

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1929-02.

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

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 infailliable 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 mensuel du TRAIT D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

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

ABONNEMENT : France et Colonies : 15 fr. par an. Etranger : 24 fr.

Membres-adhérents : Voir en dernière page.

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 : Dr 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. DUFFEUX.

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.

Notre Naturisme

L'excellente campagne d'un de nos confrères en faveur du nudisme rendra certainement de grands services à la diffusion du bain de soleil dans notre pays, et nous y applaudissons de tout cœur. Cependant nous voyons poindre une possibilité de confusion qui appelle des rectifications. Cer-

tains quotidiens ont en effet questionné leurs lecteurs sur ce qu'ils pensent du « naturisme », entendant par là le nudisme, comme si ce dernier constituait en soi tout le naturisme. Il serait regrettable de laisser une pareille équivoque s'établir car, le nudisme étant appelé à provoquer de grosses réactions, il ne faut pas permettre que celles-ci englobent le naturisme, compromettent son essor si nécessaire au salut de la race.

Le naturisme tel que nous le comprenons au Trait d'Union est à la fois une philosophie de la vie, une volonté de simplicité, de vérité, de pureté, de santé et d'harmonie, et la pratique active d'une vie nouvelle. Il joint donc la pratique à la théorie. De plus il veut être complet, c'est-à-dire s'étendre à tous les domaines de l'activité humaine.

Sans prétendre épuiser le sujet, ce qui demanderait des volumes, nous allons tenter d'esquisser les grandes lignes du programme que les naturistes doivent se proposer de réaliser pour éviter de rester dans l'incomplet et l'à peu près.

Nous avons dit que le Naturisme doit s'étendre à tous les domaines de l'activité humaine. Il nous faut donc indiquer comment on peut diviser celles-ci pour nous permettre d'organiser nos efforts en leur donnant un fil conducteur.

Nous pourrions nous borner à suivre la division banale en corps et esprit, et à diviser celui-ci d'après les indications de la psychologie de l'école, en facultés, affectives, représentatives et volitives.

Mais cette classification tout utile qu'elle soit ne nous satisfait pas entièrement. Notre naturisme, c'est avant tout le développement de la Nature Humaine ou de l'Humanité dans l'homme. Nous estimons que ce qui fait l'intérêt de notre mouvement c'est qu'il est avant tout un mouvement de culture morale et il nous faut une classification qui mette ce caractère éthique en évidence.

Nous étudierons donc l'application de l'idéal naturiste.

1° à la vie du corps, par la satisfaction normale de ses besoins naturels.

2° à l'activité technique et scientifique de l'homme, en lutte avec les éléments pour l'organisation de son existence sur tous ses plans.

3° à l'activité de relations de l'homme avec les autres êtres animés et conscients ; c'est-à-dire au domaine de la morale.

Le naturisme du corps, c'est la normalisation de toutes les fonctions matérielles.

En première ligne, il faut placer la rationalisation de la nourriture et de la boisson par l'adoption du végétarisme et de l'abstinence d'alcools. Puis, par ordre décroissant d'importance, vient la normalisation de la vie musculaire par la pratique systématique de la culture physique et des sports. Ensuite vient la normalisation des fonctions de la peau par le nudisme.

Enfin vient le naturisme dans le vêtement et le mobilier par leur adaptation aux lois de la santé physique intellectuelle et morale. Tel est dans ses grandes lignes le programme du naturisme du corps. Tel quel, il constituerait déjà un élargissement considérable des pratiques restreintes de nombreux naturistes partiels. Mais ce n'est que le premier chapitre de notre conception, celui qui vise à réaliser la *santé* première terme de notre devise sociale qui est : *Santé. Harmonie, Fraternité.*

Abordons maintenant notre deuxième palier. Après le monde du corps que Pascal appelait celui de l'étendue, abordons celui de la pensée par lequel nous prenons possession de l'univers et l'organisons en représentations plus ou moins heureuses, plus ou moins exactes.

La vie mentale de l'homme moderne n'est guère plus brillante que sa vie physique. Comme celle-ci elle est envahie par des mauvaises habitudes sans nombre qui engendrent des états psychologiques morbides. La spécialisation retient singulièrement le champ de la pensée de l'homme moyen tandis que le parti pris et les « bourrages de crâne » politiques et philosophiques font avorter dans l'œuf toute liberté de pensée. Non seulement l'homme moderne absorbé par la ronde forcenée de ses occupations techniques, n'a pas le temps de penser, non seulement il ne s'intéresse pas à la pensée, mais il n'en a même pas la liberté. Ses milieux sociaux la lui ont ôtée en lui dictant à l'avance ses opinions qu'il puise le plus ordinairement dans la lecture de son journal. Aussi la vie mentale de la plupart des modernes est-elle comparable à un véritable désert, d'une douloureuse pauvreté.

Le naturisme mental sera double. On évitera soigneusement tous les aliments nuisibles, toutes les lectures insipides, tous les romans à publicité sensationnelle, toute la littérature malsaine ou douteuse, pour n'admettre dans sa conscience que des matériaux de premier choix, notre vie intérieure étant faite après tout de ce que nous y introduisons.

Puis en présence des faits qui sollicitent notre jugement nous nous efforcerons de nous dégager de toutes les œillères et de toutes les ornières mentales le long desquelles nos pensées sont habituées à se couler sans effort, mais aussi sans vérité. Nous nous efforcerons, suivant la bonne vieille méthode cartésienne qui restera du reste toujours jeune, comme tout ce qui est éternel, « de ne jamais rien recevoir pour vrai qui ne nous parusse évidemment être tel et nous tenterons dans tous nos rapports avec les êtres et les choses de développer notre sympathie générale pour eux, car le seul moyen d'arriver à comprendre un homme ou une science c'est de l'aimer. Ainsi, peu à peu, par le choix de nos lectures et de nos études et pour l'exercice de notre intelligence appuyée sur notre sympathie, nous arriverons à réaliser une approximation toujours plus grande entre nos représentations du monde et le réel. Nous atteindrons ainsi à plus d'*harmonie* dans notre effort de vie.

Enfin nous nous efforcerons de « naturiser » si j'ose m'exprimer ainsi, nos rapports avec les autres êtres sensibles en nous conformant à tous les préceptes d'une saine morale.

1^o En évitant de faire du mal à qui que ce soit.

2^o En apportant à notre prochain le maximum d'aide sympathique et bienveillante qui soit en notre pouvoir.

Nous apporterons cette préoccupation de vie aussi humaine que possible dans le quadruple domaine de nos rapports avec les animaux, avec nos proches, avec les objets de notre activité professionnelle, avec les hommes appartenant à d'autres collectivités nationales.

Nous touchons ici à l'aspect supérieur de la vie humaine, à celui qui en fait la parure et le prix. C'est ce que Pascal appelait « le monde de la charité », qu'il considérait à juste titre comme transcendant par rapport à celui de la pensée.

Voici quelles sont les conséquences pratiques de cette conception élargie et réaliste du naturisme.

Dans ses rapports avec les animaux, que du reste il ne massacrera plus car il est végétarien, le naturisme substituera à la mentalité « exploitrice » actuelle celle du frère aîné qui se sent un devoir de protection et même d'éducation vis-à-vis de ceux qu'on a appelés si joliment nos frères inférieurs.

Dans son cercle familial, le naturiste s'efforcera d'être un centre de vie radieuse, aidant tous les autres membres du groupe à atteindre au développement minimum de tout leur être physique, intellectuel et normal. Rien n'est plus éloigné de l'idéal naturiste que le type du tyran domestique.

Dans ses rapports sociaux le naturiste, toujours pour remplir son devoir d'aider chaque être à atteindre au niveau le plus élevé de vie sur tous les plans, s'efforce de réaliser au maximum l'amélioration des conditions de vie de tous ses frères. C'est ce qui nous a amené à constituer coopérativement toutes nos réalisations pratiques du Trait d'Union. Dans la course au bonheur tous les hommes sont solidaires, et les progrès de chaque homme influent heureusement sur le progrès de tous, de même que les souffrances d'un groupe sont des obstacles au bonheur de tous.

Socialement le Naturisme doit donc conduire à la Fraternité vécue et consciemment recherchée. Il entraîne une nouvelle attitude des hommes dans leurs rapports, attitude faite de confiance optimiste, de santé morale et de vibrante sympathie. Nos camps de Chevreuse et les autres camps de la jeunesse nouvelle, en ont donné un avant-goût à ceux qui ont eu le bonheur d'y passer.

Enfin dans le domaine international, cette fraternité naturiste se traduit par une volonté de paix, réfléchie et intelligente certes, mais absolue. C'est cette volonté de paix qui nous a poussé à travailler de toutes nos faibles forces au rapprochement entre la jeunesse Française et les jeunes étrangères, rapprochant ainsi le jour où les fils de notre vieille Europe, sans cesser d'aimer la patrie qui a façonné leur âme, auront compris qu'ils sont unis par les mille liens d'une solidarité historique et inéluctable. On a pu dire que nos camps

de Chevreuse ont été une étape sur la voie qui mène l'Europe vers un avenir meilleur.

Voilà dans ses grandes lignes quel est notre Naturisme. On voit que non seulement il se préoccupe de la santé des corps et de celle des âmes, mais qu'il veut aussi réaliser celle du corps social, en unissant au-dessus de toutes les haines de classes, de doctrine ou de nations, tous les hommes de bonne volonté pour un grand effort constructif de régénération, de progrès et de salut.

J. C. DEMARQUETTE

La Vie qui est en nous.

Avant d'entrer dans le détail des préceptes, des directives et des moyens d'action de la médecine naturiste il est d'essentielle importance de clarifier et d'approfondir les notions fondamentales de vie et de santé.

La plupart de nos contemporains se contentent à ce sujet d'une idée extrêmement vague ou vivent pratiquement sur la vieille et superficielle théorie que nous a léguée le matérialisme du 19^e siècle, à savoir que la vie fait un avec le corps, est le produit du jeu de ses énergies physico-chimiques et disparaît avec lui en libérant ces énergies qui se dispersent dans les éléments de l'univers.

Par une facile pétition de principe reposant sur l'assertion que seulement ce qui frappe nos cinq sens est réel, on confond ainsi la Vie avec les formes qu'elle anime.

Les formes sont limitées dans l'espace, temporaires, périssables.

La vie est illimitée, éternelle, impérissable.

La vie est partout. Elle est la base même de notre existence et de toute existence.

Le mouvement universel qui depuis les nébuleuses-spirales des univers les plus inaccessibles jusqu'à la plus infime de nos cellules fait tout vibrer selon des rythmes infiniment variés est *vie*, la grande et inconcevable vie cosmique, antérieure et supérieure à toutes les manifestations.

« Et tout ce qui est devenu était Vie en Lui (le Verbe) (Evangile selon St. Jean-Prologue).

Au lieu qu'elle soit le produit supérieur des énergies physico-chimiques (qu'inconsciemment les matérialistes douent d'intelligence et de pouvoir créateur) la Vie est au contraire la Force qui se manifeste dans le monde physique, et particulièrement dans le règne minéral sous la forme d'énergie moléculaire, électrique, magnétique, etc.

L'Energie vitale (le *Prána* des Hindous) est partout dans la nature. Au fur et à mesure qu'elle gravit l'échelle des êtres, l'énergie vitale se différencie, le taux de ses vibrations augmente et son rythme se complique. La vitalité humaine est d'un degré au-dessus de celle du règne animal, l'animale au-dessus de la végétale, la végétale au-dessus de la minérale. Et dans le règne humain lui-même elle va s'enrichissant, s'intensifiant et se sublimant avec le perfectionnement de l'homme. C'est pourquoi la Vie chez les hommes supérieurs irradie davantage que dans le commun de l'humanité.

Ceux, biologistes ou philosophes, qui ont étudié la Vie (et pas seulement ses formes transitoires) ont reconnu ou pressenti en elle une puissance créatrice. Dire avec Lamarck que « la fonction crée l'organe » ou décrire avec Bergson la poussée de « l'élan vital » c'est reconnaître la primauté de la vie sur les mécanismes par lesquels elle se manifeste.

Rappelons-nous d'ailleurs que notre corps, ce merveilleux instrument grâce auquel nous pouvons nous mouvoir et nous exprimer dans ce monde matériel est en perpétuelle rénovation. Au bout de sept années environ, toutes nos cellules ont été remplacées et cependant le plan du corps subsiste et l'harmonie de ses fonctions. La vie constructive entretient et répare son instrument et l'adapte à toutes les exigences du milieu.

Cette vie merveilleuse, nous l'apportons avec nous en naissant et nous l'entretenons en puisant autour de nous dans l'univers la force vitale dont nous avons besoin. C'est l'énergie solaire qui pénétrant en nous d'une manière encore inconnue de nos laboratoires se transforme et se répand le long des nerfs jusqu'aux centres nerveux et au cœur. Nous la puisons encore dans l'air que nous respirons et nous la

trouvons cristallisée en quelque sorte dans les aliments que nous absorbons.

Nous ne pouvons assez fixer notre attention sur *ce grand fait de la Vie*, car dans la mesure où nous en acquerrons la compréhension, s'ouvriront pour nous les portes du savoir réel, de la santé et de la sagesse. De cette connaissance nous pourrions tirer à l'infini des corollaires féconds et nous entreverrions déjà comment la maladie est un trouble de la vitalité avant d'être une lésion d'un organe et comment l'hygiène consiste essentiellement à favoriser en nous la circulation de l'énergie vitale et à entretenir nos conducteurs en bon état.

Nous comprendrons que la vie est le plus précieux capital qu'il nous soit donné de posséder et que nous n'avons pas le droit de le dilapider par négligence ou pour des jouissances égoïstes mais que nous avons à le faire fructifier et à favoriser sa plus haute manifestation.

Non seulement en nous-mêmes mais dans tous les êtres nous respecterons la vie et nous la protégerons. C'est par une attitude de respect et d'amour que nous arriverons à comprendre la vie, jamais par la brutalité, la domination égoïste ou les inutiles tortures de la vivisection. Si l'homme s'approchait avec des mains pures et un cœur simple de l'autel de la Nature, la Vie lui livrerait ses secrets, elle se dévoilerait à lui, il pourrait la modeler et devenir un créateur. Mais nous n'acquerrons ces glorieuses prérogatives que dans la mesure où respectueux et humbles étudiants de la Vie, nous serons devenus réellement *intelligents* et fraternels avec tous les êtres.

Dr M. DUMESNIL

Hygiène de l'enfance et Naturisme

L'hygiène est une chose ; le naturisme en est une autre qui vient la compléter.

Dans le domaine de l'enfance, les hygiénistes sont parvenus grâce à de louables efforts à faire diminuer dans une notable proportion la mortalité — surtout chez les nourrissons — c'est appréciable, certes. Mais il ne suffit pas d'éviter la mort ou

même la maladie à nos petits : il faut leur faire acquérir un capital de vitalité ; cela, c'est le naturisme qui le leur donnera, car il n'est pas autre chose que l'art de vivre en harmonie avec les lois de la nature.

L'hygiène nous enseigne qu'on doit penser à la santé de l'enfant avant sa naissance, dès le début de la grossesse de la mère. On devrait remonter plus loin encore. Mais le naturisme va nous apprendre à réparer chez les petits les conséquences funestes d'un mauvais atavisme ; ils ne seront donc pas fatalement victimes des erreurs de leurs parents ; ils deviendront plus beaux qu'eux, dans la plus noble acception du mot. C'est le but qu'on doit atteindre : nous allons voir comment.

L'hygiène donc, s'occupe de la femme enceinte lui recommandant extrême propreté, exercice modéré, vêtements amples et talons *plats* ce qui est parfait.

Nous ajouterons les bains de siège (journaliers autant que possible) à 18°, durée : 5 minutes avec friction du bas ventre et des reins puis ablution totale rapide, friction totale avec serviette puis au gant de crin, puis repos allongé, pendant quelques minutes.

Les personnes non habituées à l'eau froide procéderont graduellement, par entraînement.

La gymnastique matinale habituelle aux naturistes sera continuée presque jusqu'au bout de la grossesse sauf rares exceptions. (Avis contraire d'un médecin compétent).

Pour la question alimentation, nous nous écartons tout à fait des programmes ou plutôt des « menus » classiques pour préconiser plus que jamais le *végétarisme*.

Manger du poisson et de la viande (animaux morts) est tout à fait en contradiction avec les lois biologiques. Notre structure, notre dentition semblables à celles des singes le prouvent.

C'est démontré depuis longtemps par des savants (Cuvier, Broca, Flourens etc. Et de nos jours les ouvrages des Drs Carton, Durville, Dumesnil, Allinson, Demarquette, Doctoresse Sosnowska, Stockam, nous documentent suffisamment sur cette question pour qu'il y ait lieu d'insister ici.

Donc en cas de grossesse, répétons-le : *régime végétarien*. Si on n'en a pas l'habitude, y arriver progressivement.

Il évite non seulement les dépôts de toxines dans l'organisme

mais évite au fœtus le développement en graisse. « L'enfant doit venir au monde maigre » dit la doctoresse Sosnowska. L'accouchement n'en sera que plus facile.

Le bébé engraissera après sa naissance. Là encore je voudrais mettre en garde les jeunes mères contre une trop grande importance donnée à la balance ; elle est utile sans doute, mais il y a des symptômes plus importants que l'accroissement de poids dit « normal ». Je connais des bébés qui augmentent « officiellement » si j'ose dire, d'après les barèmes et dont l'état général est bien inférieur à celui des petits retardataires restés stationnaires 2 et même 3 mois après leur naissance. Tant que les chairs restent fermes, l'œil vif, les selles jaunes et que l'enfant est normalement sage il n'y a pas à s'inquiéter : il vaut mieux un accroissement trop lent que trop rapide.

(A suivre)

Mme BENIGNI
Présidente du Trait d'Union de Nice.

Les jus de fruits pasteurisés

Dénoncer l'usage des boissons alcooliques, et même des boissons fermentées (hypocritement appelées « hygiéniques » par les intéressés) est bon. Mais nos principes ne doivent pas être négatifs. *Ils doivent être constructifs.*

L'on fera de l'antiacoolisme constructif en remplaçant l'usage des boissons alcooliques ou fermentées par celui des jus de fruits pasteurisés qui, bus avec de l'eau, sont excellents et agréables.

Par les coopératives. — Malheureusement, les producteurs privés de jus les vendent cher. Voilà pourquoi il y a lieu de créer, dans tous les centres producteurs de fruits autant que possible dans les rameaux du Trait d'Union, de petites coopératives familiales de producteurs et de consommateurs, auxquelles adhéreront d'une part les producteurs de fruits, et d'autre part, les consommateurs de jus de fruits.

Ils retrouveront la manière de fabriquer ainsi, familialement et à bon compte, les dits jus de fruits (pommes, poires et raisins notamment) dans la brochure de Daudé Bancel et Gachot :

L'Utilisation alimentaire des fruits, 2.75 au Trait-d'Union.

Ajoutons que les auteurs se tiennent à la disposition des futurs coopérateurs pour tous renseignements en leur pouvoir.

A. DAUDÉ BANCEL

Chronique éducative

Ce n'est pas sans une tendre émotion, que je contemple, à la page 21 du premier numéro de notre revue, ouverte devant moi, le petit dos d'enfant qui s'offre aux chaudes caresses de l'été, face au merveilleux panorama de notre camp de Chevreuse. Heureux poupon, qu'un papa naturiste a porté là, pour se balancer, frêle et nu, dans la glorieuse lumière estivale ! Il me plaît d'imaginer, dans l'avenir, toute une troupe joyeuse d'enfants naturistes, prenant pareillement leurs ébats, sur notre beau terrain, et je salue, cette toute petite messagère qui les annonce aujourd'hui.

Cette libération du corps sain, pur et beau commence un peu dans tous les pays, où une élite courageuse tente de réhabiliter le corps honni ; l'humanité future, victorieuse de ses désirs vils terminera, cette tâche glorieuse, dont le prompt achèvement, dépend de notre présente coopération. Il faut que cette coopération soit quotidienne et que nos activités les plus diverses y participent sans cesse. L'éducation est de celles-là. Trop de parents ont à l'égard du corps par ignorance, ou préjugés, une attitude déplorable ; sous prétexte d'apprendre à leurs enfants à faire du corps peu de cas, ils les préparent maladroitement, à en faire un jour trop grand cas et à en mésuser au détriment de leur santé et de leur intelligence.

Ils emprisonnent l'enfant dans le réseau serré de leurs vieilles habitudes erronées, et le pauvre petit, ne s'en tire le plus souvent que fort mal en point, chargé de ces inhibitions physiques et mentales difficilement curables auxquelles la psychologie donne depuis Sig. Freud, le nom de complexes.

La responsabilité des éducateurs est grande, car la plupart du temps, c'est à l'ouïe des réflexions de l'adulte, que le petit enfant commence à voir les détails de son être physique ;

ce sont les remarques de grandes personnes qui contribuent à lui donner quelques idées et sentiments sur son corps. Il faut croire que dans l'ensemble l'idée qu'il s'en fait ainsi est de caractère plutôt péjoratif, car dès cinq ans et même plus tôt, il commence à en avoir honte et à éprouver à son égard un sentiment d'indignité que bien à tort on assimile à de la bienséance. Comme s'en étonner ? Avant même de savoir s'exprimer l'enfant comprend quantité de choses, et si nous le voulons, simple, pur et libre, il nous faut, dès l'âge du berceau, parler de toute chose et de son corps en particulier, avec dignité et beauté. Si l'enfant ne comprend pas le mot à mot de notre langage, il en saisit la courbe mélodieuse, et les expressions triviales lui arrivent et demeurent en son esprit comme autant de fausses notes. Il en est de même des gestes, aucun d'eux n'est indifférent et n'échappe à l'enfant.

Le tout petit perçoit les impondérables qui travaillent pour lui ou contre lui. Il souffre plus ou moins consciemment de la vulgarité de nos accents, de nos gestes et de nos pensées. On peut présider à la toilette d'un enfant avec simplicité et beauté et l'amener pendant ces quelques instants à goûter la joie de notre « sœur l'eau » si transparente et si vive ; cela n'est pas sans importance. « Nous n'aimons pas, disaient des enfants à leur mère, quand notre bonne nous donne le bain, car on peut dire qu'elle ne fait pas notre toilette, mais plutôt qu'elle nous bouchonne ! »

Le corps de l'enfant a droit à notre respect et à notre tendresse ; rien n'y est indigne, pas plus que dans le nôtre, si ce ne sont les pensées dont nous le revêtons nous-mêmes. Exprimées ou non, l'enfant connaît ces pensées et ce sont elles qui l'empêchent de porter son corps avec joie et liberté, comme l'ultime et précieux vêtement de l'esprit qui y habite : « Si ton œil est bon, est-il dit, tout ton corps est dans la lumière, mais s'il est mauvais tout ton corps est dans les ténèbres », et tu enténèbres les autres, ajouterai-je.

C'est à une vision nouvelle, plus pure, plus juste, plus belle du corps humain que doivent tendre les éducateurs de l'éducation nouvelle, s'ils veulent fortifier, embellir et élever la jeune humanité.

Henriette DUMESNIL-HUCHET.

Le naturisme au Chili

M. Humberto Allende Saron, Directeur de la Ligue Chilienne contre l'alcoolisme, a été le représentant du Gouvernement Chilien au Congrès des Arts Populaires Internationales de Prague, tenu du 2 au 18/10/28.

Directeur de l'Académie de Composition musicale de l'Université du Chili, nous avons eu le rare plaisir de l'entendre nous donner la primeur d'une de ses œuvres, lors d'une causerie qu'il voulut bien faire à l'une de nos réunions du jeudi.



M. HUMBERTO ALLENDÉ SARON

Directeur de la Ligue contre l'alcoolisme, au Chili.

Il nous parla de l'œuvre de la Société Naturiste du Chili, de l'Association d'Education Nationale, de l'Association de Tempérance et de l'Etude Sociale, de l'Armée du Salut, qui ont pendant plusieurs années, mené une active campagne contre l'alcoolisme et les maladies sociales.

« Actuellement au Chili, nous dit-il, la prostitution est défendue et les cafés n'existent pas. Les boissons alcooliques peuvent être vendues seulement dans des locaux spéciaux et jamais là où l'on vend des aliments. Ces marchands de liqueurs ne peuvent s'établir à moins de 200 mètres des églises et des écoles. La vente des boissons alcooliques est totalement défendue du samedi à midi jusqu'au lundi. Dans les provinces productrices de salpêtre, de cuivre, de charbon, le régime sec a été demandé par les ouvriers eux-mêmes, et le Congrès l'a accepté.

En ma qualité de Directeur de la Ligue contre l'alcoolisme, j'ai proposé la célébration dans toutes les écoles de la République, de la « semaine du raisin ». Cette semaine est consacrée à la propagande anti-alcoolique, et l'on enseigne à fabriquer le jus de raisin ainsi que des produits alimentaires à pâte de raisins secs.

Il existe d'autres fêtes scolaires, par exemple le « Jour de l'Arbre » pendant lequel on fait planter à chaque écolier un arbre dans les rues environnant l'école « Le Jour de la Brosse à dents » ; cette fête fut instituée par ma femme, qui est aussi éducatrice de l'enfance, et elle consiste à donner à chaque élève une brosse à dents, de la pâte dentifrice et des instructions pour l'usage. A l'occasion de cette fête on entonne une chanson composée spécialement pour ce jour.

Nous sommes convaincus que les bonnes habitudes doivent être prises dès le jeune âge, et j'ai eu le bonheur de fonder dans une école normale et dans un lycée de Santiago, deux sociétés anti-alcooliques comptant 800 enfants.

Dans le Journal dont je suis le correspondant, j'ai écrit une chronique sur votre société, qui m'a inspiré une très grande sympathie, sur vos foyers végétariens et sur votre admirable camp de Chevreuse, et je crois qu'au Chili, nous ferions un grand pas si les diverses sociétés que j'ai mentionnées pouvaient rassembler leurs efforts dans une seule grande organisation comme le Trait-d'Union. »



Camp de Chevreuse

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

La montagne Corse en été

(suite)

Expérience d'un mois de camping volant

(12 Août, 17 Septembre 1928)

Mon plus vif souvenir, à ce propos, vient du Monte Cinto ; nous arrivions près de la cime au coucher du soleil — ce qui, en théorie, n'est pas l'heure de choix pour se trouver à une cime d'où on ne redescendra que le lendemain. En fait, nous comptions sur la douceur de la température et la sûreté du temps. Et puis le spectacle nous a bien dédommagés de notre fatigue et de nos petites mésaventures.

L'air était malheureusement embrumé. Mais, par une échappée propice, nous apercevions, à l'ouest, les innombrables indentations du golfe de Porto et une partie des calanques de Piana, deux des merveilles de la Corse. Il faut avoir vu la traînée de feu du soleil sur la mer depuis l'horizon, soulevé démesurément par notre altitude, jusqu'à la côte de la Balagne et le ciel passer petit à petit du jour à la pénombre par toutes les magiques colorations d'un crépuscule méditerranéen.

... Ici s'oppose un souvenir moins agréable : celui de notre nuit. Il était, bien entendu, trop tard pour redescendre, et nous voulions voir le lever du soleil. Pas d'autre emplacement *sûr* — il n'y avait pas à parler de confort — qu'un éboulis de pierres incliné à 20°, et arrêté par un gros rocher qui nous préservait d'une chute vertigineuse. Juste de quoi tenir à deux. Nous étions abrités un peu, par la crête, du vent infernal qui soufflait de la mer, et menaçait d'emporter notre couverture de duvet ; grâce à celle-ci, nous ne craignons pas le froid ; mais les pierres sur lesquelles nous étions couchés nous empêchèrent de trouver un sommeil réparateur. Ce fut la plus mauvaise nuit de notre voyage.

Nous eûmes, à notre réveil, l'émerveillement d'une mer de nuages, qui montait les vallées et prenait, avec les premiers rayons du soleil, une blancheur éblouissante.

— Comme végétation : la forêt ou le maquis. Peu de cultures, d'ailleurs confinées près des agglomérations. elles-mêmes rares. A part les forêts, la couleur du pays en été est fauve : maquis, pâturage, montagne et vallées.

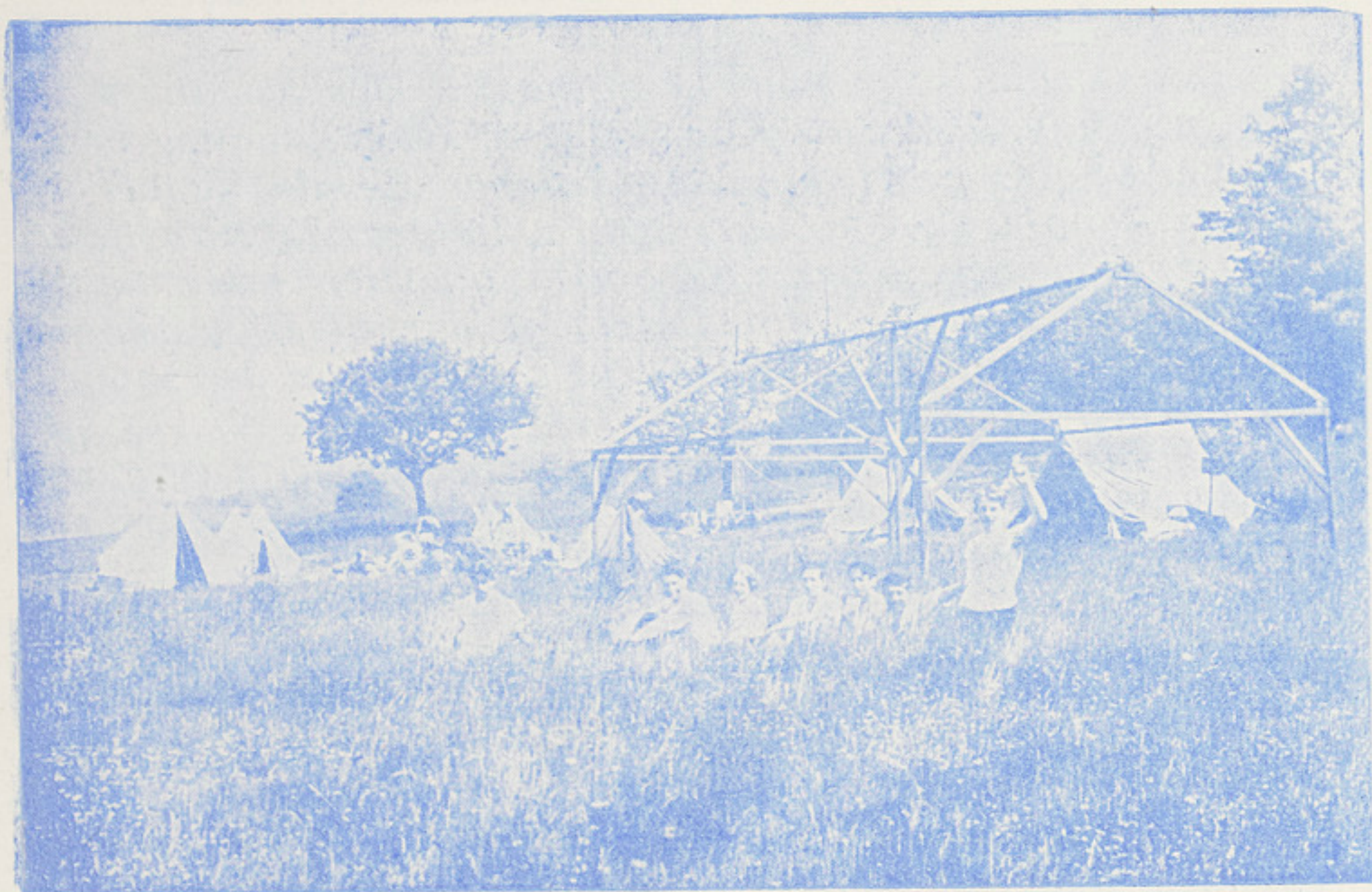


Camp de Chevreuse

La faune ne présente rien de particulier ni, surtout, rien de dangereux. Peu ou pas de vipères, pas de scorpions. Dans la montagne quelques aigles — tout au moins celui que nous avons vu. On peut noter aussi la présence, dans la montagne, de chèvres, de moutons, de porcs noirs, qui vivent à l'état de liberté. De quoi se nourrissent-ils ? On se le demande, tant l'herbe est rare, chétive, grillée par le soleil.

Les agglomérations sont rares dans l'intérieur de l'île, où devra rester le touriste à cette époque de l'année. La plus

importante est Corte, avec 6.000 habitants environ. C'est d'ailleurs la véritable capitale historique et géographique de la Corse, et un centre de tourisme, d'où l'on peut rayonner vers toutes les merveilles du pays. Quant à nous, qui pratiquions le camping volant, nous nous sommes arrangés pour le comprendre plusieurs fois dans notre itinéraire afin de nous ravitailler et de nous reposer. Comme autres agglomérations, des villages, des hameaux, très dispersés, et très isolés l'un de l'autre.



Camp de Chevreuse (*Cliché Douet*)

L'architecture ne présente rien de remarquable, si ce n'est ces maisons à plusieurs étages que l'on rencontre dans le moindre village et où, la plupart du temps, chacun est propriétaire de son appartement ou de son étage. Dans la campagne, des tombeaux de famille, flanqués de cyprès et qui témoignent d'un esprit d'indépendance opiniâtre. Chacun chez soi. En fait, nous n'avons pas rencontré de cimetière dans tout notre voyage.

Il ne faut pas perdre de vue que le Corse, par son carac-

tère, ses traditions, ses coutumes, son histoire, donne un bel exemple d'indépendance et de fierté. Encore actuellement, le véritable aristocrate, c'est le berger, propriétaire de son troupeau, en tirant toutes ses ressources, n'ayant besoin de personne ni ne devant rien à personne.

Cet état d'esprit se manifeste en toutes circonstances et commande, à un certain point de vue, la conduite du touriste. Ici se greffe une question délicate, celle des rapports entre la Corse et l'étranger.

(à suivre)

H. DESNOT

étudiant en médecine

Nous organisons pour la quinzaine des vacances de Pâques du 24 mars au 7 avril 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.

Les inscriptions ne seront reçues que jusqu'au 1^{er} mars dernier délai. Les participants doivent emporter leur matériel de campement.

L'Esperanto

Il est incontestable que Naturisme et Végétarisme correspondent à un état d'âme et à des aspirations, impliquant une croyance. C'est la croyance, plus ou moins innée, à l'amélioration des conditions de vie physique et morale, avec à la base, tel un dogme, le respect intégral de l'individualité ; c'est l'idéal d'équité, que n'obscurcit ni race, ni caste, ni religion, ni politique, ni frontière.

Notre Groupement se doit donc d'accueillir la langue auxiliaire internationale comme un moyen de réalisation. Il faut en effet, bien reconnaître, que, dans un échange, une collaboration d'idées, même d'ordre concret, celui qui ne se sert pas de sa langue maternelle est nettement en état d'infériorité, si approfondie que soit sa connaissance de l'autre langue,

quelqu'habile que soit sa faculté de traduire sa pensée. Avec la langue auxiliaire, que chacun apprend à côté de sa langue nationale, que chacun asservit à sa mentalité propre, l'intégrité de l'individualité est préservée.

On conçoit aisément que cet instrument général d'intercompréhension doive être simple, facile, essentiellement souple : ces qualités se trouvent admirablement réunies dans l'Esperanto, l'œuvre géniale du docteur polonais Zamenhof — qui l'a créé dans un sentiment humanitaire —, qui, depuis plus de cinquante ans, fournit d'irréfutables et convaincantes preuves de vitalité.

Sans entamer aujourd'hui un historique détaillé, sachons, d'abord, qu'il existe, rédigé en Esperanto, un bulletin de la Ligue Espérantiste Végétarienne — V. L. E. — « Vegetarano » lequel est, d'autre part, l'organe de la Ligue internationale Végétarienne — I. V. U. —, qui publie ses rapports en anglais et en esperanto. Ajoutons, ensuite, que l'Association Universelle Espérantiste — U. E. A. — (Universala-Esperanto-Asocio), fondée en 1908, dont le siège est à Genève, qui a des centaines de délégués dans tous les coins du monde, vient de désigner à Paris une déléguée pour les Végétariens.

En France, de nombreux Groupes existent, notamment : la Société française pour la Propagation de l'Esperanto avec des fédérations régionales et groupements locaux ; la Société « Esperanto et Commerce » ; la Fédération Espérantiste Universitaire ; la Fédération Espérantiste Ouvrière ; le Groupement Féminin des Employés Espérantistes, etc. On constitue, actuellement, un capital pour la fondation de la « Maison de l'Esperanto ».

Le Groupe Espérantiste de Paris se réunit, le Vendredi soir, à la Sorbonne, amphith. de Géologie. Il a organisé le 3 février, à la Sorbonne — amphith. Richelieu — une conférence sous la présidence de M. Cazals, président de la Commission de l'Enseignement de la Chambre des Députés, transmise par T. S. F., au cours de laquelle différents orateurs présentèrent l'Esperanto aux multiples points de vue : pédagogique — tant intellectuel que moral — statistique et pratique, grammatical et littéraire.

Cécile ROYER.

Sous le signe du Veau d'Or

On nous communique de Vienne (Isère) que au cours du mois de décembre, M. Paquet, commissaire de police, a effectué plusieurs prélèvements de lait et de beurre qui ont été soumis à l'analyse. De celle-ci, il résulte que la moitié des prélèvements de lait au moins ont laissé ressortir un écrémage allant jusqu'à 30 % ; quant au beurre, il ne s'agit plus de beurre, même mauvais, mais d'un amalgame de graisses très diverses et quelconques. Il y a grandement besoin que la justice intervienne fermement.

Comme Grandgousier qui ne savait s'il devait rire pour la naissance de Gargantua ou pleurer sur la mort de Badebec, nous ne savons ce qui doit l'emporter en nous de la lecture de ces lignes, ou l'indignation pour les mercantis criminels qui risquent la vie des petits enfants pour gagner un peu plus, ou l'apitoiement pour la naïveté des braves gens qui attendent le salut de l'intervention de la justice. La pauvre... Dans le temps elle n'était que boîteuse, mais maintenant les filous sur lesquels devaient s'apesantir le poids de son courroux sont si nombreux, si riches et ont de si bons amis...

C'est seulement de l'organisation coopérative des consommateurs que pourra sortir une amélioration sûre sur le triste situation actuelle. Il n'est pas besoin d'insister sur le fait que les mercantis de partout sont aussi honnêtes (?) que leurs congénères Rhodaniens.

La vente des tabacs progresse largement !

On lit dans les journaux : Paris 8 janvier. Le rendement de la vente du tabac dans la période de Décembre 1927 à Décembre 1928 dépasserait nettement 4 milliards 17 millions. Ce joli denier représente l'évanouissement en fumée de 34 millions de kilogs de scaferlati, de 312.000.000 de cigares, de 13 milliards de cigarettes et de 200 millions de cigarillos de provenance Française et de 51 millions de cigarettes et 15 millions de cigares importés.... Et le communiqué de conclusion. « La progression des recettes de la régie contribuera

ainsi à faciliter la tâche d'amortissement ». On se demande de quel amortissement il s'agit, ou celui de la dette ou celui de la race Française...

On pourrait aussi pousser le peuple à boire encore plus pour augmenter le rendement des impôts sur l'alcool...

Revue des Revues

Nouveau marché aux fruits et primeurs de Spitafields à Londres.
(Vegetarian News)

Londres va bientôt posséder le plus grand marché mondial de fruits et primeurs. Son érection dont le coût est évalué à 250 millions de francs, sera achevée en avril 1929, et comprendra :

- 1) un marché central, d'une superficie de 2 hectares 1/2
- 2) un marché aux fleurs, de plus d'un hectare
- 3) une immense salle des ventes, avec salles annexes d'échantillonnage, d'exposition, d'emmagasiner, etc. Ce bâtiment couvrira 8.000 m² et aura une superficie totale de 3 hectares 1/2 avec ses différents étages.

Aucun marché semblable n'a encore été construit dans le monde sur une base aussi gigantesque. Ce fait tient au développement chaque jour plus important que prend en Grande-Bretagne le commerce des fruits et primeurs, et qui est une réaction très salutaire contre les méfaits d'une alimentation trop carnée.

La Société Végétarienne d'Angleterre a publié dans sa revue « The Vegetarian News » un long résumé de l'ouvrage de notre président J. C. Demarquette « L'Humanité et les animaux », sous le titre « Réflexions sur un enfer moderne ». Elle nous avait demandé de le publier comme étant le meilleur livre paru sur la question.

Pourquoi vieillissons-nous ?
(Die Lebensreform)

Nous vieillissons parce qu'à 30 ans, nous avons déjà la mentalité d'un homme de 50 ans, et avons peur de la vieillesse. La peur imprime sa marque sur les traits d'un homme qui vit constamment avec cette crainte.

Celui qui est jeune d'esprit reste également plus jeune de corps. Entre 50 et 60 ans, la plupart des humains paraissent des vieillards parce que, depuis longtemps, ils avaient fixé cet âge comme l'époque de leur vieillesse.

L'un des meilleurs moyens de rajeunissement ordonné consiste en des moments de repos absolu, tant pour le corps que pour l'esprit. Tous les muscles doivent, dans ces moments, être complètement relâchés, les soucis et les pensées écartés. L'organisme tout entier semble alors puiser de nouvelles forces dont il est difficile de bien préciser la nature. L'activité fiévreuse de notre époque fait subir un esclavage à l'homme moderne et à son cerveau. On tient pour nécessaire de remplir chaque heure par une occupation quelconque, susceptible de rapporter de l'argent.

Une détente corporelle et spirituelle de 10 minutes, 2 ou 3 fois par jour, constitue la meilleure cure de rajeunissement. Pendant ces minutes, abandonnez-vous à la régénération vitale, porté par le rêve; ou mieux, si vous le pouvez, ne pensez absolument à rien.

Alimentation naturelle.

Le mouvement en faveur d'une large place laissée à l'alimentation crue est important en Allemagne, et toutes les revues végétariennes lui consacrent quelques colonnes. Cette alimentation est considérée comme la plus naturelle pourvu que les légumes soient produits dans des conditions saines, ce qui conduit l'ensemble du mouvement végétarien allemand à se préoccuper d'avoir des légumes n'ayant pas été « poussés » par fumure, par des phosphates ou par des engrais chimiques. Il existe dans ce pays d'assez nombreuses colonies, plus ou moins grandes, quelques-unes comprenant seulement 2 ou 3 familles, d'autres ayant la forme de larges entreprises, où la culture est faite d'après ces principes. Nous ferons connaître dans ces pages quelques-unes de ces colonies, leur organisation, leur âme et leur idéal.

(de Good Health)

Le docteur Hindhede, de Copenhague, célèbre dans tous les milieux végétariens, s'est spécialisé depuis 34 ans dans la re-

cherche des meilleurs régimes alimentaires pour l'homme, par des expériences que lui et ses collaborateurs ont effectué sur eux-mêmes.

Il put vivre avec des pommes de terre et de la graisse végétale, en consommant l'eau de cuisson des pommes de terre. Il tient celles-ci, non seulement comme un excellent aliment, mais aussi comme un remède, car il dissout l'acide urique et la chaux, et peut ainsi guérir certaines formes de goutte et de rhumatisme.

D'autre part, 2 d'entre nous, dit-il, purent vivre pendant 8 mois de pain complet et de graisse végétale. Ils se sentirent exceptionnellement bien, puis ayant remplacé le pain complet par du pain blanc, ils devinrent si faibles au bout de 3 semaines, qu'il leur était à peine possible de marcher.

Ils essayèrent aussi pendant 5 mois, de vivre uniquement de fruits : pommes, poires, bananes, et de noix, et bien qu'ils pensaient que ce serait là un régime idéal, ils furent obligé de déchanter. Ce régime peut donner des résultats excellents sous les tropiques, mais non au Danemark.

Ils essayèrent aussi de vivre uniquement de viande. Ils prirent aux 3 repas uniquement de la viande maigre, mais ne purent poursuivre ce régime plus de 3 jours, tellement ils étaient malades.

Je crois dit le Dr Hindhede, qu'il est mieux de ne pas manger de viande du tout, mais n'étant pas capable de le prouver scientifiquement, je ne veux pas le poser en principe absolu. La quantité de viande que chacun peut consommer varie suivant les personnes ; mais que beaucoup de personnes mangent trop de viande est prouvé par les nombreuses maladies d'estomac qui sont guéries par un régime végétarien, et qui réapparaissent avec une nouvelle consommation de viande. Tout ceci est également vrai pour les œufs et en partie pour le lait. Le lait est une bonne nourriture pour beaucoup de personnes, mais non pour d'autres à qui il cause des indigestions. Ceux qui mangent beaucoup de pain blanc peuvent trouver bon de prendre du lait, mais il semble inutile à ceux qui mangent du pain complet et des pommes de terre.

Comme résultat de ses études et de ses expériences, il arrive à la conclusion que le meilleur régime serait celui composé

principalement de pain complet (froment ou seigle), de pommes de terre, d'orge, d'avoine, de beurre ou de graisse végétale, de légumes verts et de quelques fruits comme dessert.

Nous signalons un bel article du Docteur Dumesnil sur le végétarisme dans le numéro de janvier à mars 1929 de l'Universel.

La Vie du mouvement

Le manque de place nous contraint à remettre à plus tard le compte-rendu des beaux congrès régionaux du Trait-d'Union qui ont eu lieu dans le Sud-Ouest, à Bordeaux et Toulouse et dans le Sud-Est à Nice et Cannes entre Noël et le Jour de l'An. Nous nous bornerons à indiquer qu'ils ont pleinement réussi, comme celui que nous avons organisé avec les beaux rameaux de Strasbourg et Mulhouse pour la Toussaint et qui a entraîné la formation d'un nouveau rameau à Colmar. Cette fois-ci notre président et madame Demarquette (Joy Mac Arden) qui l'accompagnait et prêtait à toutes les réunions le concours de son beau talent de cantatrice, ont parlé à Bordeaux, Toulouse, Nice, Cannes, Lyon et Romans, et tenu de petites réunions à Montpellier et Marseille. Partout les Traits d'Unionistes se sont surpassés pour assurer le succès des réunions et malgré l'apathie générale ont réussi à la fois à attirer un public relativement nombreux aux réunions et à retenir l'attention de la presse régionale qui a publié de nombreux articles sur nos congrès qui ont infusé une vie nouvelle aux rameaux intéressés. Deux nouveaux rameaux ont été constitués à Cannes et à Romans ce qui porte leur nombre à 16 et deux autres sont en formation à Marseille et Montpellier.

Enfin à peine rentré à Paris, Frère Jacques repartait le 18 Janvier pour Tours invité à y faire une conférence devant l'Université populaire et réussit à y former un nouveau rameau, le dix-septième. Ainsi en moins d'un an le nombre de nos rameaux a plus que doublé et très prochainement avec Marseille et Montpellier il frisera la vingtaine.

De leur côté, les restaurants de Paris servent plus de cinq cents repas par jour. Ces heureux progrès nous sont un

heureux réconfort et une promesse d'avenir. Il faut que tous nous redoublions d'efforts et d'ardeur pour que bientôt l'arbre du Trait-d'Union étende ses rameaux sur toute la France portant partout la santé, le bien-être et le bonheur. Il y a encore des centaines de rameaux à trier et des millions de frères à sauver !

Au travail, tous...,

Payement des cotisations :

Nous prions tous nos amis de bien vouloir nous adresser le montant de leur cotisation, uniquement par chèque postal (compte Paris 705-87) ou par chèque bancaire. Ils doivent être rédigés payables à l'ordre du Trait d'Union, afin d'éviter des complications inutiles et onéreuses.

Soirées amicales d'échanges de services les 2^e et 4^e lundi à 8 h. 30.

Les membres du Rameau parisien sont invités à venir au Foyer Pythagore pour faire connaissance, pour demander des renseignements, des causeries, pour poser des questions aux lecteurs de la Revue, pour décider de sujets d'études, pour exposer leurs désirs pour les excursions, le camping, pour emprunter les livres de la bibliothèque du Foyer qui sera réorganisée.

Ils peuvent également apporter leur aide en offrant soit des articles pour la Revue, soit des conférences et des conférenciers pour « La Source » soit des causeries, soit un temps de présence à nos stands de propagande, soit des insertions pour la Presse, soit une collaboration au service de propagande décidé par les membres.

1^{re} réunion le lundi 28 janvier.

Nos conférences du jeudi à 20 h. 30 à « La Source »

14 Février : A. RIPERT : Le grand changement.

28 Février : D^r LEGRAIN : L'immoralité de la vertu.

14 Mars : D^r LEGRAIN : La moralité de l'excès.

21 Mars : D^r Edouard LÉVY : L'hygiène au secours de la race.

28 Mars : A. RIPERT : Naturisme.

La chorale mixte du Trait d'Union va reprendre à partir du vendredi 15 février au restaurant « Pythagore », à 20 h. 30, sous la direction de Joy Mac Arden, de l'Opéra (Mme Demarquette).

Tous les naturistes sont invités à se faire inscrire pour former une chorale puissante qui témoignera que le régime végétarien n'est point préjudiciable à une voix sonore et harmonieuse.

**Excursion dans la forêt de Montmorency (19 ou 8 km)
Déjeuner chez M^{me} Pagney**

Dimanche 24 février

Rendez-vous à 8 h. 10, salle d'attente de la gare du Nord. Prendre un aller seulement pour Domont. Départ 8 h. 23, point de vue du Bouquet de la Vallée, vallon de Ste-Radegonde. Déjeuner offert gracieusement par Mme Pagney, 9, rue Gambetta à Gros Noyer, St-Prix.

Les membres qui ne pourront venir le matin pourront prendre à Paris le train de 12 h. arrivant à 12 h. 22, déjeuner avec les autres membres, et faire avec eux 8 km. dans la partie sud-ouest de la forêt. Taverny 17 h. 02. Paris 17 h. 41.

Courrier de nos amis

Je vous adresse ci-joint un mandat de cinquante francs pour le renouvellement de ma cotisation de membre du T.U. Le reliquat de cette somme sera affecté à la caisse de propagande ou autre.

Il est superflu de vous dire que grâce au naturisme intégral, je me porte comme un charme ici, sans avoir été aucunement inquiété par les affections endémiques du pays, et cela au grand étonnement des camarades qui ne peuvent pas en dire autant et auxquels mon genre de vie prête finalement à réflexion.

Je vous prie de croire à mes sentiments fraternels.

L. B.

Commissariat Central Dakar (A.O.F.)

— Nous recevons fréquemment des demandes d'étudiants étrangers, désireux de séjourner dans une famille végétarienne française, soit à Paris, soit en province. Ceux qui peuvent recevoir des étrangers voudront bien nous donner leur adresse.

SANTÉ !

Terre Curative Radio-active LUVOS

découverte par
Adolphe JUST

*chasse les scories de l'organisme, augmente la vitalité,
rehausse le teint, est un préventif remarquable.*

RAJEUNIT ! — GUÉRIT MERVEILLEUSEMENT

Demandez Prospectus gratuitement

Laborat. LUVOS, 1, r. des Jacinthes STRASBOURG (Bas-Rhin)

VIGUEUR !

Jeune fille végétarienne et pacifiste, même étrangère, recherchée pour aider dans le travail de maison. Mme Loonen, 62 bis rue Corot, Ville d'Avray (S. & O.).

Personne pouvant s'occuper de travaux de couture quelques heures par mois est demandée au Foyer du Trait d'Union.

Jeune homme allemand désirant faire du camping à travers la France recherche compagnon de voyage. S'adresser au T. U.

Adresse recommandée : M. et Mme Frontier, à la Hurlière, Laigle (Orne) prendraient pensionnaires végétariens, 18 frs par jour et également la garde d'un enfant pour les vacances ou toute l'année.

La Sté Coopérative d'éditions du T. U. peut fournir aux Trait d'Unionistes tous travaux d'impressions, phototypie, photogravure, photographie, aux *meilleures conditions*. Impressions de luxe, impressions commerciales albums et catalogues, cartes postales, etc...

Souscription permanente pour la propagande et le développement du T. U.

Mlle Blech.....	1.000 frs
M. G. d'Arras.....	100
Mme Benigni.....	100
Comte de M.....	30

Avantages réservés aux Membres du Trait d'Union NOTRE ABONNEMENT REMBOURSABLE

MEMBRES ADHÉRENTS :

France et Colonies françaises : Cotisation annuelle : 18 francs.

Les membres appartenant à une même famille ne paient que 3 fr. par personne en plus de l'abonnement, soit 27 fr. pour une famille de 4 personnes.

Etranger : Cotisation annuelle : 24 fr.

Les Membres du *Trait d'Union* 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 gratuite, de 2 lignes dans la revue

Menus du mois de février

DÉJEUNER

Julienne de chou crû à la betterave.
Gnocchi à la Gênoise.
Salade de laitue.
Beignets de Pommes.
Oranges, noix

DINER

Soupe de légumes au pain grillé.
Chou pommé à l'étuvée.
Salade : chicorée frisée.
Tarte au potiron.
Pommes, figues.

RECETTES

1. *Gnocchi à la Gênoise*. — Faire cuire à la vapeur ou sans eau dans une cocotte, 500 gr. de grosses pommes de terre. Les peler et les passer au presse-purée. Ensuite mélanger avec 250 gr. de farine blanche pour obtenir une pâte bien homogène. La couper en 4 gros morceaux. Roulez chaque partie de façon à obtenir des petits bâtons de la grosseur du pouce, que l'on coupe ensuite transversalement en petits dés, et saupoudrer de farine. Alors, un à un, comprimer avec le pouce chaque morceau, en le faisant en même temps traîner sur une fourchette pour leur donner la forme de copeaux courts. Les laisser étendus, sécher pendant quelques heures.

Faire cuire dans beaucoup d'eau ; les égouter et mettre dans un plat, avec du beurre ; saupoudrer de parmesan ou de noix du Brésil râpés. L'eau de cuisson pourra servir avec des légumes, pour faire, le soir un excellent bouillon.

2. *Beignets de pommes*. — Peler et enlever les trognons à 1 kg. de pommes reinettes et les couper en rondelles percées. D'autre part, préparer une pâte composée de 250 gr. de farine complète (blutée à 85 %), 250 gr. d'eau, 100 gr. de raisin de corinthe, un zeste de citron et une pincée de sel. Travailler bien ce mélange dans un récipient, y tremper les rondelles de pommes et les faire frire au beurre végétal ou à l'huile.

3. *Tarte au potiron*. — Dans un récipient, gratter avec une râpe, 750 gr. de potiron, 75 gr. d'oignon et une petite gousse d'ail ; y ajouter 75 gr. de semoule de maïs, grosseur moyenne, une cuillerée d'huile et sel. Bien mélanger.

Préparer une abaisse composée de 250 gr. de farine blanche, 100 gr. d'eau et 20 gr. d'huile, sel. La mettre dans une tourtière, verser le mélange et saupoudrer d'amandes ou de noix du Brésil râpées. Garnir le dessus avec des lanières de pâte mises en losange. Huiler et mettre à bon four environ 1/2 heure.

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^e
(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 Royal,
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 :

METRO : *Italie-Etoile — Italie-Gare du Nord — Italie-Nation* :
 TRAMWAYS : *Chatelet-Villejuif (tous tramways) — Chatelet-Italie*.
 AUTO - US : *Al 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

PETITS ENFANTS BEAUX ET FORTS

Sevrage, Dentition, Entérite, Faiblesse des os

SPÉCIALITÉS TRÈS RECONSTITUANTES pour tous RÉGIMES NATURELS

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

Catalogues instructifs franco, 74, rue LAMARCK, PARIS (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).

G. A. Gleizes et son influence sur le mouvement naturiste, par J. C. DEMARQUETTE. Thèse de Doctorat ès lettres, 1 vol. broché, 332 pages in-8, 20 fr.

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).

Libérations. 1° *Le but*, par J. C. DEMARQUETTE. Brochure in-16 de 56 pages 2 fr. 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.

Les sept raisons du végétarisme, par J. C. DEMARQUETTE. Petite plaquette in-16, 40 pages, 1 fr. 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. 5 fr. 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.