérée et confiante de cette étude, auprès de personnalités amies, les plus consultées en de semblables et pressants avis — peut-être moins urgents à divulguer que celui des plantes alimentaires sauvages — sera attribué à favoriser l'édition, par souscription, de l'émouvante autobiographie de l'auteur, sous le titre évocateur des faits accablants qui ont illustré sa vie de militant de pure humanité jusqu'au



moment où l'attentat partisan en fit un « allongé », douloureux et définitif : « *La vie tragique des guides d'Humaités* » (1). Œuvre de longue haleine, mais poursuivie avec ténacité et confiance. Les personnes qui ne sauraient être intéressées par le présent ouvrage, ainsi soumis fraternellement à leur agrément, ne manqueront pas de le retourner à l'auteur dont la première vertu est d'être pauvre, ce qui n'est pas incompatible avec l'idéale sagesse d'un végétalien.



---

(1) 28 francs l'exemplaire franco (non recommandé), prix « réajusté » aux exigences scandaleuses des industriels du livre. Chèque postal : Louis Rimbault, à « Terre Libérée », Luynes (Indre-et-Loire), 851-46 Paris. Nous prions nos amis ayant souscrit au prix, un peu trop modeste, de 15 francs, de bien vouloir se « réajuster » comme nous-mêmes nous le faisons auprès de notre imprimeur.



## QUELQUES-UNES DES CHOSES DONT LE NATURARCHISTE NE FAIT PAS USAGE

---

L'alcool, les boissons fermentées, le café, les médicaments, le tabac et tous autres stupéfiants.

Le pain blanc, les pâtisseries, la confiserie, la viande, le poisson, le gibier, le fromage, le beurre, les œufs, le lait, la crème, le sucre (excepté celui de canne), le miel, le poivre, la moutarde, le vinaigre, les conserves (confitures y compris), les pâtes, le thé, le chocolat, la parfumerie, les bijoux, les armes, l'engrais chimique, le fumier des écuries (toutes contaminantes), les harnais, les pièges, le machinisme et l'électricité (à l'exception de ceux produits par l'effort individuel).

A table, le végétalien ne fait usage que de la cuiller et de l'assiette ; ne s'alimentant que de végétaux, il ne s'abreuve que du consommé de légumes en fin de repas, de ce fait, le végétalien ne fait usage que de très rares objets. Quant à l'argenterie...



E. Rocher



## COMMERCES, INDUSTRIES ET LIEUX

QUE LE VÉGÉTALIEN NE FRÉQUENTE PLUS  
TOUT EN SE SUFFISANT A LUI-MÊME,  
EXEMPLAIREMENT



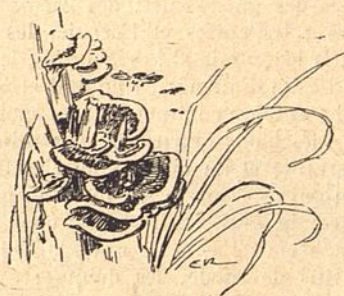
La cidrerie, la brasserie, la vinaigrerie, le débit de vins, alcool et café ; la boulangerie, la triperie, la boucherie, la charcuterie, la rôtisserie, la poissonnerie, les marchands crémiers, de gibiers et de volailles ; les oiseleurs, les distilleries, le fleuriste, le maraîcher, les pâtisseries, les confiseries, les épiceries (pour une part importante des produits mis en vente) ; les pharmacies, les drogueries et les parfumeries, les banques, les tripots, les cercles et les champs de courses ; les casinos, les maisons closes et demi-closes ; les maisons de rendez-vous ; la foire électorale et la foire à bestiaux ; les études d'officiers ministériels, les cabinets médicaux et dentaires, les syndicats, les mutuelles, les coopératives ; les temples et les bergeries ; les officines de la presse et celles des guérisseurs, des cartomanciennes et autres bonisseurs ; les curies et l'écurie, les chapelles et les chapelleries ; la bijouterie et l'orfèvrerie ; les assurances, les tribunaux et l'asile d'aliénés ; l'hôpital et les abattoirs ; la chasse, la pêche et leurs commerces ; les sports de performance et autres ; les hauts-fourneaux et la mine (il y a suffisamment de ferraille et de moyens de chauffage — pour tous et pour toujours — sur le sol foulable pour vivre en paix) ; le théâtre, le music-hall, le caf'conc', le ciné, le dancing et la vacherie ; l'asile de nuit, la sellerie, l'armurerie, les magasins de mode, les débits et manufactures de tabac, les magasins d'articles de fumeurs ; l'élevage, le restaurant, l'hôtellerie, le garage, la blanchisserie, les camps d'aviation, les usines, les arsenaux, la fête publique, les concours, les congrès, les rings et les corridas ; la boulangerie (de pain blanc), la minoterie ; le bottier, le marchand de paraluques et le fourreur ; les bourses (y compris celles du travail... à la chaîne), le logement et l'atelier des autres, la domesticité (celle d'autrui y comprise) ; les bureaux, la loterie, les magasins de luxe et d'antiquités, les



musées et les expositions (le voyage sac au dos, c'est de l'art qui vibre, c'est l'art qui forge et bâti, c'est l'enseignement vivant de l'art naturel dont on vit et qu'on respire à pleins poudons ; le voyage végétalien, c'est s'ins-truire à l'exposition permanente de tous travaux et tous faits utiles, instructifs et libérateurs) ; la tapisserie, la tonnellerie, la maréchalerie, les fabriques d'articles de cave et celles d'attributs mortuaires ; les Sorbonnes et les Facul-tés, les Ecoles (où il ne se fait aucun enseignement vécu et armé de toutes compétences libératrices et exemplaires de la part des maîtres d'enseignement libérés eux-mêmes) ; l'échaudoir, les égouts, le métro, etc...

Après un tel énoncé des forces destructives de la vie et du plus pur parasitisme, sur lesquels s'appuient tout Capitalisme et l'Etat mangeurs d'hommes, on se demande vraiment par quoi sont encore sincères les soi-disant révo-lutionnaires qui abhorrent l'Etat et jurent la perte du Capitalisme sans penser, en rien que ce soit, changer les conditions de vie des hommes, mal instruits sur la nature de leurs vrais besoins, pauvres dupes qu'ils jetteraient aux barricades « POUR QUE ÇA CHANGE » ! ?

LOUIS RIMBAULT.





**Les origines de la vie humaine révélées par la pratique du végétalisme.** Curieuses révélations sur la vie du primitif, absolument vécuës et inédites; confrontation du végétalisme avec le sauvagisme duquel il se sépare. Franco..... 2 85

**Comment choisir sa femme ? La ligne brisée de la responsabilité féminine.** Technique du comportement pré-nuptial et des naturelles préventions assurant la sécurité des conjoints ainsi que la pureté de la conception raisonnée. Franco..... 2 85

**Prémises de l'état de révolution naturarchiste en France,** d'après la chevauchée makhnoviste et l'histoire, avec précis de stratégie révolutionnaire... ayant pour but (naturellement secret et inavouable) : la suppression, par le plus grand nombre, des hommes de bon sens. Energique exposé des moyens efficaces, expéditifs, mais essentiellement constructeurs et libérateurs de l'individu pour se séparer, dès à présent, des théoriciens barricadistes professionnels... de la défilade, de même des innamovibles « asticots » d'un « fromage » quelconque faisant fonction de couverture à quelque forme d'Etat que ce soit. Théorie appliquée de la sauvegarde individuelle. Prévention contre le conflit social et humain. Introduction à la poignante autobiographie de Louis Rimbault : « **La Vie tragique des Guides d'Humanité** ». Franco ..... 3 75

« **Le Néo-Naturien** », n° 16 (très limité), donnant tous détails sur l'œuvre de « Terre libérée », à sa fondation, avec débats sur le problème de la libération individuelle et collective, à l'usage des fondateurs de communautés libres; forte étude de 52 pages contenant les textes de 5 grandes conférences de Han Ryner, des Docteurs Maurice Legrain et Mac Auliffe, de Henry Le Fèvre et Louis Rimbault. Franco..... 1 35

**Application du Communisme économique en pleine Société bourgeoise :** Syndicalisme constructeur et libérateur du syndiqué enfin dégagé des politiques asservissantes, du parasitisme syndical et de la dictature de son fonctionnariat. Réaction bâtitieuse contre L'OR-GA-NI-SA-TION-perceptrice, conservatrice et jalouse de ses prérogatives sous-Etatistes jusqu'au mépris du syndicalisme et la mort du syndiqué (Jouhaux 1914). Cette étude, bien qu'éditée en 1919, lors de la grande grève des métallurgistes, est toujours d'actualité, car les « asticots » tiennent encore et plus que jamais en plein dans le « fromage ». (Très limité.) Franco..... 1 35



## EN PRÉPARATION

Edition par souscription (prix « réajusté », avec texte augmenté)  
28 francs l'exemplaire, port en sus

d'une autobiographie de Louis Rimbault :

# La Vie tragique des Guides d'humanité

Cette impressionnante et courageuse étude de la vie des lutteurs intègres dressés, coûte que coûte, contre les vices d'humanité et contre les fléaux sociaux sans crainte de l'adversité et, pour ce qui concerne l'auteur, de l'attentat partisan qui en fit un « allongé » douloureux et définitif, est un guide certain pour bien se reconnaître et se bien situer dans le cours d'une vie utile, militante ou non.

C'est aussi une vivante méthode de libérations, toutes idéales, et faciles à accomplir selon un exposé détaillé sur les moyens pratiques, certains et gratuits (ou presque) à employer sans délai pour assurer individuellement une évasion rapide, et surtout exemplaire, du milieu en pourriture. C'est, de même, le refuge supérieur, accessible à tous hommes dignes de ce nom, c'est se placer face à la Nature en des lieux d'affranchissement définis, où aucune délégation ne saurait être arrachée à quiconque au détriment de son individualité et de sa responsabilité enfin effective ; c'est l'homme enfin dégagé de la servitude des choses, des bêtes et des hommes.

Le végétalisme naturarchiste, ce n'est plus la seule et simple « idée » de bien faire ni la promesse des félicités paradisiaques gratuites, ni la facile conception des sociétés futures... conceptions ennemies propres aux partis comme aux religions ou aux philosophies régnantes, les mieux intentionnées, car, avec le végétalisme, c'est, de suite, le moyen de bien faire pour réaliser, individuellement, d'abord, ces formules et promesses si indignement exploitées, et depuis toujours, par les brocanteurs d'éloquence, et, l'exemple libérateur une fois donné, plaise à la « masse » de s'en inspirer !

L'autobiographie d'un homme, aussi illustre soit-il, n'est pas forcément un guide ami pour une existence à mettre à l'abri de ses mauvais coups, pas plus que l'avertir des néfastes courants sociaux par des mises en garde, opportunes, contre les artificieux partis politiques où l'homme n'y est plus qu'une partie d'homme soudainement sacrifiée à de meurtrières et fratricides dictatures ou livrée aux charniers des industriels du malheur, maîtres des destinées humaines. L'autobiographie de Louis Rimbault s'appuie sur ce que vaut sa vie présente, d'homme libéré et libérateur, soumise au contrôle permanent de ses relations d'hier et d'aujourd'hui.