

Régénération : revue
naturiste de culture humaine
: organe du Trait d'union

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1929-01.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».

- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.

- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

RÉGÉNÉRATION



Revue naturiste de culture humaine

Organe du *Trait d'union*

RÉDACTION-ADMINISTRATION et PUBLICITÉ :

73 bis, Rue Bobillot — PARIS (13^e)

PROGRAMME :

- 1) Régénération individuelle par la culture humaine naturiste.
- 2) Progrès social par la création d'institutions de vie nouvelle réalisées coopérativement

J. 74626

1929, 1932 - 1933

1929:n°1-4

LE TRAIT D'UNION

SOCIÉTÉ NATURISTE de CULTURE HUMAINE, fondée en 1911
73 bis, rue Bobillot, PARIS (13^e)

DÉCLARATION DE PRINCIPES

1° Nous croyons que, dans l'état social actuel, il est possible à tout homme, par un emploi judicieux des meilleures méthodes d'hygiène et de perfectionnement individuel, de réaliser une amélioration considérable de la qualité de sa vie.

2° Nous croyons que c'est la valeur des individus qui fait la valeur des sociétés et qui conditionne l'efficacité des institutions publiques.

3° Nous croyons, en conséquence, que chaque homme a pour devoir impérieux, vis-à-vis de soi-même de la collectivité et de l'avenir de la race, de faire de son propre perfectionnement la tâche essentielle de sa vie.

4° Nous croyons que ce travail de perfectionnement a pour effet infaillible d'introduire dans la vie de l'individu une somme de bonheur proportionnelle à la valeur de ses efforts.

5° Nous croyons que c'est dans l'étude des lois de la nature et dans la fidélité à leurs prescriptions, que l'homme trouve les guides les plus sûrs dans son effort de perfectionnement, d'où le nom de naturisme, appliqué à l'ensemble des méthodes que nous préconisons.

6° Nous croyons que la pensée et la volonté humaines ont une puissance considérable et doivent être employées consciemment au service du bien, c'est-à-dire de la force qui entraîne toute la nature vers des modes toujours plus élevés de manifestation.

7° Nous croyons absolument au caractère irrésistible du progrès et au triomphe assuré de la beauté sur la laideur, de la vérité sur l'erreur, du bien sur l'égoïsme et la haine.

8° Nous croyons que seuls l'amour expansif, la fraternité et la coopération sont des agents efficaces de progrès collectif et que rien de vrai, de beau, de bon ne peut être édifié sur la haine, l'esprit de parti, de clan, de rivalité, de vengeance et d'oppression.

9° Nous croyons qu'une sympathie universelle s'impose à l'égard de tous les efforts sincères, vers le bien, même lorsqu'ils semblent en opposition, car les voies de réalisation d'un avenir meilleur sont nombreuses comme les tempéraments des humains.

Cette déclaration de principes est assez large pour ne repousser absolument aucun homme de bonne volonté, quelles que soient ses opinions ou ses croyances, et assez précise pour bien déterminer le caractère optimiste, progressif, réaliste et largement humain de notre idéal.

Tous les membres adhérents au T. U. doivent souscrire à notre déclaration de principe.

RÈGLES DE VIE DU NATURISME INTÉGRAL

1° S'abstenir complètement des boissons alcooliques ;

2° S'abstenir de tabac et de tous les stupéfiants ;

3° S'abstenir de viandes et, en général, de tous les aliments nocifs et excitants.

4° Se livrer quotidiennement à des ablutions totales (bain, douche ou au moins lotion de tout le corps) ;

5° Vivre le plus possible à l'air pur et au soleil.

6° Faire tous les jours une séance de gymnastique et prendre, en outre, une quantité d'exercice suffisante pour conserver la santé.

7° Développer la sensibilité et l'appréciation du beau, en consacrant chaque jour un temps déterminé à la culture des émotions esthétiques et nobles, par le spectacle de la beauté :

8° Développer l'intelligence par la lecture et l'étude quotidiennes de textes exigeant un effort intellectuel ;

9° Développer les qualités de l'âme, équilibre, harmonie, sérénité, patience, tolérance, endurance, fermeté, générosité, amour, par la pratique quotidienne et réglée des exercices de concentration, de méditation, de contemplation, recommandés et décrits par tous les Maîtres de la vie intérieure.

10° Manifester sa volonté de vie supérieure en apportant une collaboration régulière et désintéressée à une œuvre de progrès, la véritable culture humaine s'exprimant par l'amour et le service du prochain.

Les membres du T. U. qui sont adhérents depuis 2 ans peuvent, lorsqu'ils pratiquent les règles de vie du Naturisme intégral devenir membres actifs.

RÉGÉNÉRATION

Organe du TRAIT D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

RÉDACTION, ADMINISTRATION : 73^{bis}, Rue Bobillot, PARIS (13^e)

Comité de Rédaction de RÉGÉNÉRATION

Directeur, Rédacteur en chef : J.C. DEMARQUETTE, Docteur ès-lettres, fondateur du *Trait d'Union*.

Médecine naturiste : D. DUMESNIL, Vice-Président du T. U.

Antialcoolisme : D^r LEGRAIN, Directeur des « Annales antialcooliques ».

Economie sociale. Coopération : Daudé BANCEL, Secrétaire de la Ligue du Libre échange.

Le Naturisme de la femme : M^{me} LOUISE DIART.

L'Education nouvelle : M^{me} H. DUMESNIL HUCHET.

Le Naturisme et l'enfant : M^{me} BÉNIGNI, Présidente du T. U. de Nice.

Protection des animaux : M. SENÉ.

Le Naturisme et la Paix : René VALFORT, G. DUFEUX.

Antitabagisme : R. HORN, Président du T. U. de Strasbourg.

Culture physique, sociologie et philosophie naturistes : J.C. DEMARQUETTE.

Mouvement naturiste en France et à l'étranger.

Secrétariat de la rédaction : L. SAMSON.

Aux hommes modernes

NOTRE RAISON D'ÊTRE.

Pourquoi encore une nouvelle Revue ?

Nous en connaissons des centaines et chaque courrier nous en apporte plusieurs que nous n'avons même pas le temps de lire.

Voici ce que de nombreux lecteurs de ces lignes ne manqueront point de penser. Cependant s'ils se donnent la peine de

lire cette petite revue, ils pourront se convaincre de l'utilité et de la nécessité de celle-ci tant à cause de son fond que de la forme quelle revêtira.

Elle est l'organe du « Trait d'Union », Société Naturiste de Culture Humaine dont le but est de répandre l'idéal et les méthodes de vie naturistes et d'organiser les institutions collectives nécessaires à leur pratique.

Nécessité du naturisme. -- La diffusion du Naturisme est actuellement d'une importance capitale pour notre Race qui traverse actuellement une crise de vitalité d'une gravité insoupçonnée. Nous avons une des mortalités par tuberculose les plus élevées de l'Europe, due sans conteste possible à notre consommation excessive d'alcool, la plus élevée du monde. D'autre part l'enquête de la Société des Nations sur la situation sanitaire a démontré que de tous les Etats la France venait au dernier rang pour la santé publique.

La cause de la dépopulation. — Elle a la mortalité la plus élevée du monde entier pour les adultes du sexe masculins entre 20 et 40 ans et c'est uniquement cette mortalité extraordinaire des adultes qui est cause de l'état stationnaire de notre population tandis que des pays comme l'Angleterre où les naissances ne sont pas plus nombreuses qu'en France voient leur population augmenter de 2500 unités par an par suite de la moindre mortalité. D'autre part une enquête portant sur les enfants des écoles de la ville de Paris au moyen des tests mentaux a indiqué qu'en 20 ans l'âge mental moyen avait baissé de près d'un an et demi. Enfin le professeur Lépine dans sa communication à l'Académie de médecine a été amené à attribuer à l'alcoolisation latente par le vin dont sont victimes un trop grand nombre d'employés de chemin de fer, comme la majorité des ouvriers Français en général, la recrudescence extraordinaire des accidents de chemin de fer.

Tous ces symptômes témoignent d'un fléchissement inquiétant de la santé et de la vitalité de notre race et c'est à juste titre que le professeur Bernard de l'Académie de Médecine a pu dire : « La France est à un instant pathétique de son histoire au point de vue de la santé »

Causes du malaise. — Les hygiénistes spécialistes de ces questions proclament que c'est dans la transformation des me-

nus alimentaires et en particulier dans la suralimentation carnée et dans l'usage régulier des boissons alcoolisées qu'il faut chercher la cause de la triste situation de notre race.

Du temps où la race française était une des plus vivantes du monde, il y a un siècle, nos ancêtres étaient d'une sobriété et d'une frugalité qui nous semblent extrêmes aujourd'hui, accoutumés que nous sommes au spectacle de tous les excès. Les statistiques d'action de Paris démontrent en effet que le Paris de 1825 consommait cinq fois moins de vin, douze fois moins d'alcool, deux fois moins de farine, quatre fois moins de pommes de terre douze fois moins de viande, dix fois moins de sucre, treize fois moins de café que son arrière petit fils d'aujourd'hui.

Loin d'être une source de force, notre suralimentation engendre toutes les maladies dont nous souffrons actuellement dans des proportions inconnues de nos aïeux suivant la forte expression de Sénèque « nous creusons notre tombe avec nos dents » Mais de son temps il s'agissait de quelques gloutons d'exception. Maintenant c'est tout un peuple qui s'adonne à cette funeste besogne.

Le naturisme sauveur. — En travaillant à ramener nos contemporains à la vie frugale et simple de nos ancêtres, le Naturisme est le meilleur et le plus puissant antidote des fléaux sociaux. Il fera plus pour lutter contre la tuberculose que tous les sanatoria du monde. Au lieu de soigner les effets il supprimera les causes. Il en est de même pour le cancer la syphilis et les maladies mentales, car le naturisme remplace le terrain affaibli et taré sur lequel ces maladies florissent ; par des organismes sains et équilibrés qui opposent une forte résistance à toutes les contagions et infections.

Jusqu'ici les efforts des ligues d'hygiène ont été fragmentaires n'attaquant qu'un des aspects du problème de la régénération de la race, la lutte contre l'alcoolisme, ou contre l'immoralité, par exemple. Le Naturisme forme un faisceau, une synthèse de toutes les bonnes habitudes de vie qu'il oppose à toutes les mauvaises. C'est le syndicat de la santé opposé au cartel de la maladie réalisé par les mœurs actuelles.

Le trait d'Union. — Le Naturisme n'est point nouveau. Comme doctrine il remonte à la plus haute antiquité, aux sages de l'Inde, de la Perse, de la Grèce et de l'Égypte et de nos jours

sa renaissance est d'un demi-siècle. Mais jusqu'à présent les efforts des Naturistes ont été un peu décousus et isolés, la plupart de ceux-ci appartenant en effet aux milieux individualistes. Le Trait d'Union fondé en 1911 par de tout jeunes gens a pour but de les unir, de les grouper en une société puissante et bien organisée. Au début, son action fut un peu paralysée par le manque de moyen matériel des idéalistes qui le constituaient, mais il a fait depuis des progrès remarquables qui lui permettent d'entreprendre enfin l'action puissante nécessaire à la réalisation du but qu'ils s'est assigné dès sa fondation, à savoir la régénération physique intellectuelle et morale de la race.

Naturisme Intégral. — Tout d'abord il a défini et complété le programme naturiste qui trop souvent ne s'élève pas au dessus des préoccupations purement hygiénistes. Les trait d'Unionistes ont assigné comme but au naturisme la culture humaine dans le sens le plus étendu et ils en ont formulé le programme qu'on trouvera sur la deuxième page de la couverture de cette revue. Pour eux développer la culture du corps n'est que le préliminaire de la culture de l'esprit, et ne saurait constituer une fin en soi. De même la culture des facultés intellectuelles et esthétiques de l'individu, si importantes que soient celles-ci ne prend toute sa valeur individuelle et sociale que si elle est complétée et couronnée par le développement des facultés morales, qui constituent les plus précieuses et les plus hautes des valeurs humaines. C'est donc un véritable idéal de vie que le Trait d'Union propose à ses amis, l'idéal d'une existence à la fois plus longue et plus libre mais aussi en harmonie avec les grandes lois de la vie dont la plus importante est la hiérarchie des fonctions vitales suivant une nécessaire échelle des valeurs. Ainsi conçu le naturisme ne réalisera pas seulement la synthèse de toutes les méthodes de culture du corps et de l'esprit, mais aussi celle des deux grandes conceptions de la vie qui s'affrontent actuellement, le classicisme et le romantisme. Le Naturisme Intégral joint aux aspirations vers la vie débordante, profonde et forte du romantisme, le culte classique des valeurs supérieures de l'esprit et de la conscience.

Notre but. — Mais nous ne voulons pas nous borner à tenter un exercice académique de conciliation de tendances artistiques. Notre ambition est plus haute et plus forte. Nous

voulons rendre à tous les hommes le sentiment des forces créatrices quasi illimité qui sont à l'état latent au plus profond de leur être et que la vie moderne artificielle empêche de se manifester : Nous ne voulons pas rénover un état primitif d'hypothétique bonheur édénique, mais rapprocher nos contemporains des sources vives de la vie, les faire communier avec les pulsations rythmiques des forces cosmiques qui cherchent éternellement à s'exprimer à travers des formes toujours plus fortes plus belles et plus radieusement fécondes, et dont l'humanité au lieu d'être la plus noble parure comme elle en est la plus haute production, n'est plus actuellement, que la servante infidèle. D'où le nom de notre revue « Régénération ».

Notre programme est donc ambitieux et nous voulons que notre action s'étende à tout le pays pour y susciter partout un réveil des bonnes volontés désirant servir leurs semblables mais auxquelles manquent un programme d'action et les moyens pratiques de le réaliser. Nous leur apportons l'un et l'autre, et sous une forme tout à fait nouvelle et démocratique. Nous adressons à tous les bons citoyens, à tous les idéalistes pratiques un appel chaleureux, les engageant à venir se joindre en nos rangs à ceux qui depuis des années déjà mènent le bon combat pour le salut de la race et le progrès humain.

Nos réalisations. — En effet notre société s'emploie de son mieux à mettre en pratique le programme quelle s'est tracée. Depuis 1911 elle a organisé des excursions à la campagne et des réunions permettant aux militants de l'anti-alcoolisme, du végétarisme et des bains de soleil et sports naturels de la région parisienne de prendre contact. Depuis 1914 elle donne des conférences publiques et des banquets végétariens très suivis. Depuis 1913 elle participe aux Foires de Paris où ses stands ont distribué des centaines de milliers de prospectus qui ont largement contribué à la diffusion des différents aspects de notre idéal,

Notre action internationale, humanitaire et naturaliste. — En 1924 le Trait d'Union organisa sur son charmant terrain de camping de Chevreuse, le premier camp d'Amitié Internationale qui ait eu lieu en France, et auquel la jeunesse de 14 pays différents fut représentée. Les camps ont lieu chaque année depuis lors avec un succès croissant et constituent des camps de vacances coopératifs, uniques en leur genre. Par

cette activité le Trait d'Union n'a pas seulement pris place parmi les sociétés qui travaillent le plus activement au pacifisme pratique il a également amorcé un travail du plus haut intérêt pour le rapprochement fraternel avec les peuples de l'Orient, Hindous, Chinois, Anamites. Nous voulons créer une quatrième internationale, celle des bonnes mœurs, qui réunisse tous les hommes de bonne volonté communiant dans l'amour de la nature et dans la volonté de perfectionnement humain. En 1925 nous avons fondé nos premiers rameaux de province à Strasbourg, Mulhouse et Nice. Nous en comptons actuellement 14 qui sont autant de Foyers de diffusion de l'idéal et de la pratique naturistes. Nous espérons pouvoir en créer dans toutes les villes de France pour couvrir notre pays d'un réseau de centres de force d'harmonie et nous comptons sur les lecteurs de ces lignes pour nous y aider. En Janvier 1924 nous avons ouvert notre premier restaurant Végétarien Coopératif « La Source » 73 bis rue Bobillot Paris XIII et en Octobre 1928 notre second restaurant « A Pythagore » 4 rue des Prêtres, Saint Séverin Paris V. Ils servent actuellement environ 500 repas par jour. Nos éditions ont déjà six ouvrages naturistes et ce n'est qu'un modeste début. Enfin nous lançons la présente revue « Régénération » En quelques années notre Trait d'Union est devenu, d'un petit groupement de jeunes, une société active et déjà puissante ce n'est qu'un commencement....

Notre organisation. — Ce qui donne à notre mouvement son caractère particulier, c'est qu'il est une libre association d'hommes convaincus animés d'un même idéal au lieu d'être la clientèle d'un individu déterminé. De plus il doit le plus clair de sa force à son désintéressement. Toutes nos œuvres pratiques sont réalisées coopérativement sans recherche du profit. Au terme de l'article 35 de nos statuts, tous les bénéfices sont *intégralement consacrés au développement* de l'œuvre, sans rémunération pour le conseil d'administration et sans autre répartition aux actionnaires de la coopérative que l'intérêt statutaire de leurs actions. Comme l'œuvre n'est pas seulement utile à nos membres mais au public en général, notre coopérative est ainsi probablement une des plus désintéressées de France.

Notre association comprend des membres adhérents qui acceptent notre déclaration de principes et qui tentent de s

rapprocher de l'idéal de vie formulé par les règles du naturisme intégral. Lorsqu'ils ont été membres du T. U. pendant deux ans et s'ils suivent exactement ces règles, ils peuvent devenir membres actifs. Enfin ceux de nos amis qui consacrent leur vie au service de notre idéal en travaillant dans une de nos entreprises deviennent membres militants. C'est grâce au labeur admirable de ces derniers et à leur esprit de sacrifice que le T. U. a pu prendre son développement récent. Tous les membres du T. U. paient en plus de leur abonnement à Régénération qui est de 15 fr., une cotisation annuelle de 3 fr. ce qui porte le montant total de leur versement annuel à 18 fr. Les membres appartenant à la même famille ne paient que trois francs par personne en plus de l'abonnement, soit 27 fr. pour une famille de 4 personnes.

Nos rameaux. — Sept membres du T. U. peuvent se grouper pour former un rameau autonome pour se livrer à la pratique ou à la propagation d'un des aspects du naturisme : culture physique, bain de soleil, camping, excursions, chant choral, protection des animaux, antialcoolisme, végétarisme, pacifisme, études littéraires ou philosophiques, propagande générale, etc. Les rameaux fonctionnant librement dans le cadre du Trait d'Union s'administrent à leur gré et reçoivent de leurs membres une cotisation fixée par ceux-ci. Nous en avons 14 actuellement.

Fraternité d'abord ! — Plaçant résolument l'action au-dessus des théories et l'amour du prochain au-dessus des dissensions idéologiques, le Trait d'Union adopte en matière politique et religieuse non pas seulement une neutralité complète, mais bien une attitude de sympathie généralement bienveillante, sympathie qui l'éloigne d'une manière absolue des luttes stériles de la politique ou des conflits d'idées pour rester sur le domaine fécond de l'action pratique créatrice des valeurs morales et humaines.

Notre jeune revue Régénération se présente sous un aspect modeste, mais nous sommes résolus à la perfectionner sans cesse, avec le concours de tous les naturistes convaincus et de tous les idéalistes pratiques, pour en faire le grand organe de culture humaine dont notre génération a besoin pour échapper à la déchéance qui la menace. En plus d'articles originaux sur le triple aspect physique intellectuel et moral de la culture humaine, elle donnera par sa « Revue des revues », par ses nouvelles

de nos rameaux de province et ses lettres de l'étranger un tableau très vivant du mouvement naturiste mondial, en même temps qu'elle formera un terrain de rencontre et d'entente où toutes les tendances connexes dont l'ensemble constitue le naturisme pourront puiser dans un voisinage fécond le sentiment de la solidarité dans l'effort qui leur permettra de toujours envisager avec son maximum d'extension humaine et philosophique le but particulier qu'elles se proposent. A la tendance analytique actuelle, nous voulons opposer un effort de synthèse constructive et largement humaine.

Avec l'appui de nos amis et de tous les idéalistes généreux qui se joindront à eux, nous espérons y réussir. *Vous nous y aiderez.*

J. C. DEMARQUETTE

NOTES DE MEDECINE NATURISTE

Comment envisager la médecine naturiste

Un système de plus ! Quelques remèdes de moins ! Un régime alimentaire mirifique ! Est-ce cela ce qu'on appelle la médecine naturiste ?

On pourrait le croire parfois à entendre certains végétariens ou naturistes. L'un prétend trouver dans l'avoine la source de toute vigueur, l'autre a résolu par l'usage du pain complet le problème alimentaire, un troisième a recouvré la santé par l'emploi des farines Durand ou des pâtes Dupont, ce quatrième exalte uniquement les bains de soleil, un médecin mort il y a peu de temps appliquait à tous ses malades le régime des douches froides et du pain Graham, un autre guérit les maladies sans régime alimentaire par l'exercice musculaire... et l'on pourrait continuer longtemps l'énumération.

Vue sous cet angle la médecine naturiste apparaît assez piètre et nous montre des spécimens de malades occupés à peser,

trier, échantillonner tous leurs aliments, soucieux de ne pas manquer un de leurs exercices de gymnastique, en un mot esclaves de préoccupations hygiéniques, comme les victimes de la médecine officielle le sont de leurs pilules, de leurs potions, de leurs cures thermales et de la fuite des microbes.

Certes la médecine naturiste comporte des prescriptions



Camp de Chevreuse (Cliché Daret)

importantes, une connaissance approfondie et un emploi judicieux des ressources alimentaires que nous prodigue la terre nourricière, l'usage rationnel et méthodique de l'air, de l'eau, du soleil, de l'exercice et du repos, mais si elle n'était que cela elle aurait droit seulement au sous-sol du *Trait d'Union* « société naturiste de culture humaine ».

Eh bien, sans pousser plus loin les distinctions subtiles, et sautant à pieds joints au milieu de la place, quitte à effaroucher les moineaux attentifs à picorer, je dirai que je conçois la médecine naturiste comme *une conscience plus haute et plus vaste de la Vie, de ses mécanismes, de ses ressources et des moyens de l'épanouir.*

Il ne faut donc pas venir chercher des « recettes » dans la médecine naturiste.

Il faut *penser plus grand*.

Tout d'abord comprendre que la vie est une merveilleuse chose cachée à nos yeux physiques et riche de possibilités infinies.

Donc entretenir en soi le respect, l'admiration de la Vie. *Ne pas la limiter*, mais s'apercevoir que ce que nous connaissons des manifestations de la vie est infime et que, dans tous les domaines, cette vie pousse devant elle des développements à l'infini. Donc ne pas se river mentalement au passé ni au présent, ne pas dire qu'on ne peut être plus et mieux qu'on n'a été jusqu'à ce jour. Mais entretenir en soi un *esprit progressif* et un désir, une soif de vie plus intense, plus profonde, plus ardente, plus consciente, plus efficiente, plus créatrice.

Car la Vie est *créatrice*. Elle construit et répare les mécanismes dont elle a besoin pour s'exprimer. Fixons donc nos yeux sur la puissance constructive et non sur l'organe altéré.

Cette vie multiforme se répand et se manifeste sur un grand nombre de plans. C'est dire qu'en nous comme au dehors de nous elle est *hiérarchisée*. Le Principe supérieur commande à ses véhicules et à ses instruments. Donc ménageons et soignons ces précieux mécanismes par lesquels se manifeste et s'exprime l'impulsion vitale mais donnons plus de soin encore au Principe spirituel qui doit tout commander en nous, vivons sa lumière, intensifions son rayonnement.

Qui veut, pour une vie plus haute, trouver de l'aide dans la médecine naturiste doit donc se mettre dans une attitude d'humble recherche et de réceptivité à l'égard de la vie, attitude qui exclut le scepticisme, lâche renoncement à la vie, la crédulité signe de faiblesse d'esprit, et le dogmatisme, limitation imposée par l'orgueil.

Nous savons peu de choses, mais notre possibilité d'apprendre est infinie. Instruisons-nous donc chaque jour au sein de la nature et à l'école incomparable de la vie.

Notre but au *Trait d'Union* est de nous aider mutuellement pour mieux, plus vite, et plus sûrement accomplir notre voyage de l'Inconscient au Conscient, de l'infirmité à la vie radieuse, du chaos à l'harmonie, de l'Atome à l'Infini.

D^r M. DUMESNIL.

Le Naturisme et la Femme

La femme porte en elle, je crois, l'instinct du Naturisme, comme elle porte l'instinct maternel. Ainsi, tout le monde porte en soi un grain de Naturisme. C'est pourquoi le dimanche et les jours de fêtes les citadins prennent d'assaut les trains pour franchir les portes de la ville, c'est pourquoi la banlieue de Paris forme une ceinture de plus en plus large faite de petits carrés de terrains de plus en plus étroits.. C'est encore un grain de Naturisme qui fleurit sur la fenêtre de Jenny l'ouvrière. De ce même sentiment élargi au cœur des mères s'imposent les sorties au Bois avec les enfants, les séjours à la mer et la montagne. C'est encore au nom du Naturisme que l'on prend le volant de l'auto pour courir les routes et faire des repas champêtres. Dès que l'on se retrempe dans la nature on peut dire que l'on fait du Naturisme mais sous cette forme banale et accessible, comme plaisirs champêtres, nous ne voyons qu'un naturisme de nécessité première.

« Le Social humain, n'est que le reflet de l'état intime des humains, de leur inconscience ou de leur conscience. » On peut revenir à la Nature en conservant les entraves des besoins citadins et de leurs exigences de confort, on peut y revenir libéré de tous soucis matériels et jouir des biens champêtres sans s'adonner aux travaux qui sont l'expression de cette vie champêtre, on peut revenir enfin au sein de la Nature pour gagner son pain à la sueur de son front.

Mais le Naturisme n'est pas seulement ces retours à la Nature, sous une forme plus ou moins facile, plus ou moins plaisante, plus ou moins voulue ou plus ou moins âpre. S'il est aussi dans l'alimentation rationnelle, il n'est pas que cela, s'il est dans la pratique des sports et des voyages, il est limité ; s'il ne comportait que les joies des bains d'air et de soleil qui sont déjà beaucoup, ce ne serait pas assez... Il est amour aussi pour notre « Frère le Vent, pour l'air et le nuage et pour n'importe quel temps ». Il est amour pour la vie rude dans les éléments calmes ou déchaînés ; dans le labeur au grand air ; dans la joie de l'effort que l'on recherche au lieu de le fuir, véritable source de

force et d'équilibre ; il est dans la joie de satisfaire pour soi-même, à tous ses besoins, la joie de simplifier au maximum ces besoins, et de se libérer du plus grand nombre d'entr'eux en rejetant de la vie tout ce qui est factice : il est l'essence même de la libération. Il nous achemine donc à la mise en pratique de la Sagesse, non pas de la sagesse inaccessible en son austérité, mais de la sagesse rieuse et aimable que l'on forme soi-même en développant ses muscles et en pétrissant son cœur et sa pensée.



M^{me} DIART

Je dirais avec Han Ryner « il n'est pas un masque ; il est notre visage, un visage simple, franc, avec des yeux qui disent notre âme, notre être intérieur et qui enseignent aux autres à nous dire naïvement ce qu'ils sont et accueillir notre sourire fraternel »

Le Naturisme est enfin un essai de réalisation de nous-mêmes.

La mission de la plante est de croître et de se réaliser plante, fleur et fruit ; la mission de l'oiseau est de se réaliser oiseau et l'on pouvait croire que la mission de l'homme fut de se réaliser

Homme.. il aura passé par tous les rôles et les travestis.. mais l'aube se lève d'une renaissance.

De même pour la Femme, mais pour Elle, on a toujours voulu lui assigner une mission, tantôt divinité, déesse, tantôt esprit du mal, elle est couronnée Muse par les poètes, mère de famille par les politiciens-économistes.. les philosophes daignent lui accorder un cerveau et aussi une âme. On oublie cette chose si simple que la Femme, avant d'être épouse, amante, mère etc... est une Femme tout simplement. Elle est libre, elle est ce qu'elle est et non point ce que l'on veut qu'elle soit. Comme le dit Jules Bois « La Femme libre de sa pensée, de son corps, n'est pas le docile satellite de l'homme gravitant autour de sa solennelle importance, elle n'est point son but, son moteur, son destin de Lumière ; la Femme, vaut par soi seule, elle est elle-même un être humain ».

Par la réalisation de nous-mêmes, nous marchons vers l'action complémentaire et harmonieuse des deux sexes, vers l'harmonie humaine.

Par le Naturisme nous nous dépouillons peu à peu de tout ce qui entrave notre personnalité. Nous nous proposons d'étudier ensemble ces entraves pour arriver à nous en libérer ; la Femme a brisé bien des chaînes déjà, mais elle est encore esclave de combien de vanités ! de combien de conventions !... Ayons une âme d'Enfant et la Nature nous livrera ses secrets !..

Louise DIART.

CHRONIQUE EDUCATIVE

Prologue

Il n'y a pas de plus grands amis de la nature que les naturalistes ; il ne devrait pas non plus, y avoir de meilleurs amis des enfants, ces êtres jeunes, plus sensibles que l'adulte à la beauté de cette vie naturelle, saine, au rythme simple, régulier, tonique et exaltant vers laquelle nous tentons, non sans peine, de ramener nos contemporains. Le naturaliste connaît les richesses inépuisables de la nature, ses forces cachées et formidables, il

sait qu'elle devient ce qu'elle promet ; il a conscience de l'élan vital, des multiples sources de vie découvertes ou à découvrir ; il participe à l'allégresse de la création en travail et cultive ainsi en lui-même la sérénité et l'optimisme. Si l'on ajoute que cette attitude d'esprit est au bien être de l'enfant, ce que sont à la plante, la lumière solaire, la chaleur et les ondées célestes, ou pourra affirmer, en toute modestie, qu'un naturaliste a beaucoup de chance, s'il le désire, de devenir le meilleur camarade, le confident, l'instructeur de ses enfants, c'est-à-dire leur éducateur.

Je dis « de devenir » car si l'on naît frugivore, on ne naît pas éducateur bien que parents et maîtres se le figurent à tort. S'improvise-t-on ingénieur, dentiste, géologue, botaniste ? Avant de pouvoir établir un pont, calmer une rage de dents, déterminer une roche, soigner un arbre, de longues et consciencieuses études n'ont-elles pas été nécessaires ? Dès lors comment concevoir que « l'élevage » d'un être humain, si complexe par rapport au minéral, au végétal et à l'animal puisse être mené à bien, sans aucun apprentissage préalable, au hasard, quand ce n'est pas au dépens, des possibilités de développement de l'individu en formation ? Cette monstruosité est cependant un mal social qui atteint en plein cœur notre civilisation occidentale, dans laquelle la fonction éducative demeure *socialement* inconnue. L'instruction existe, c'est une création sociale établie, l'éducation reste à créer : sa place n'est pas faite et c'est au prix de difficultés incroyables que les pionniers de l'éducation nouvelle, préparent sa venue. Instruire, c'est donner des connaissances ; éduquer, c'est préparer un être à savoir mener une vie *intelligente, utile, active et pleine d'initiative* au sein de la collectivité.

Nos parents ont veillé à ce que notre préparation aux examens fut aussi complète que possible, mais quels sont ceux d'entr'eux qui ont apporté autant de soin à préparer notre adaptation à la vie d'adulte ? Qui a songé à nous entraîner, dès l'enfance, à notre grande et première vocation : une intégration harmonieuse et féconde au sein de la communauté ? Quels sont les parents ou les maîtres, instruits des lois et de la technique qui président à cet entraînement ? Quels sont ceux qui soupçonnent la valeur individuelle et sociale de cette connaissance ?

Peu assurément, et c'est pour cela que nous ouvrons avec le premier numéro de notre revue cette rubrique éducative, où nous tenterons d'initier de notre mieux nos lecteurs aux découvertes récentes de la psychologie expérimentale appliquée à l'enfant.

Henriette DUMESNIL-HUCHET.



Camp de Chevreuse

La lutte mondiale contre le tabac.

par ROLF HORN

Président du T. U. de Strasbourg

Vice-Président de la Ligue Mondiale, contre le tabac.

La question du tabac est comme tous les grands problèmes sociaux qui à l'heure actuelle agitent l'opinion publique du monde entier, un problème international. Le Capital-tabac, organisation monstrueuse, disposant de moyens de propagande colossaux et de finances énormes, est international et entreprend le

trafic de l'herbe de Nicot dans tous les continents. Le commerce du tabac est universel, parfaitement organisé et ceux qui s'en occupent visent toujours et sans cesse, la stupidité et l'ignorance des grandes masses qui achètent bêtement leurs produits.

Et puis encore le tabagisme lui aussi est international. Le poison de l'herbe abominable ne s'arrête pas devant les nationalités et les races : il ne demande pas à l'homme où à la femme qui en use : de quel pays es-tu ?, mais il agit partout et de la même façon. Tous, Européens, Américains, Blancs, Nègres, tous sont victimes du tabac, et tous souffrent de la même façon, des conséquences fâcheuses, qu'entraînent un abus, et même un usage modéré régulier de l'herbe de Nicot.

Il est donc plus que logique que l'organisation qui essaie d'arrêter les vagues de maladies et de souffrances que le tabac nous apporte, se place, elle aussi, sur un terrain international et interconfessionnel. Elle est composée d'hommes et de femmes, qui, sans jamais renoncer un instant à quoi que ce soit de ce qui fait l'intégrité de leurs confessions religieuses et politiques, ne sont pas moins résolus de donner à la lutte contre le tabac le meilleur d'eux-mêmes : tout leur enthousiasme, leur énergie, leur volonté inflexible et leur optimisme toujours juvénile. Ayant dans presque chaque État de l'Europe et de l'Amérique des groupements homogènes et bien organisés, la « *Ligue mondiale contre le tabac* » que l'auteur de ces lignes a l'honneur de représenter en France, jouit d'une influence prépondérante et d'une autorité inlassable.

Nombre de guides intellectuels de l'humanité, tel le Président Masaryk, de la République tchéco-slovaque, Henri Ford, Bernard Shaw, ont stigmatisé maintes fois la fâcheuse coutume de fumer. M. Poincaré, notre illustre président du Conseil, ne fume pas non plus.

Il faut dire ici deux mots de notre cher Trait d'Union, qui pour le moment est la seule organisation française qui lutte effectivement, et d'une manière radicale, contre le tabac. Certes il y a encore la Ligue contre l'abus du tabac, qui existe déjà depuis plus de cinquantes années, mais elle ne travaille que contre l'abus et le T. U. combat *l'usage*.

En ce qui concerne la question du tabac, notre but est extrêmement clair ; il faut changer quelque chose dans le monde.

Le matérialisme, le désir de jouissances, le désir de « bien boire et de bien manger » l'égoïsme sont répandus d'une façon incroyable. Or on le sait aussi, c'est le tabac qui rend égoïste, et provoque le désir de jouir. Le fumeur, c'est un matérialiste, un égoïste qui ne connaît que ses propres désirs.

Le Trait-d'Union veut la réalisation d'un idéal de paix, d'amour de santé et d'harmonie. Cette idée est peut-être encore aujourd'hui une utopie mais elle sera la réalité de demain. Nous voyons où est la plaie sociale et nous la combattons avec la dernière énergie. Nous voulons simplement substituer aux poisons narcotiques des aliments sains et naturels, et nous voulons créer une humanité qui ne respire plus l'air empoisonné par les fumées de tabac. Voilà pourquoi nous le combattons.

La question du tabac soulève aussi les grands problèmes économiques. Le statisticien français Jules Denis, a établi, dans son remarquable ouvrage « le Tabac » (O. Doin, éditeur) une statistique simplement effrayante. Au lieu de planter du tabac, qui est un poison, on récolterait selon lui : en Hongrie, France et Autriche 780.720 hl de blé, et au Danemark, Allemagne, et Hollande 243.520 tonnes de pommes de terre. Si on parcourt rapidement ces chiffres, on se demande avec raison si la logique et le bon sens règnent encore dans ce monde. On ne peut pas comprendre qu'au lieu de sains et nourrissants aliments qui pourraient servir de nourriture à des milliers d'êtres vivants, on cultive les pires poisons de l'intelligence. Ces quelques chiffres ne nous disent-ils pas que nous avons le devoir impérieux de lutter de toute nos forces contre le narcotique qu'est le tabac ?

Mais en attendant, rien n'est encore créé ; il faut se mettre à l'œuvre sans tarder une seconde. Quelques mois encore nous séparent de la fête de Pâques et c'est à cette date que devra se tenir dans notre belle capitale le VI^{me} congrès international contre le tabac. On verra les délégués de toutes les nations du monde fraterniser sur les bords de la Seine et travailler en commun, contre le mal universel.

D'ici là, il faudra donc travailler : agiter l'opinion publique, influencer la presse et surtout faire du travail personnel d'homme à homme. Notre tâche est grande et belle, mais elle est aussi difficile et pénible. L'éducation anti-tabagiste d'un peuple ne se fait pas d'un jour à l'autre, elle se fait chaque jour. Il faut faire

tout notre possible pour arriver au but. Et nous terminons dans l'espoir que le Congrès de Paris, sur lequel nous reviendrons dans le prochain numéro, nous aidera à avancer, en France, dans la lutte contre le Tabac.



Camp de Chevreuse

La protection des animaux

La protection des animaux est généralement considérée comme un caractère particulier, apanage d'une certaine catégorie de personnes auxquelles on attribue différemment des mobiles du cœur ou de l'intérêt, réservant de justes critiques à ceux-ci, mais abandonnant à ceux-là une indulgente approbation qui laisse paraître une appréciation dosée d'un peu de ridicule.

Dans tous les cas, l'activité que déploient les protecteurs est mise au rang des manies, des plaisirs, des passions qui, à l'égal des jeux, de la musique, des sports, des voyages sont les penchants différents de chacun de nous, ou encore des moyens qu'il est possible d'utiliser pour arriver à satisfaire une ambi-

tion ou atteindre un but qu'on pourrait aussi bien conquérir autrement.

Et il faut reconnaître que telle est la situation de la protection dont on ne trouve, par rapport aux nombreux sujets qui nous sont journellement soumis dans les journaux et les revues, que très rarement la rubrique relatant un enseignement de bonté envers les animaux, un fait, un geste révélateur de l'intelligence de ceux-ci, ou encore leur existence souvent tragique.

Une barrière sépare ce sujet émouvant de tous les autres et, par l'égoïsme dominant sa vie, l'homme relègue l'animal au rang de la matière insensible qu'il exploite, bravant les élémentaires préceptes de la morale en anéantissant sa dignité ; il ne sait pas ou ne veut pas reconnaître que directement ou par conséquence, il est fréquemment victime de cette ignorance, de cette indifférence ou de cette hostilité qu'il manifeste couramment à l'animal.

Et pourtant, l'harmonie souhaitable de toutes choses ne connaît pas ces barrières qui isolent les idées, les enseignements, les faits, qui évoluent tantôt en s'ignorant, tantôt en se heurtant, alors qu'ils devraient combiner leurs actions et leurs effets dans la résolution d'un problème unique d'idéal, de bonté et de justice.

Il est indispensable de situer la protection des animaux, comme beaucoup d'autres questions isolées elles-mêmes jusqu'ici, dans le domaine général des sentiments et des activités humains, que la raison se refuse à toujours séparer.

Il faut examiner, étudier de façon rationnelle ce que jusqu'ici n'avait été que les éléments du cœur, bientôt apaisés après une satisfaction partielle ; il faut étendre bien au delà de ce qu'il peut paraître dès l'abord le sentiment de mystérieuse fraternité qui nous fait fréquemment voisiner l'animal, et rechercher, à cause de ses droits, les devoirs que nous devons envers lui.

Il faut avouer aussi que beaucoup de protecteurs se cantonnent eux-mêmes dans la stricte réparation des brutalités, des injustices commises envers les animaux, que d'autres limitent leurs débordements à des préférences ridicules pour certains d'entre-eux, à l'exclusion de tous les autres. Ils ne veulent pas voir en deça, regarder plus loin les causes et les conséquences d'une situation considérée à tort comme indépendante, et ils

épuisent ainsi leurs efforts à vouloir se dresser contre des ignominies qui se renouvelleront sans cesse tant que les motifs qui les provoquent n'auront pas disparu.

La cohésion de tous les éléments de ce vaste problème est trop rarement atteinte, mêmes dans les revues spéciales qui s'attachent, dans leur but, à la protection des animaux.

La rubrique consacrée ici à ces questions souvent poignantes, toujours intéressantes, sera précisément la réalisation heureuse de la seule possibilité d'un résultat efficace, par le groupement raisonné de tous les problèmes qui sont de nature à former un faisceau méthodiquement combiné dans un but moral de justice et de bonté.

Léon SÉNÉ

Les voyages à pied d'une si haute valeur éducative et hygiénique constituent une des parties essentielles du naturisme intégral. Tous les étés les Trait d'Unionistes sillonnent les routes de notre beau pays.

La montagne Corse en été

Expérience d'un mois de camping volant

(12 Août, 17 Septembre 1928)

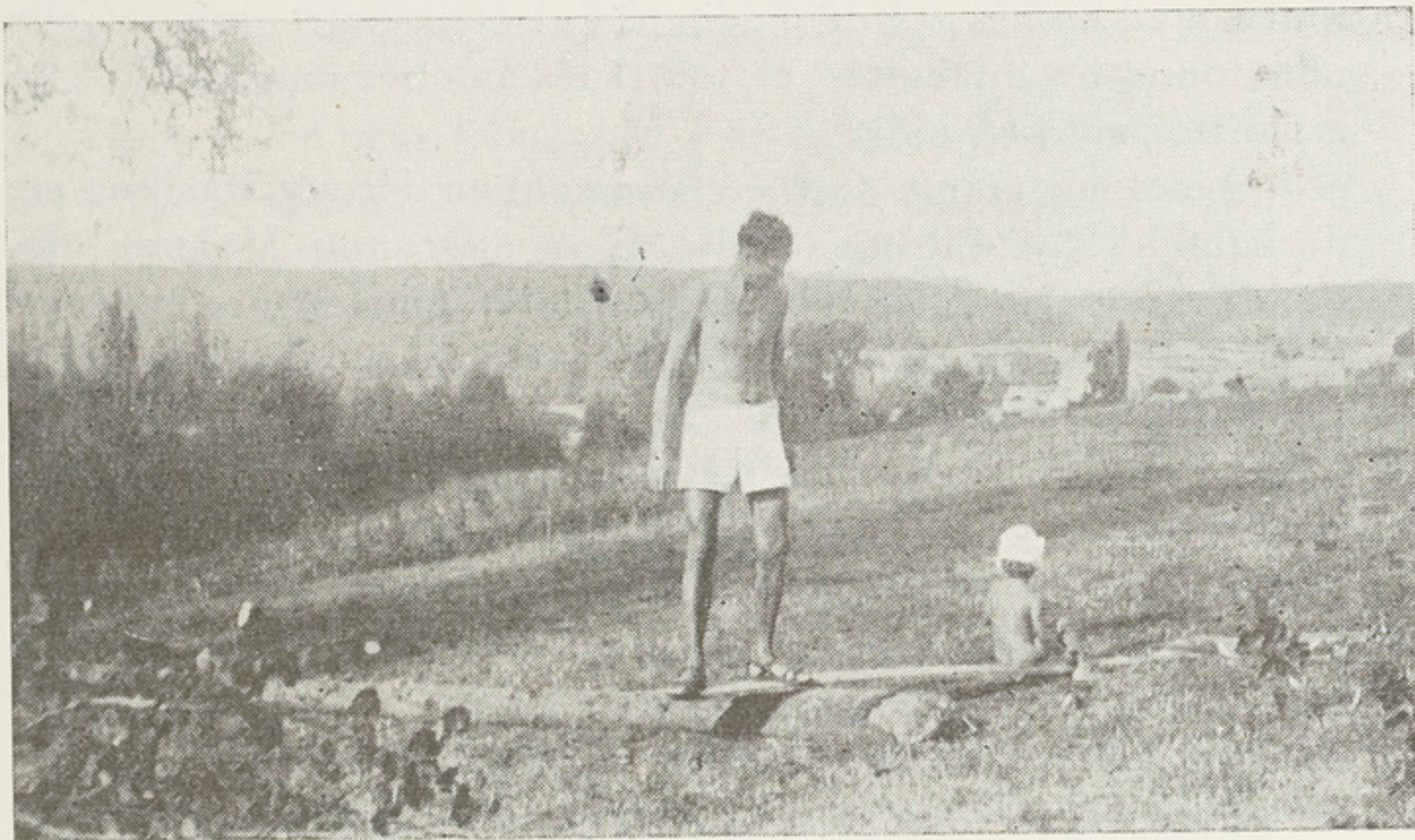
Nous sommes partis de Paris, mon compagnon et moi, avec un itinéraire précis, nourris de toute la documentation que j'avais pu recueillir sur la Corse.

En fait, pour des raisons diverses : configuration du terrain, température, attrait des sites rencontrés, fatigue, ou tout simplement fantaisie, l'itinéraire projeté fut bientôt transgressé. Bien que, tel quel, nous le suivrions de nouveau avec plaisir, nous ne pouvons prétendre à le recommander comme modèle, à cause, justement, de son caractère irrégulier et fantaisiste. Ce fut un vagabondage d'un mois, mais quel vagabondage !

Pour voyager comme nous le faisons il faut, bien entendu, s'accommoder aux conditions géographiques du pays. A cet égard, les ouvrages spéciaux et les guides renseignent amplement. Voici cependant, tirés de l'expérience de notre randonnée, quelques considérations et quelques conseils qui intéressent particu-

lièrement le touriste — campeur — « pédestrian ». Ils permettent peut-être d'éviter des tâtonnements désagréables, et d'utiliser dès le début un régime de marche satisfaisant.

Avant tout, la Corse est un massif montagneux. Le relief en est âpre, et une coupe du pays donnerait assez bien l'image d'une lame de scie.



Camp de Chevreuse

Les vallées sont profondes, étroites, fouillées par des rivières torrentueuses, — balafrees à flanc de côte, tantôt par une route, ou un simulacre de route, le plus souvent par un sentier où seuls les mulets et les chèvres passent aisément. Pour le piéton, il est aussi commode — ou aussi mal commode — de suivre le torrent pierreux qui coule en contre-bas, et de sauter d'une pierre à une autre.

Les rivières coulent parallèlement de l'ouest à l'est (ou inversement) ; cela a son importance : pour s'orienter, d'abord ; et pour trouver de l'eau dans les ravins, ceux du versant nord étant, en général, desséchés par le soleil.

D'une vallée à l'autre, des cols rares, élevés, escarpés. La plupart du temps, on en est réduit à l'escalade pure et simple de la crête.

On passe insensiblement à la haute montagne. Que les habitués de l'alpinisme ne sourient pas avec dédain. Certes, le point culminant n'est que de 2715 m. au Monte-Cinto. Il n'y a pas de glaciers, pas de cimes neigeuses, tout au moins en été, et particulièrement pendant le chaud été de 1928. Pourtant, c'est un sol granitieux, schisteux, dépouillé de toute végétation, corrodé, déchiqueté par les intempéries. L'escalade en est très rude, surtout quand on n'a pas de guide, ce qui était notre cas, et elle offre toutes les difficultés et toutes les émotions auxquelles un alpiniste peut prétendre.

Quant aux points de vue : rarement on découvrira, comme du haut du Monte Rotondo, du Monte d'Oro, du Monte-Cinto, de l'Inculine, etc. . . , ce splendide et harmonieux panorama embrassant la montagne — toute l'île n'est que montagne — et la mer.

(à suivre)

H. DESNOT
étudiant en médecine

Nous organisons pour la quinzaine des vacances de Pâques une caravane camping pour l'Algérie : qui, partie à pied, partie en chemin de fer, visitera Bougie, Constantine, Biskra, la grande Kabylie et Alger. Nous prions nos amis que la question intéresse de nous faire connaître immédiatement leur intention de participer à la caravane, dont le coût sera environ de 1200 frs de Paris à Paris.

Aux volontés jeunes

C'est à toi ami que je m'adresse, peu importe que tu conduises quelque machine, que tu manies la plume ou que tu sois penché sur le soc de la charrue, mais à toi, qui souvent as rêvé, d'une société meilleure, d'une vie plus large, de quelque chose de grand et de beau.

Tu voudrais que la société future ne fut pas aussi matérialiste, car tu sais que les joies de l'esprit comptent parmi les plus belles et les plus pures. Tu éprouves le besoin de sortir davantage de l'animalité, de te dégager des contingences mesquines ; mais tu ne sens tout cela que confusément, car la société actuelle

est en opposition constante avec ces idées, souvent même elle est la négation absolue de leur essence même. Et bien que révolté dans ton for intérieur, tu es pris, sans t'en rendre nettement compte, dans les tourbillons de cette vie que tu voudrais tout autre. Cependant comme un bras qui s'agite au-dessus des flots, ton esprit regagne un instant les hautes altitudes, mais... tu ne peux y rester.

Isolé, tu ne peux triompher de toutes les erreurs et de tous les préjugés qui entravent ton plein développement, car tu n'es pas un surhomme, mais tu as déjà le grand mérite de lutter.

Allons, courage ! vois ; ces isolés, ces bras, ces cerveaux épars au-dessus de la tourmente, se cherchent, commencent à se trouver et à joindre leurs mains. Des racines ont pris pied. L'arbre vit, des rameaux déjà se forment.

Cet arbre, ce sont les réalisations que quelques-uns d'entre nous ont déjà menées à bien ; restaurants végétariens, camps de bains de soleil, fabrication de produits naturistes, bulletin pour la coordination des efforts. L'idéal a pris un corps que des mains attentives sculptent pour qu'il devienne plus beau. Ce n'est déjà plus un bébé, et son enfance s'annonce saine et forte ; fais qu'elle soit vigoureuse, qu'elle voit partout la réalisation de beaucoup d'œuvres naturistes pratiques, afin que tu puisses vivre cette vie, que tu veux si vivante. Cette société nouvelle dont nous consolidons les fondations forme déjà une part de ton patrimoine futur. Travaille à son développement.

Relève donc la tête : tes rêves d'enfants, ce que plus tard tu ne pouvais considérer que comme une chimère, tout est devant toi.

Naturellement, dans cette revue, tu seras mis au courant de la progression de notre œuvre commune, mais tu y trouveras également un écho de toutes les belles idées qui se font jour dans le monde, et de toutes les belles réalisations pratiques.

L. SAMSON

Avantages réservés aux Membres du Trait d'Union

NOTRE ABONNEMENT REMBOURSABLE

Les Membres du *Trait d'Union* cotisation 18 fr. (dont 15 pour l'abonnement à la revue) jouissent de nombreux avantages :

- 1° Service de la Revue ;
- 2° Participation aux conférences, banquets, excursions et campings volants du *Trait d'Union* ;
- 3° Réduction chez de nombreux commerçants, médecins et dentistes, Trait d'Unionistes dont la liste sera donnée ultérieurement ;
- 4° Réduction de 10 % sur le cidre sans alcool, pour toute commande de 5 bouteilles ou plus ;
- 5° Bon pour un repas gratuit à l'un de nos restaurants (valeur 4 fr. 50) ;
- 6° Réduction de 15 % sur les séjours de vacances au Camp de Chevreuse, 85 fr. au lieu de 100 par semaine (seulement pour les membres depuis plus de six mois) ;
- 7° Réduction de 25 % sur tous les ouvrages publiés par le T. U.
- 8° Droit à une petite annonce, de 2 lignes gratuite dans la revue.

LE PAIN COMPLET LUTÈCE,

c'est le pain que l'on digère le mieux. Le pain complet LUTÈCE n'est en effet pas un pain vulgaire, appauvri, de farine blanche et incomplète, à haut blutage, mais c'est le meilleur pain, le plus riche, le SEUL vrai pain, celui qui nous dispense, avec la force quotidienne, la joie de vivre.

C'est le pain fait de farine intégrale, sans aucune addition ; et privé seulement du gros son ; il contient tout d'abord le gluten, cette « chair vivante » puis les plus précieux des éléments de la graine : son « germe » et son « assise nutritive » gorgés de substances rares (aleurone graisses phosphorées, ferments, oxydases, sels minéraux) donc tous des trésors incomparables, source incessante d'énergie et de santé.

En faire un essai c'est l'adopter.

Le pain complet LUTÈCE est fabriqué par LA SOCIÉTÉ D'ALIMENTATION HYGIÉNIQUE, Usine, Paris 5^e, 7, Rue Broca.

Le pain complet LUTÈCE est en vente :

TRAIT D'UNION : La Source, 73 bis, Rue Bobillot (13^e).

TRAIT D'UNION : à Pythagore, 4, Rue des Prêtres St-Séverin (5^e).

BONNE SANTÉ, 206. Boulevard Raspail (14^e).

BONNE SANTÉ, Avenue de la Motte Picquet (7^e).

BONNE SANTÉ, 147, Rue de la Pompe (16^e).

BONNE SANTÉ, 16, Rue du Rocher (8^e).

BONNE SANTÉ, 11, Rue des Moines (17^e).

BONNE SANTÉ, Boulevard Voltaire (11^e).

BONNE SANTÉ, Cours de Vincennes (20^e).

BONNE SANTÉ, 7, Rue Broca (5^e).

Allez à nos restaurants végétariens

LA SOURCE

73 bis, rue Bobillot, Paris, 13^e
(métro Italie)

Repas de 7 plats

4 fr. 25 pour un repas.
4 fr. (par 5 tickets pris dans une sem.)
3,75 (par 10 » » » »
3,50 (par abonnement).

A PYTHAGORE

4, rue des Prêtres St-Séverin, Paris, 5.
(près de la Place St-Michel)

Repas de 7 plats

4,50 pour un repas.
4,25 (par 5 tickets pris dans la semaine).
4 fr. (par 10 » » » »)
3,75 (par abonnement)

Nos restaurants sont le rendez-vous de la jeunesse idéaliste de tous les milieux

Les Traits-d'Unionistes, de passage à Paris, descendent à l'Hôtel Royat, à 100 mètres du siège social.

ROYAT-HOTEL

28, Rue Bobillot, 28 (près la Place d'Italie)

CONSTRUCTION NEUVE - CONFORT MODERNE - ASCENSEUR
EAU CHAUDE - EAU FROIDE SUR ÉVIERS & LAVABOS
NETTOYAGE PAR LE VIDE

CHAMBRES DE VOYAGEURS
PRIX MODÉRÉS

..... MOYENS DE COMMUNICATIONS :

MÉTRO : *Italie-Etoile — Italie-Gare du Nord — Italie-Nation* :
 TRAMWAYS : *Chatelet-Villejuif (tous tramways) — Chatelet-Italie*.
 AUTOMUS : *AI bis, Porte d'Italie-St-Lazare — K. Place de la République - Pl. de Rungis — AO. Pl. d'Italie - Porte de la Chapelle*.

TÉLÉPHONE : Gobelins 10-33

R. C. SEINE 17.855

SANTÉ " **BÉNÉDICTUS** " **MARIGAY** **VITALITÉ**

Aliments parfaits pour rendre les

Aliments parfaits pour rendre les

PETITS ENFANTS BEAUX ET FORTS

Sevrage, Dentition, Entérite, Faiblesse des os

SPÉCIALITÉS TRÈS RECONSTITUANTES POUR TOUS RÉGIMES GRANDS

Estomac, Foie, Intestin, Diabète, Anémie, etc.

Recommandée par le *Trait d'Union* Société Naturiste

POUR LE CATALOGUE, s'adresser à PARIS, 74, rue LAMARCK (XVIII^e)

ÉCHANTILLONS GRATIS A MM. LES MÉDECINS

ARMAND
RELIEUR • DOREUR

32, rue Grégoire-de-Tours
PARIS (6^e)

10 % de remise
aux membres
du *Trait d'Union*

Les Editions du " Trait d'Union "

L'Humanité et les Animaux. (*Réflexions sur un enfer moderne*), par J. C. DEMARQUETTE 1 fr. Cette brochure expose d'une façon directe et poignante le problème moral soulevé par l'alimentation carnée. Doit être lue, méditée et répandue par tous les amis des animaux.

Le Naturisme Intégral. — Exposé complet, clair et pratique des théories et des méthodes naturistes. Indispensable à tous les hygiénistes. 1 vol. 240 pages in-12, 7 fr. 50.

« Clair, original, pénétré de toutes les vérités qui donnent le bonheur par la santé, et la santé par le bonheur, il est merveilleux de sincérité et de conviction..... Sa langue pure et subtile, la documentation aérée par un choix d'arguments évidents, et une logique irréfutable, l'envergure de l'esprit qui unit en une synthèse puissante, la calorie matérielle aux plus pures flammes de l'âme, tout concourt à séduire, à persuader..... »

Dr Ed. L... éminent propagantiste du Naturisme.

« Indépendance, hauteur de vues, ce sont les traits caractéristiques de ce livre. Rien de mesquin, rien non plus de banal ou d'appris... C'est une doctrine attrayante et pure qui mérite d'être connue et pratiquée ». R. Maublanc, *agrégé de Philosophie* dans la « Solidarité » (Bulletin des compagnons de l'Université Nouvelle).

Libérations. 1° *Le but*, par J. C. DEMARQUETTE. Brochure in-16 de 56 pages 2 frs. Ouvrage original, d'un intérêt puissant pour tous les réformateurs sociaux. Renouvelle la question sociale en la soumettant à la critique philosophique et montrant que le naturisme fournit un des éléments essentiels de sa solution. Indispensable à tous les militants.

G. A. Gleizes et son influence sur le mouvement naturiste, par J. C. DEMARQUETTE. Thèse de Doctorat ès-lettres, 1 vol. broché, 332 pages 8 fr. 20. Ouvrage capital pour l'histoire des idées naturistes. Gleizes figure originale et touchante fut un des précurseurs les plus directs du Romantisme, du pacifisme, du féminisme, du végétarisme, du spiritualisme et de la protection des animaux, et cette thèse qui lui rend un hommage mérité, jette une lumière intéressante sur l'origine et la portée philosophique de toutes ces idées généreuses. Tous les hommes cultivés voudront la placer dans leur bibliothèque. « Ce livre fera époque dans l'histoire du Végétarisme en France ». (Dr G. GRAND, président de la Société Végétarienne).

Les sept raisons du végétarisme, par J. C. DEMARQUETTE. Petite plaquette in-16, 40 pages, 1 franc. Exposé rapide de divers aspects de la réforme alimentaire.

Notre Enfant, premier âge et premières années, par Ch. KLOCKENBRING-DANGLER (des Rumeurs du « Trait d'Union » de Strasbourg). Une brochure in-8 abondamment illustrée, 60 pages. Excellent ouvrage très pratique, d'hygiène et d'éducation infantile. A mettre entre les mains de tous les jeunes parents. Très utile cadeau de Noël