

**« Il faut prescrire l'usage de la viande en petite quantité,  
comme on prescrit l'arsenic »  
Josephine Joteyko et Varia Kipiani:  
la recherche médicale pionnière en faveur du végétarisme en 1906**



Josephine Joteyko & Varia Kipiani  
(†, Paris)

**Title:** „Meat Should Be Prescribed in Very Small Doses, Arsenic-like”. How Josephine Joteyko and Varia Kipiani Pioneered Medical Research to Improve Vegetarianism in 1906

**Abstract:** This compilation is based on the original report on a clinical survey conducted in Brussels (1905-1906) by Josephine Joteyko and Varia Kipiani with 43 vegetarians. Having advanced expertise in physiology and experimentalism, Joteyko (with Lithuanian and Polish origins) and Kipiani (with Georgian origins) discussed their findings at the Congress of the Belgian Society for Vegetarianism in 1906. For both children and adults, females and males, regardless of age, the findings demonstrated vegetarian dietary habits to be beneficiary for human development, the subjects' physical and mental health, welfare, and physical and intellectual efficiency. Surprisingly, Joteyko and Kipiani confirmed C. Darwin's observation across various nutritional cultures that vegetarian food would increase the energetic balance of the human body. Additionally, their focus on the moteur humain shows affinities with Taylorism, the modernist utopias of labor, the enhancement of human faculties, the protection of workers and their rights from automation, and applied social science represented by Joteyko and Kipiani as multidisciplinary investigators. The compilation was made on: J. Joteyko & V. Kipiani, *Enquête scientifique sur les Végétariens de Bruxelles*, Conférence donnée à la Société végétarienne de Belgique, le 4 décembre 1906, pp. 1-77, with no further correction.

**Keywords:** Josephine Joteyko; Varia Kipiani; physiology of vegetarianism; experimental questionnaire with 43 vegetarians; pioneering medical research on vegetarian diet; meat on prescription to be consumed arsenic-like; Brussels 1906; history of medicine; the modernist utopias of labor and efficiency.

L'histoire de l'alimentation a passé par trois phases. Dans la première période, on se guidait dans le choix de la nourriture uniquement par l'instinct et aussi un peu par l'expérience acquise, mais sans avoir aucune notion d'une ration alimentaire quelconque.

Dans la seconde période est venue la notion de la ration alimentaire; on a formulé les règles de diététique en se basant en premier lieu sur des expériences de laboratoire et ensuite sur des enquêtes faites sur les grandes masses. Mais ce qui caractérise cette époque, c'est qu'elle s'est préoccupée presque exclusivement de la teneur des aliments en principes nutritifs.

Enfin, dans la troisième phase, à peine éclos, et qui est celle de l'avenir, on se préoccupe non seulement de la teneur des aliments en principes nutritifs, mais on scrute soigneusement l'aliment afin de reconnaître si, à côté de ses principes nutritifs,

il ne renferme pas quelque poison dangereux; non pas seulement un de ces poisons qui tuent à brève échéance, mais aussi et surtout un de ceux qui agissent à la longue et tuent insidieusement. (...)

La viande elle-même, qui semblait être le type des aliments fortifiants, renferme des poisons en quantité telle qu'il est d'intérêt social de mettre en garde contre son abus et même contre son usage. D'ailleurs, la viande n'a pas toutes les vertus nutritives qu'on avait cru pouvoir lui reconnaître, et l'erreur est due à son action excitante qui a donné le change pendant très longtemps, ainsi que le fait s'est produit avec l'alcool.

Actuellement, toute la pathologie est dominée par la théorie des intoxications (...). Mais il existe des poisons à action insidieuse et qui par cela même sont plus redoutables, car il a fallu des siècles pour apprendre à les connaître. A ces poisons appartiennent ceux qui sont contenus dans la viande. On comprend, dès lors, les paroles attribuées à Sénèque et répétées par Flourens:

« L'homme ne meurt pas, il se tue! » (...)

Enfin, parmi les intoxications alimentaires, l'une des plus importantes est celle qui est due à l'usage de la viande, et non seulement à l'usage de la viande de mauvaise qualité, provenant d'animaux malades ou surmenés, ou de la viande dite faisandée, mais aussi de la viande de toute première qualité et de la meilleure provenance.

Si les interdictions alimentaires sont d'origine ancienne, la question, il faut le dire, n'entra que récemment dans le domaine scientifique.

Et même, aujourd'hui, seul le *végétarisme thérapeutique* est connu des médecins, qui le prescrivent dans beaucoup de maladies (diète *lacto-végétarienne*). Mais, quand on examine les maladies que l'on guérit par le végétarisme, on s'aperçoit que ce sont des maladies dites *évitables* (extinguibles), et qu'on pourrait les prévenir grâce au régime végétarien appliqué d'avance. Ces maladies, nous n'avons pas besoin de le rappeler, sont avant tout le triste apanage de la *diathèse arthritique*.

On voit, dès lors, toute l'importance du *végétarisme hygiénique et physiologique*. Cette doctrine a été agitée par bon nombre d'auteurs, mais elle n'éveilla pas tout l'intérêt qu'elle mérite à cause des idées préconçues. Et il a fallu, pour l'imposer à l'attention générale, la largeur d'esprit d'un savant tel qu'Armand Gautier, qui, sans être végétarien lui-même, vante les bons effets du régime végétarien et le considère comme très recommandable. Voici ses paroles (i):

« Le régime végétarien, mitigé par l'adjonction du lait, de la graisse, du beurre, des oeufs, a de grands avantages: il alcalinise le sang, accélère les oxydations, diminue les déchets organiques et les toxines; il expose beaucoup moins que le régime ordinaire aux maladies de la peau, à l'arthritisme, aux congestions des organes internes. Ce régime tend à faire de nous des êtres pacifiques et non pas agressifs et violents. Il est pratique et rationnel. »

Nous n'allons pas dans cette conférence rappeler tous les arguments déjà très nombreux qu'on a émis pour appuyer l'idée de la doctrine végétarienne; vous connaissez

« Il faut prescrire l'usage de la viande en petite quantité, comme on prescrit l'arsenic »

---

tous l'activité des sociétés végétariennes, lesquelles, en dehors de tout esprit de secte, poursuivent, avec grand succès, la réalisation des principes d'une réforme alimentaire qui s'impose. Elles ont des médecins à leur tête, la Société végétarienne de France étant présidée par le docteur Jules Grand, la Société végétarienne de Belgique étant présidée par le Dr Ernest Nyssens, qui a bien voulu nous faire l'honneur de nous inviter à prendre la parole dans cette réunion.

Nous avons à vous entretenir des résultats d'une enquête faite sur un certain nombre de végétariens de Bruxelles; bien que n'étant pas végétariennes au moment où nous avons commencé ces recherches, il nous a paru vivement intéressant d'examiner la force musculaire, la résistance à la fatigue, la durée des actes psychiques, au moyen de procédés de laboratoire, chez un certain nombre de personnes alimentées sans viande. Nous nous sommes adressées aux végétariens de Bruxelles, qui ont bien voulu nous offrir leur concours. Notre conviction s'est donc formée petit à petit, à mesure que nous avançons dans notre étude. Les principaux résultats de cette enquête ont déjà été communiqués au Ier Congrès international d'hygiène alimentaire, tenu à Paris en novembre 1906 (...)

Nous sommes très heureuses d'adresser ici tous nos remerciements aux végétariens de Bruxelles, qui ont montré tant de dévouement à la cause du végétarisme et qui ont bien voulu se soumettre à un examen parfois fastidieux. Tous les noms (excepté ceux des médecins) ont été transformés.

Les végétariens de Bruxelles reçoivent les soins de deux médecins d'une rare compétence, le Dr E. Nyssens, président de la Société végétarienne de Belgique et rédacteur en chef de la *Reforme alimentaire*, et le Dr Mersch. Ces deux médecins appliquent les principes du végétarisme à leurs malades, mais non exclusivement. (...)

### **Observations 1 à 3. Dr Ernest Nyssens, président de la Société végétarienne de Belgique, et ses enfants (juillet 1906).**

Le Dr Nyssens (poids 76 kilogrammes, taille 1 m 76) n'est pas devenu végétarien pour des raisons d'hygiène, mais par des considérations philosophiques. A supprimé la viande du jour au lendemain, il y a dix ans, en 1896. Il croyait à ce moment qu'il fallait se bourrer et mangeait beaucoup trop. A éprouvé un affaiblissement de quelques jours. A étudié ensuite la question et a acquis la conviction qu'on pouvait très bien vivre tout en suivant le régime végétarien. Est resté végétarien sans se préoccuper si tel végétal était bon; en réalité, mange peu de lentilles et de pois. Mange oeufs, mais exceptionnellement.

Il y deux ans avait grand travail intellectuel à fournir; se stimulait avec café. Alors, à la suite du surmenage et de l'usage du café, il a été atteint de manifestations arthritiques: sciatique très douloureuse qui a guéri en trois semaines. S'est abstenu à la suite de café et a évité le surmenage. Avait tendance à l'obésité et cela a disparu. Santé excellente et grande force physique.

*Genre d'alimentation – Matin:* 2 tasses de thé, pain, beurre, confitures, rarement

fromage.

*Midi*: Potage ou non, légumes verts, pommes de terre, dessert (en hiver, farineux; en été, fruits).

*4 heures*: Une ou deux tasses de thé, tartines, confitures.

*Soir*: Salade avec pommes de terre, farineux (gâteau). Ou bien: macaroni au fromage et fruits en compote. Eau. Prend du lait dans thé et café. C'est l'ordinaire. Exception est faite en temps d'excursion.

*Sa femme* n'est pas végétarienne, continue à manger un peu de viande.

*Ses enfants* sont végétariens de naissance. *Jean*, âgé de 6 ans 1/2, pesant 22 kilogr. 100, et *Hélène*, âgée de 4 ans 1/2, pesant 19 kilogrammes. Poids au-dessus de la moyenne chez la petite fille, dans la moyenne chez le petit garçon. La fille a été nourrie au sein pendant cinq mois, le garçon pendant deux mois. Après nourris au biberon, lait végétal aux amandes et noisettes. Très avancés tous les deux. Ces enfants, que nous avons eu l'occasion d'examiner, se font remarquer par leur beauté et leur santé florissante. (...)

### Observation 13



Mlle *Julia Evens*, artiste et professeur de dessin, 36 ans, poids 56 kilogrammes; taille, 1 m 59. Nombre de pulsations par minute à la radiale, 72; température du corps, le matin 36,7; le soir 36,3. Dynamomètre: à droite, 38; à gauche, 41. Est végétarienne depuis sept ans. Raisons philosophiques et humanitaires: désir d'éviter les souffrances et de ne pas imposer travail pénible et laid à d'autres. Autre raison: Arriver à plus grande pureté. Influence des conférences sur la philosophie aux Indes. Est devenue végétarienne en quinze jours de temps. N'avait pas de dégoût pour la viande, mais se forçait avant d'en manger, pensant que cela donnait beaucoup de forces. Son médecin, le Dr Mersch, lui a conseillé le régime végétarien.



Mène une vie très active et même se surmène un peu. Est de bonne santé. Marche beaucoup et facilement sans s'essouffler. Accomplit très facilement ses fonctions. Peut travailler tout de suite après le repas. Sommeil excellent, plus calme qu'auparavant, rêve beaucoup moins. A eu fièvre scarlatine en 1905; pas de traces d'albuminurie à la suite de cette maladie. Son médecin l'attribua au régime végétarien. N'était pas spécialement nerveuse avant de suivre le régime végétarien, mais est certainement plus calme depuis qu'elle suit ce régime. La digestion se fait d'une façon très normale et Mlle E ... est même plus disposée à fournir un travail immédiatement après les repas qu'avant d'être végétarienne.

Mlle Evens considère le régime végétarien comme très recommandable à tout le monde, mais il est très important de le suivre d'une façon systematique et raisonnée, de l'approprier à la nature de chacun. Beaucoup de personnes croient ne pas pouvoir le supporter parce qu'elles ne tiennent pas compte des différences de valeur nutritive des aliments végétariens

« Il faut prescrire l'usage de la viande en petite quantité, comme on prescrit l'arsenic »

---

*Genre d'alimentation.* – Poids des aliments ingérés dans les vingt-quatre heures:

*Pain:* 70 grammes, pain grillé; 85 grammes, pain blanc non grillé; 35 grammes, pain d'épices;

*Sucre:* 50 grammes;

*Lait:* 600 grammes;

*Oeufs:* 1<sup>5/7</sup> (3 oeufs chaque jour, quatre jours de la semaine, et pas les autres jours);

*Beurre:* 35 grammes;

*Légumes verts:* 325 grammes;

*Pommes de terre:* 70 grammes;

*Farineux:* 160 grammes, riz; 100 grammes, semoule au lait; 120 grammes, biscottes au lait (ce sont les poids des farineux préparés, cuits, bien compacts);

*Fromage blanc:* 150 grammes;

*Fruits:* 1/2 orange.

Ne prend ni café, ni cacao, ni thé, très rarement un fromage autre que le fromage blanc, et en quantité négligeable.

(...)



## Conclusions et vœux



Nous avons, à la fin de chaque chapitre, donné les principales conclusions scientifiques qu'il comporte. Mais nous croyons utile d'y revenir encore à d'autres points de vue et de formuler les conclusions dont nous n'avons pas eu l'occasion de parler.

1. — Le régime végétarien nous apparaît comme le moyen vraiment efficace pour combattre l'alcoolisme. L'alcoolisme disparaît... faute de nécessité! Les végétariens n'ont pas soif et, d'autre part, ils n'éprouvent pas le besoin de ranimer leurs forces au moyen des excitants artificiels.

Il est intéressant de constater cette intégrité des forces physiques et intellectuelles des végétariens, qui emploient extrêmement peu ou pas d'aliments nervins. L'excitation naturelle du goût et de l'odorat, telle que leur procurent les fruits succulents, par exemple, est bien suffisante. Cette excitation est d'ordre *sensoriel*, mais elle n'agit pas à l'instar d'un poison des centres nerveux.

2. — Le régime végétarien donne la plus grande endurance au travail physique. La résistance des végétariens à la fatigue et leurs succès dans tous les sports et le tourisme sont généralement reconnus. Nos expériences ergographiques ont permis de donner l'explication du mécanisme de cette endurance. Elle est due à la diminution des toxines. Or, quand les toxines sont diminuées, les centres nerveux n'ont plus besoin d'envoyer des excitations par trop fortes au muscle. D'ailleurs, ils ne sont pas excités et intoxiqués eux-mêmes.

Le travail musculaire des végétariens peut durer deux ou trois fois plus longtemps que celui des mangeurs de viande (constatations à l'ergographe); il est beaucoup plus

productif. En outre, le temps de la parution de la fatigue est bien plus court chez les végétariens que chez les non-végétariens. *Le régime végétarien favorise donc au plus haut point le rendement de la machine humaine*; le combustible végétal brûle sans laisser des résidus toxiques, véritables scories qui empêchent la continuation du travail et usent prématurément l'organisme. Il n'y a rien d'aussi désastreux pour l'organisme que de continuer un travail quand les muscles sont déjà fatigués; or, c'est là le triste sort des mangeurs de viande. Les végétariens se fatiguent tardivement et la réparation de la fatigue est chez eux rapide.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance *sociale* de ces constatations. Les hygiénistes et les sociologues devraient préconiser ce régime aux ouvriers, ou plutôt ils ne devraient pas les détourner de ce régime. Malheureusement, idée généralement répandue encore aujourd'hui, c'est que la viande est seule fortifiante. L'ouvrier transporté dans les villes perd ses habitudes de végétarien et dépense une grande partie de son salaire pour l'achat de la viande. Il est encouragé par les siens, qui désirent sauvegarder les forces du soutien de famille et, disons-le, il n'est que trop souvent encouragé par son médecin. Et c'est pourtant au médecin qu'appartiendrait de répandre les idées du végétarisme rationnel parmi la classe ouvrière. C'est le régime le plus fortifiant, le plus sain, qui donne la plus grande résistance au travail et qui est en même temps le plus économique. Il est économique à un double point de vue: parce que l'albumine végétale est beaucoup moins chère que l'albumine animale et aussi parce qu'avec ce régime l'ouvrier économise l'argent dépensé au cabaret.



Maintenant que la résistance à la fatigue des végétariens a été prouvée expérimentalement et avec toute la rigueur scientifique et pièces à l'appui (voir la planche), il ne sera plus permis de douter de leur supériorité musculaire non seulement dans les sports et le tourisme, mais aussi dans les travaux corporels auxquels sont astreints les ouvriers.

(...)

Tout ce que l'on peut dire, c'est que le végétarisme est compatible avec la plénitude des facultés intellectuelles. On peut se baser sur les faits suivants:

a) Parmi les végétariens que nous avons examinés, il y avait des personnes adonnées aux travaux intellectuels, et elles sont unanimes à vanter les bons effets de ce régime au point de vue du rendement intellectuel;

b) Le talent et même le génie ne sont pas rares parmi les végétariens (consulter à cet égard le livre du Dr Bonnejoy: *Le végétarisme et le régime végétarien rationnel*, Paris, 1891);

c) Le temps de la réaction nerveuse, qui montre la vitesse des actes psychiques et qui est un des facteurs de l'intelligence, n'est pas chez les végétariens plus long que chez les non-végétariens;

d) Au dynamomètre, qui est le type d'une action motrice intense et de courte durée, les végétariens ne se sont pas montrés inférieurs aux non-végétariens.

« Il faut prescrire l'usage de la viande en petite quantité, comme on prescrit l'arsenic »

---

En conséquence, dans *les épreuves de résistance*, les végétariens sont supérieurs aux non-végétariens, dans *les épreuves de force* et *dans les épreuves de vitesse* ils leur sont égaux. (...)

Il ne faudrait pas croire que du moment que les bons effets du végétarisme ont été vantés par des médecins et étudiés expérimentalement, il ne reste plus rien à faire au point de vue scientifique pour la question du végétarisme. Des études extrêmement importantes, tant au point de vue chimique qu'au point de vue physiologique, se dressent devant nous. (...)

N'oublions pas que le menu d'un repas carné est chose facile, puisque la viande y fait les principaux frais. On n'a guère à se préoccuper de la ration alimentaire quand on suit le régime carné, car l'habitude a fixé un certain menu qui n'est jamais insuffisant. Celui qui abandonne l'usage de la viande se trouve tout d'un coup désorienté; aussi beaucoup de néo-végétariens et même quelques végétariens anciens sont-ils en déficit nutritif.

Mais il suffit de connaître les causes de cet affaissement pour savoir y remédier; le régime de transition doit être adapté à la constitution de chacun et dirigé par un médecin compétent.

Il est même probable que certaines personnes pourraient continuer à consommer un peu de viande sans danger pour leur santé, mais la quantité de viande devrait être soigneusement réglée par le médecin traitant. Il ne faut pas, en effet, perdre de vue qu'on est arthritique non seulement à cause des excès personnels, mais aussi par hérédité, et que souvent le moindre écart peut être extrêmement nuisible.

La viande devrait, comme l'alcool, être considérée comme un médicament. Dans certains cas exceptionnels, il faut prescrire l'usage de la viande en petite quantité, comme on prescrit l'arsenic et d'autres poisons. Mais ces cas où la viande est nécessaire deviendront de plus en plus rares et disparaîtront tout à fait avec l'extension du régime végétarien, car ils ne se rencontrent que chez les carnivores invétérés, dont la constitution est viciée par l'abus de la viande.

A ceux qui nous diront que les carnivores invétérés sont en majorité et que les idées conservatrices triompheront encore longtemps, nous répondrons qu'il est essentiel que le principe même soit admis comme une vérité incontestable. N'étant nullement sectaires, nous ne pouvons exiger de tout le monde de bannir à jamais la viande de leur menu. Mais ce que l'ancienne génération n'aura pu faire, la nouvelle génération sera en mesure de l'exécuter. Nous proclamons avant tout le végétarisme par l'éducation, comme on a proclamé dans d'autres circonstances la paix universelle par l'éducation. Ce qui paraît encore une utopie aujourd'hui, cessera de l'être demain.

Source: Josephine Joteyko & Varia Kipiani, *Enquête scientifique sur les Végétariens de Bruxelles, Conférence donnée à la Société végétarienne de Belgique, le 4 décembre 1906*, pp. 1-77 (reprint).

Compilation par Ethics in Progress, en coopération avec Ilana Löwy (Paris) and Ewa

Nowak (Poznań).

### References

- Lipkowski O. 1996. *Józefa Joteyko. Życie i praca*. Warszawa: PAN.
- Löwy I. 2005. "Measures, Instruments, Methods, and Results: Jozefa Joteyko on Social Reforms and Physiological Measures," in G. Jorland, Opinel A., & Weisz G. (Eds.), *Body Counts* (pp. 145–172). Montreal/Québec – Kingstone/Ontario: McGill–Queen's University Press.
- Rabinbach A. 1992. *The Human Motor: Energy, Fatigue and the Origins of Modernity*. Berkeley: University of California Press.

