

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1929-03.

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 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 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.

Cotisations payables exclusivement à notre compte de Chèques postaux :
Paris 705-87 ou par Chèques à l'ordre du « Trait d'Union »

Comité de Rédaction

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.

A nos lecteurs

Régénération est la plus récente expression de la volonté qu'a le Trait d'Union de servir à la fois nos frères en humanité et l'idéal naturiste par la diffusion de celui-ci. Nous sommes pleins d'ambition et d'enthousiasme et nous voulons en faire un organe digne des idées si belles et si utiles qu'il représente. Mais de même que nous avons créé des restaurants sans être restaurateurs, ce qui nous a valu des débuts difficiles nous avons créé cette revue sans être « de la partie ».

Ceci explique certaines insuffisances de formes et d'aspect. Mais que nos amis se rassurent, tout cela n'est que provisoire. Grâce à notre naturisme nous avons non seulement un idéal élevé, mais aussi une volonté très ferme et de plus la foi qui transporte les montagnes ». Régénération va donc peu à peu atteindre la présentation qu'elle doit avoir pour réaliser une mission. Semblables à nos amis Anglais dont la devise moderne est « We muddle through », nous pataugeons jusqu'au but... nous ne lâcherons pas avant d'y être arrivés. Mais pour cela nous avons besoin du concours de nos amis et nous vous prions de nous le donner en collaborant activement avec nous. Toutes les fois que vous avez pris une photo réussie dans une de vos sorties envoyez-nous la, nous la ferons passer, et lorsque des bénéfices apparaîtront en fin d'exercice nous vous paierons une petite somme à moins que vous préféreriez les donner à l'œuvre.

En effet comme toutes les autres activités du T. U. Régénération est une coopérative de production. Notre but principal est de doter le mouvement naturiste d'une belle revue et toutes nos ressources seront consacrées à améliorer notre organe, mais si un jour, lorsque Régénération sera devenue ce que nous voulons qu'elle soit, il y a des bénéfices ceux-ci n'iront pas à un entrepreneur quelconque mais seront partagés entre tous les collaborateurs au prorata de leur participation.

En plus de photos, nous prions également nos amis de bien vouloir nous adresser des coupures d'articles statistiques, de faits divers, ou d'information touchant au naturisme ou aux abus que nous voulons combattre.

Enfin nous voulons consulter nos amis sur un point important. Le dessin de notre couverture, œuvre exécutée à l'âge de 20 ans par un artiste de très grand talent, Paulet Thévenaz est plein de vie, de jeunesse et représente bien l'envolée de la nouvelle génération vers la vie, la lumière et la santé. Inutile de dire qu'il n'y a pas la moindre arrière pensée malsaine, pas la moindre préoccupation vicieuse ou malsaine. C'est une œuvre toute d'innocence juvénile et d'enthousiasme naturiste. Cependant un certain nombre d'amis ont cru devoir nous écrire pour nous dire les alarmes, que leur avait

causées ce dessin dans lequel ils ne voyaient rien moins qu'une invite à la débauche ou tout au moins à la polygamie.

... Nous en sommes restés tout pantois, fort surpris d'une telle interprétation et notre premier mouvement fut une légitime indignation contre les hommes capables à la fois de nous prêter de tels desseins et aussi d'abriter des complexes aussi « Freudiens » dans leur subconscient. Forts de la pureté de nos intentions nous voulions passer outre sans tenir compte des protestations des esprits timorés ou trop prompts à découvrir de pseudo intentions malodorantes. Mais la réflexion nous fit vite comprendre que notre revue ne s'adressait pas tant aux amis déjà tout acquis à nos idées et les pratiquant depuis plus ou moins longtemps qu'à la grande masse anonyme des Français moyens, honnêtes, délicats, pleins de bonne volonté mais prompts à s'effaroucher devant toute nouveauté. Nous sommes bien loin de vouloir appliquer à notre dessin la maxime intransigeante du conventionnel « Périssent les colonies plutôt qu'un principe ! ». Nous sommes partisans des bains de soleil, comme de bien d'autres choses, mais si le nudisme de nos personnages doit repousser loin du naturisme des frères en humanité qui en ont besoin, nous n'hésiterons pas, malgré la dépense à changer notre en-tête.

Nous prions donc tous nos amis de montrer notre revue au plus grand nombre possible de personnes en leur demandant de donner sans réticences leurs impressions, et de nous faire part du résultat de leur enquête. Nous en tiendrons le plus grand compte. Mais pour qu'elle porte ses fruits, il faut qu'elle soit aussi générale et aussi rapide que possible. Donc mettez-vous en campagne immédiatement et envoyez-nous votre opinion d'ici une quinzaine au plus. Merci d'avance.

J. C. D.

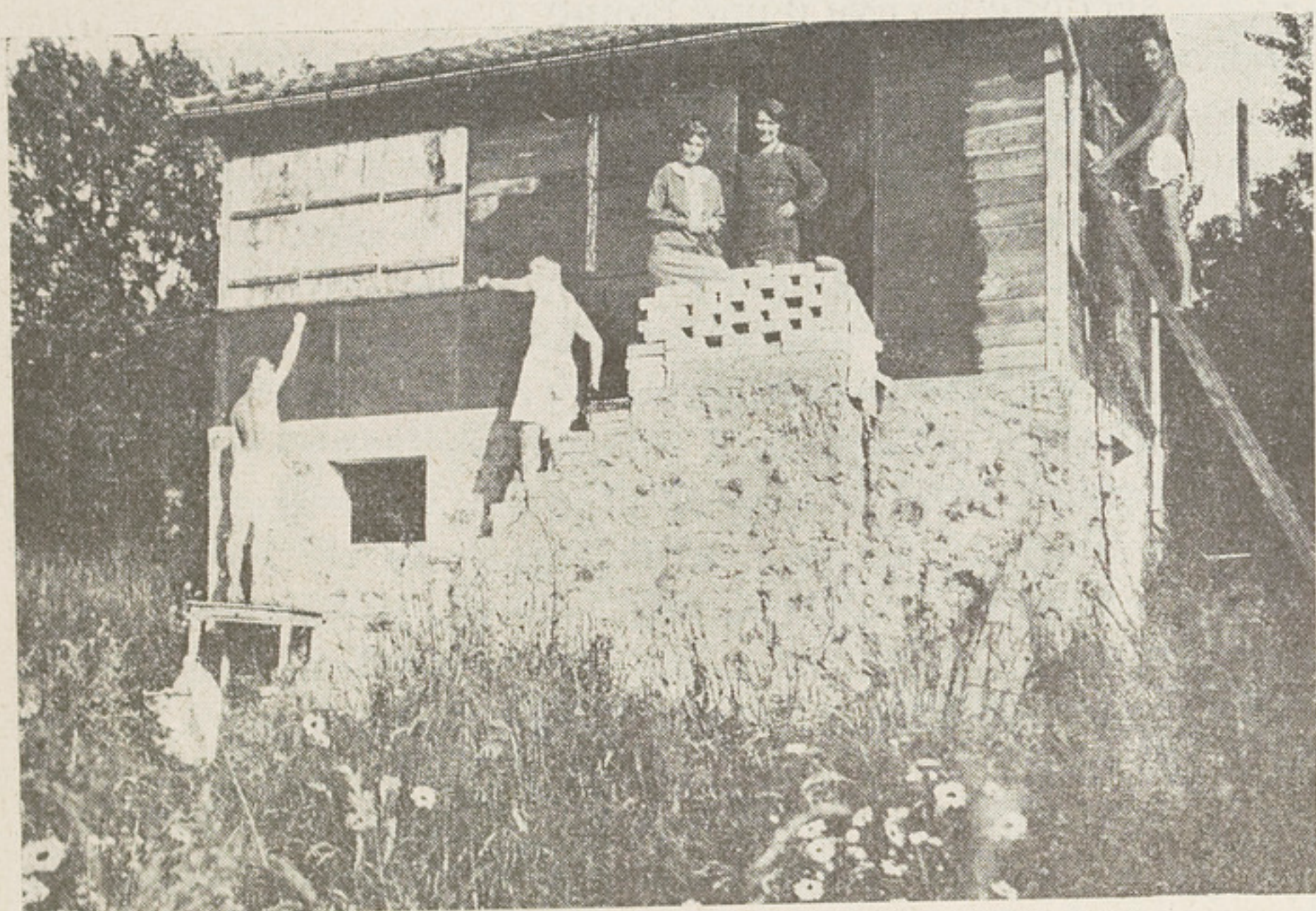
La Santé

Au Nouvel An la coutume veut qu'on se souhaite une bonne santé, mais parmi tous ceux qui, de la meilleure foi du monde formulent ce souhait, combien ont une idée claire de ce qui constitue la santé et des moyens propres à la conserver ?

Pour bien des gens la mine florissante, les joues pleines et rouges sont le meilleur indice de la santé, d'autres en voient l'assurance dans de volumineux biceps et certains prennent l'excitation tapageuse pour une manifestation de vitalité surabondante. Mais l'expérience nous montre ces personnes fortes en couleur qui succombent à la première infection, des lutteurs qui deviennent tuberculeux et l'asile recueillant des hommes qui remplissaient le monde de leurs manifestations bruyantes.

Sans entrer dans la discussion de tous les critères de la santé qu'on a pu donner, je dirai que la santé est pour moi essentiellement un *état d'équilibre et d'harmonie* qui se manifeste habituellement par la sensation d'euphorie et la résistance aux causes de maladie.

L'euphorie c'est cette sensation globale qui consiste à se sentir à l'aise, à éprouver dans tout son corps un sentiment de bien-être sans être désagréablement impressionné par une douleur de-ci de-là, par le mauvais fonctionnement d'un organe, par la difficulté à se mouvoir, à respirer, à digérer. Ce n'est pas un état d'excitation avec dépense folle d'énergie comme il en survient épisodiquement chez les névropathes, ce n'est pas non plus l'apathie de l'homme à la démarche lourde et aux sensations éroussées, c'est le bon état de l'individu qui dépense aisément, rapidement et régulièrement son énergie vitale en gardant toujours un potentiel de réserve, qui après une journée bien remplie, jouit d'un sommeil réparateur après lequel il reprend allègrement sa tâche normale, qui mange d'un bon appétit et digère sans sentir son estomac, qui court sans sentir son cœur et fait face sans difficulté aux multiples nécessités de la vie.



Camp de Chevreuse
Les naturistes achèvent de peindre la première maison



Une réunion au Camp de Vailly

La seconde preuve d'une bonne santé c'est la *résistance aux causes de maladie*. Subir le froid sans s'enrhumer, la chaleur sans être accablé, s'adapter aisément aux changements de climat et d'habitation, séjourner dans des foyers d'épidémie sans la contracter ou si parfois le malaise se manifeste réagir promptement et vigoureusement et, en se conformant à de sages mesures naturistes, juguler la maladie et reprendre rapidement son équilibre.

Acquérir ce bel équilibre des forces et cette harmonie des fonctions, échapper de plus en plus aux influences morbides, parvenir à un développement harmonieux du corps, bel et souple instrument au service de l'esprit, posséder habituellement et rayonner autour de soi la joie de vivre tel est l'idéal des naturistes, tel est le but noble et bienfaisant que nous voulons atteindre.

D^r M. DUMESNIL.

Vers la vie nouvelle !

On communique de Calcutta que le nombre des victimes des fauves de la jungle qui avait été de 1955 en 1926, s'est élevé à 2.285 sans tenir compte des personnes tuées par les serpents.

Les victimes se répartissent ainsi : tués par les tigres 1033, par les loups, 465 ; par les léopards 218, par les crocodiles 136, par les sangliers 85, par les ours 78, par les éléphants 56, par les chacals 41. D'autre part les serpents ont inscrit 19.724 hommes à leur tableau, pour parler comme les chasseurs, ce qui porte le nombre des victimes de fauves à environ 22.000 pour 1927.

Pendant ce temps les chasseurs ont abattu 1368 tigres, 4300 léopards, 2738 loups, et 57116 serpents.

A la lecture de ces chiffres bon nombre de nos lecteurs vont éprouver un frisson d'effroi en pensant à la vie misérable des malheureux hindous qui ne peuvent s'écarter de leurs villages sans courir le risque de procurer des satisfactions gastronomiques à quelque carnivore de marque. Faisant un

retour sur eux-mêmes, ils ne manqueront pas d'évoquer avec satisfaction la sécurité dont le progrès nous a dotés. Voici des siècles que les loups et les ours ont cessé de menacer la vie de nos villageois et dans notre société bien ordonnée, policée, armée des mille ressources de la technique, nous ne rencontrons plus de bêtes fauves que derrière les barreaux des ménageries.

Une statistique comme celle qui nous vient des Indes nous permet de mieux mesurer tout ce que le progrès scientifique et le machinisme, si décriés par les naturalistes ignares, ont apporté de confort et de sécurité.

Voire, comme disait Panurge... En effet de tels chiffres doivent provoquer chez tous les esprits sérieux des réflexions et une interprétation critique qui seule peut leur donner leur valeur réelle d'information.

Tout d'abord, il faut tenir compte du fait que cette statistique de 22.000 morts s'applique à une population de 320 millions d'hommes, ce qui correspondrait pour la France à 2.750 victimes. Cela ferait une moyenne de trente par département, ce qui est beaucoup moins inquiétant, encore que constituant un état de choses fâcheux. Mais, continuons notre analyse du problème de la sécurité sur la voie publique, sécurité dont la technique nous a dotés. Nous voyons immédiatement que la fable de l'apprenti sorcier trouve une fois de plus son application. On sait que l'économiste Sismondi, qui le premier a fait une étude critique des pseudo-bienfaits du machinisme, avait montré que loin de se servir des machines en maîtres dirigeants pour dominer la nature, les hommes étaient devenus leurs serviteurs et leurs victimes. Ils étaient semblables à un apprenti sorcier qui avait appris de son maître une formule magique qui permettait d'amener de l'eau dans une maison, avait employé cette formule pour son plus grand dam car, après avoir obtenu la quantité d'eau nécessaire, il avait assisté à l'inondation de sa maison faute de connaître la formule permettant d'arrêter l'arrivée de l'eau.

Cette fable trouve son application dans le problème qui nous préoccupe, comme dans tous ceux que la vie moderne, fiévreuse et encombrée pose aux hommes de plus en plus rares qui ont encore le temps de réfléchir.

Il est incontestable que le machinisme et le progrès de la technique industrielle ont débarrassé les pays « civilisés » du danger des bêtes fauves. Mais ce danger a été remplacé par un autre qui ne lui est pas inférieur, au contraire. En effet, rien que pour le seul département de la Seine on a enregistré en 1928 le chiffre énorme de 52.087 accidents sur la voie publique dus aux automobiles et aux tramways, se décomposant comme suit :

Pour Paris, accidents mortels, 278, graves 1501, moyens 12.422, légers 29.171, pour les arrondissements de Sceaux et St Denis ; accidents mortels 241, graves 782, moyens 2499, légers 5714.

Pour l'ensemble du département, on a donc un total de 519 accidents mortels, ce qui n'est déjà pas mal. Mais il faut tenir compte du fait que seuls comptent comme mortels les accidents entraînant une mort immédiate et que sur les 2283 accidentés graves un nombre considérable meurent dans les quelques mois qui suivent l'accident, de complications, de fractures du crâne, ou de la colonne vertébrale, et aussi que les amputés qui survivent sont néanmoins des victimes du minotaure moderne.

Il faut aussi remarquer que la proportion des accidents mortels est beaucoup plus élevée pour la banlieue, où les voitures peuvent atteindre des vitesses élevées, que dans Paris où elles en sont empêchées par les encombrements. Il est donc vraisemblable que cette règle peut s'appliquer aux autres départements et le fait est que c'est par séries, particulièrement les Samedis et Dimanches, que la presse nous apprend les accidents dus à l'automobile dans toute l'étendue du pays. En tenant compte du grand nombre de voitures de la région parisienne d'une part, et de l'autre, de la plus grande proportion de morts dans les accidents sur les routes à circulation peu dense ; on peut évaluer le total annuel des morts violentes par accidents de circulation à environ 5 000 pour toute la France, ce nombre étant environ doublé par les décès de blessés succombant quelques temps après leur accident.

On voit donc que la supériorité de notre sécurité de civilisés sur celle du paysan hindou est toute illusoire et que, au contraire, il a deux fois plus de chances de rentrer vivant

dans sa cabane lorsqu'il la quitte pour aller aux champs que le bon bourgeois Parisien qui va faire un tour à la Bourse.

Il serait facile en continuant la comparaison de montrer combien les avantages de notre civilisation matérielle sont illusoires et faux. De temps en temps, il arrive que des pays dits arriérés comme les Indes et la Chine souffrent de famine ou d'épidémies de peste ou de choléra qui font des centaines de milliers de victimes, tandis que nos pays en sont préservés par la perfection de leurs moyens de transports, et de leur organisation sanitaire. Par contre ce n'est pas par à coups et périodiquement, mais avec une effrayante régularité que les nations occidentales offrent des millions de victimes de l'alcoolisme et de la tuberculose sa fille, en holocauste aux divinités du progrès qui ont un appétit formidablement exigeant.

On pourrait également comparer le nombre des accidents du travail en Orient et en Occident. Il est à craindre que là encore nous ne soyions que trop supérieurs à nos pères d'Asie. D'autre part, il serait aussi très intéressant de transporter la comparaison dans le domaine mental et spirituel.

Les Indous souffrent d'une grande crédulité et leur vie est encombrée de castes et de religion qui rendent très difficiles les progrès intellectuels et sociaux, et nous pourrions nous enorgueillir de notre nationalisme exact et de notre liberté d'esprit. Mais à y regarder de plus près, nous voyons que l'esprit de classe opposant à l'orgueil bourgeois un orgueil prolétaire égal, ne divise pas moins nos sociétés que les castes chez les indiens. D'autre part, si les progrès de l'instruction ont débarrassé les occidentaux du fatras de complexes inhibitifs qui encombrent la vie mentale des Orientaux, par contre notre civilisation est loin de faciliter l'éclosion des facultés supérieures de l'esprit. D'une part l'alcoolisme et de l'autre, l'agitation et l'impatience fiévreuses causées par la multiplication infinie des occupations et des jouissances matérielles constituent un terrain fertile sur lequel se développent à l'infini les névroses de toutes sortes allant de l'aboulisme et de l'instabilité mentale jusqu'à la folie déclarée dont les progrès constants, surtout dans les pays les plus civilisés, inquiètent tous les esprits clairvoyants.



(Cliché Douet)

La patience, le calme, la sérénité, l'équanimité, ces conditions indispensables d'une vie intérieure profonde et élevée, deviennent de plus en plus rares en Europe et en Amérique.

Là encore il est bien difficile, même aux esprits les plus superficiels, de conclure à la supériorité absolue de l'Occident sur l'Ouest, de la civilisation machiniste sur la civilisation villageoise archaïque.

Bien que l'étude des civilisations comparées soit aussi passionnante qu'utile au développement de la largeur de vues et de la sympathie universelle, il serait inutile pour l'œuvre que nous voulons réaliser de pousser plus à fond ce parallèle que nous n'avons fait qu'esquisser. Il ne s'agit pas pour nous, naturistes intégraux, qui voulons réaliser la culture humaine totale, suivant la formule du Trait d'Union, de choisir entre la civilisation actuelle et celle des Indes. Nous voulons encore moins caresser le rêve puéril d'un retour à une vie primitiviste comme celle des hommes-enfants qui mènent une existence édénique dans les îles enchanteresses du Pacifique.

Nous voulons utiliser toute l'expérience antérieure et actuelle de l'humanité, emprunter à toutes les formes sociales passées ou présentes ce qu'elles peuvent contenir d'utile au but que nous poursuivons, c'est-à-dire la création d'une race nouvelle d'hommes débarrassés de toutes les tares physiques et morales, libérés de tous les préjugés honteux, de toutes les haines obscures, de toutes les ambitions puériles, de tous les désirs malsains et qui pour la première fois permettront à l'esprit humain d'atteindre en toute liberté et en toute sécurité au développement complet de ses sublimes facultés.

Une des conditions préliminaires indispensables de la véritable culture humaine consiste à ne pas laisser l'esprit humain tomber dans les filets des enchantements fallacieux de notre civilisation actuelle, platement superficielle et grossièrement matérialiste et sensualiste. C'est pourquoi il est bon de la comparer à une autre civilisation pour pouvoir apprécier plus clairement la valeur de sa soi-disant supériorité. Nous éviterons ainsi d'imiter les Philistins qui sont toujours prêts à sacrifier à tous les faux dieux à la mode, et nous ap-

prendrons peu à peu à éliminer de notre vie matérielle et spirituelle tout ce qui nous empêche de cultiver l'art suprême qui est au dire du grand esthéticien qu'était Ruskin, « celui qui met sur les joues de l'homme les roses de la santé et de l'innocence ».

J. DEMARQUETTE.

Chronique éducative

Soyons courtois envers les enfants !

S'il vous est arrivé de voir dans une boutique pleine de chalands des enfants debout attendre en vain leur tour d'être servis, si vous avez remarqué de quel ton, tant de parents donnent des ordres à leurs enfants, vous conviendrez que les adultes ont bien souvent à apprendre à l'égard des petits, la politesse la plus élémentaire, qu'ils auraient honte de ne pas pratiquer à l'égard de n'importe quelle grande personne, la femme de ménage ou le garçon épicier compris.

Il est à remarquer, en effet que bon nombre de parents exigent de leurs enfants une politesse sans retour. Se montrer polis envers les petits, aussi bien qu'envers les grands, leur semble indigne de leur titre de parents ; c'est pour eux une abdication de leur autorité, une humiliation presque inacceptable. Ces très dignes pères et mères se contentent donc d'exiger de leurs petits une vertu à la pratique de laquelle ils dédaignent de s'abaisser et ne louent la politesse — si l'on peut dire ! — qu'en la demandant avec tyrannie. Ils accablent leurs enfants du matin au soir avec les règles de savoir-vivre et dramatisent à ce sujet la moindre distraction de l'enfant. Gare au gamin qui oublie d'enlever sa casquette et à la petite fille qui entre sans dire bonjour ! Dans toutes les classes de la société, les enfants dès l'âge de trois ans commencent à subir le tyrannique polissage de notre civilisation conventionnelle.

Il existe une autre catégorie de parents, c'est celle qui n'a jamais songé à la question. Parlez à ces parents-là de la politesse envers les petits, vous découvrirez que cette idée

les amuse autant qu'elle les étonne, quand elle ne leur paraît pas tout à fait ridicule. Ils ont sur leurs enfants, croient-ils un droit de propriété et ne reconnaissent que la politesse unilatérale, l'autre a pour eux une allure inquiétante, presque révolutionnaire. Soucieux de maintenir les habitudes traditionnelle, ils n'y veulent rien changer, dans la crainte d'y perdre quelque chose. La révolte de la jeunesse d'après guerre dans les pays, où la courtoisie à l'égard des enfants fut, de tous temps le plus méconnue, a cependant prouvé grandement qu'aucune discipline, ne saurait se maintenir indéfiniment par l'écrasement des plus faibles. Dès qu'il le peut l'enfant échappe à ce servage familial mais il en garde un souvenir cuisant parfois pour le reste de sa vie. Le fait d'être parents ne confère cependant aucun droit de tyran, ni aucun privilège de propriétaire.

La vie individuelle de l'enfant commence dès sa naissance, séparé brusquement de sa mère, le voilà jeté dans le monde, libre déjà de quelque manière : il respire ! De jour en jour son indépendance va croître, chaque heure réalise une conquête et les liens de la dépendance vont se relâchant avec la roue du temps. Il affirme son tempérament, son caractère, il manifeste des réactions propres, des émotions originales. Tout petit, il est déjà différent de tous ceux qui l'entourent, avec lui, paraît dans le monde une nouvelle et unique manifestation de la vie, qui nous inciterait d'emblée au respect si notre compréhension était plus subtile.

Tout le monde s'accorde cependant pour reconnaître, en principe, la personnalité de l'enfant, mais en fait on se conduit souvent à son égard, et sans le moindre remords, de façon fort peu courtoise.

Non seulement on ne se soucie pas de demander *poliment* à l'enfant quelque service mais on le lui demande, à *n'importe quel moment*, et on se permet de le déranger pour les raisons les plus futiles, au beau milieu de ses jeux ou de ses occupations. Que de plaintes maternelles injustifiées à cet égard, de femmes qui déplorent de ne pas pouvoir obtenir le plus léger service de leurs enfants, alors que tout simplement, elles ne savent pas demander avec mesure et courtoisie au moment propice. Pourquoi exiger sur un ordre,

que l'enfant passe sur le champ, sans préparation ni transition d'une occupation à une autre, quand on aurait honte de l'exiger de sa domestique ? Et d'autre part, quel est l'adulte assez souple de corps et d'esprit pour accomplir tous les jours cette performance ? Pourquoi faut-il que l'enfant soit encore si peu respecté que l'adulte puisse oser en faire la victime de l'inorganisation de sa propre vie ? Ces piqures d'aiguilles quotidiennes finissent pourtant par former des plaies purulentes de vengeance et de haine chez l'enfant à l'égard de ses tyrans inconscients. A qui la faute ? Ne savons-nous pas tous qu'une sollicitation aimable a toute chance d'être suivie, et qu'on sait gré à celui qui nous prie de le faire à l'heure où il nous est loisible de répondre à sa prière ? Alors pourquoi se souvenir, parfois systématiquement, qu'on a oublié d'acheter le journal quand le petit garçon est déchaussé, et le bousculer pour qu'il parte promptement ou le gronder parce qu'il ne se chausse pas assez vite ?

Henriette DUMESNIL HUCHET.

Hygiène de l'Enfance et Naturisme

(Suite)

Je ne parle pas de la nécessité absolue de l'allaitement maternel, du réglage des tétées ni de tout ce que la puériculture et l'hygiène enseignent avec sagesse. Il s'agit seulement ici de ce qu'elles n'enseignent pas et que le naturisme nous apprend en plus — après expériences concluantes. — Les premiers jours suivant la naissance du bébé, le médecin ou la sage-femme d'ailleurs sont là pour la « mise en train ».

C'est plus tard, après les relevailles que la maman inexpérimentée se trouve un peu désemparée par les conseils multiples et contradictoires qu'elle reçoit de tous côtés. C'est là qu'il lui faut adopter une ligne de conduite très nette et ferme, avec entière confiance dans le naturisme qui est la vérité.

Persuadée tout d'abord de l'excellence du végétarisme, la nourrice ne l'abandonnera pas. Mangez, Mesdames des fruits bien mûrs à volonté et des salades bien vertes (sans vinaigre ni *citron*) cela ne nuira pas à votre lait comme le feraient les excitants habituellement permis (thé, café, sucre) et même préconisés (bière) en médecine officielle,

Les trois aliments que le Dr Carton qualifie *meurtriers* : viande alcool et sucre le sont, non plus pour vous seule, mais aussi pour les chers petits que vous allaitez.

Vous serez sans doute en contradiction avec votre entourage — surtout pour le sucre industriel réputé si fortifiant — C'est justement parce qu'il l'est trop (hydro carbone pur) qu'il est un excitant trop brutal pour nos cellules. Mangez donc plutôt des crudités : voilà qui est fortifiant et vous trouverez le sucre naturel, le seul qui convient à l'organisme humain, dans les fruits, dans les carottes râpées crues, qui, assaisonnées à l'huile et au sel, constituent un excellent hors d'œuvre très énergétique. On peut, si on préfère, les mélanger à la salade en feuilles à laquelle on ajoutera 2 ou 3 cuillères de blé ou d'orge cru moulu.

La nourrice doit en effet consommer chaque jour des céréales, crues et cuites. S'abstenir d'avoine, seigle et sarrasin.

Elle peut manger des œufs, du fromage, des laitages avec modération et pas tous les jours (alterner). Quant aux légumes secs on sait qu'ils sont prohibés, dans tout régime végétarien bien compris. La boisson ne change pas : eau, infusions, si on les aime (sucrées au miel) entre les repas, bien entendu : on ne doit jamais boire en mangeant. Cela, l'hygiène élémentaire le dit.

Quant au bébé il peut en dehors des tétées boire parfois une cuillerée à café d'eau bouillie à laquelle on peut ajouter 1 goutte de jus de fruits. Mais se méfier du jus d'orange pur, trop mis à la mode et qui est trop acide. D'ailleurs par l'allaitement au sein, le nourrisson absorbe les vitamines nécessaires et peut se passer de tout autre chose.

En cas d'insuffisance du lait maternel, on peut donner au bébé un peu de *lait végétal*. Voici la recette du professeur Sp. Gay :

1	cuillerée	à	soupe	de blé.
1	»	»	»	de son de blé
1	»	»	»	d'orge en paille
1	»	»	»	de riz
1	»	»	»	de maïs concassé
1/2	»	»	»	de graine de lin
2 ou 3 figues sèches pour sucrer.				

Cuire à tout petits bouillons (3 heures environ) pour réduire à 1 litre.

Enfermer, pour les cuire, les céréales dans un sac de toile afin de ne pas laisser passer les albumines, surtout pour les enfants au dessous de 7 à 8 mois. Ce bouillon doit être renouvelé toutes les 24 heures. La nourrice boira avec profit pour son lait ce que le bébé ne prend pas. La quantité pour lui sera la même que celle du lait qu'on donne à l'âge correspondant.

Le lait animal dans les villes surtout, est souvent nuisible à bien des enfants malgré des essais variés (bouilli, stérilisé, concentré, ou en poudre).

Il ne devrait être donné aux bébés que si l'on habite la campagne et qu'on a chez soi une vache ou une chèvre. On le fait boire alors chauffé à 37°, non bouilli, coupé d'eau d'orge à la même température (1/3 dans le lait de vache, 1/2 dans le lait de chèvre).

Dans le sevrage graduel on emploiera donc le plus souvent le lait végétal indiqué, remplaçant une, puis deux, puis trois tétées etc. à moins que l'enfant ait plus de 9 mois. Alors il peut commencer les bouillies à la cuiller évitant ainsi les inconvénients du biberon.

La bouillie à cet âge peut être faite de :

Blé moulu ... 50 grammes.
Une figue pour sucrer,
3/4 de litre d'eau.

Laisser cuire près d'une heure. Passer à la passoire fine en pressant avec le pilon. La consistance sera celle d'une bouillie faite avec 20 gr. environ de crème de blé vert, crème de riz ou d'orge cuite avec 1/3 de litre d'eau pendant plusieurs minutes — toutes choses qu'on pourra donner également



Camp de Chevreuse : la ronde familiale



Un groupe au camp de Chevreuse

ainsi que la semoule de blé et de riz — car la bouillie de blé complet indiquée étant très nourrissante ne sera donnée qu'une fois par jour.

S'abstenir des farines mélangées du commerce (phosphatines et autres qui contiennent du cacao). Chaque farine sera cuite seule et donnée sans *sucré* ni *sel* ni *beurre* : « La nourriture de l'enfant doit être fade » dit la D^e Soznowska.

Si l'enfant n'a pas faim, il ne doit pas manger : il n'y a pas lieu d'exciter son appétit par des condiments. Je donne parfois du granolat en poudre, puis granulé, mais d'une maison de *confiance*.

Quant aux quantités énoncées, elles seront graduellement augmentées. Elles ne sont d'ailleurs pas absolues, dépendant des enfants et du nombre de leurs repas. A ce propos, on étudiera avec profit la méthode de puériculture du Dr Truby King qui obtient des résultats merveilleux dans son pays. Il n'alimente cependant les enfants que toutes les 4 heures dès leur naissance.

Ne pas craindre donc d'arriver aux 4 repas vers le 15^e mois.

(A suivre).

LA PROTECTION DES ANIMAUX

Des conclusions nécessaires

Un scrupule est monté de mon cœur. Non point que j'attribue à l'immense troupeau des animaux douloureux un pouvoir de jugement de nos actes et la critique possible de nos attitudes ; mais au regard de la morale, j'imagine que cela existe et je conçois un reproche qu'ils pourraient m'adresser.

Mon premier article traite de considérations qui s'échelonneront mensuellement, exposant à ces intervalles déjà éloignés des idées qui constitueront un ensemble. Mais bien oin seraient ainsi reportées les conclusions qui pourront guider les lecteurs de la revue, et desquelles nous espérons un bienfait au bénéfice des animaux.

En attendant, ceux-ci continueront à subir le sort aveugle qui

souvent les accable, à supporter une injuste destinée qui aurait pu leur être évitée par des conseils raisonnablement donnés.

« Grand frère ! sensible à nos douleurs, tu y compatis ; tu t'empares de notre détresse, et comme pour tout problème à résoudre tu établis d'abord un plan d'action que tu situes petit à petit, prenant ton temps, reportant à un mois ce que tu n'as pu exposer en un seul article. A quoi veux-tu en venir ? Le temps passe et comme certains pauvres humains qui doivent continuer à peiner en espérant une vie moins cruelle, combien de temps encore parcourerons-nous notre calvaire avant que tu aies terminé ? »

J'imagine ce reproche dans tous ces yeux résignés, et je ne puis le supporter plus longtemps. Je sais bien que ce modeste appel que je formule n'aura qu'un écho limité, infime, mais je crois cependant qu'il est de mon devoir de le faire, quelle que soit sa minime portée.

Et, intervertissant pour la circonstance l'ordre moral, je veux conclure dès aujourd'hui, au moins pour la partie essentielle qui à elle seule est l'aliment presque dominant des efforts incessants des protecteurs.

Le règne animal, envisagé sous le rapport de la protection, peut être divisé — entr'autres classifications diverses — en deux parties : les animaux qui vivent à l'état de liberté complète et sur lesquels l'homme n'a aucun pouvoir ou qu'une influence relative quant à leur reproduction ; puis les animaux que l'homme a domestiqués pour son usage intéressé ou son agrément et pour la reproduction desquels il est ou il pourrait être le maître.

C'est parmi ceux-ci, qui constituent une immense multitude d'êtres asservis à la domination ou à la fantaisie humaine, que sévissent la plus grande partie des atteintes aux droits des animaux et les mauvais traitements qui motivent l'existence des groupements de protection.

C'est donc pour cette catégorie qu'il faut agir non pas dès l'abord parce que j'estime que tous les cas de protection doivent être traités de front, mais avec une insistance particulière.

La lecture de toutes les revues de Protection fournit une constatation évidente. Il est bien vrai que les cas les plus inattendus sont parfois traités avec une raison d'être réelle ; que certains forment une minorité dans l'ensemble dont il est néanmoins indispensable de se préoccuper avec la même urgence que pour les autres mais il faut bien remarquer que la majorité des articles a trait à un groupe qu'on peut désigner « animaux d'élevage ».

Et c'est dans la compréhension exacte de ces deux mots que réside la réplique à beaucoup d'objections et le remède le plus sim-

ple à une situation qui serait toujours pénible même si toutes les mesures de protection étaient prises et observées.

La solution la plus simple à cet état de fait, la plus logique, la plus humaine — et dans un sujet aussi grave elle ne doit pas être ridiculisée comme une vérité de Lapalisse — est l'inexistence des victimes.

Cela paraît naïf ou brutal ou exagéré. C'est moral et pratique.

L'exploitation insensée des animaux et la somme des souffrances qu'ils subissent résident au maximum dans les catégories dont précisément l'homme règle le nombre à sa volonté, ou se désintéresse par ignorance ou indifférence.

L'élevage des animaux destinés à l'alimentation des humains est la source jamais tarie d'abus innombrables ; le régime carné entretient sur la Terre des millions d'animaux exploités sous toutes les formes et condamnés à une mort souvent cruelle. Le régime carné est l'origine d'un grand nombre de maladies, de désordres moraux et sociaux chez les humains. Il n'est pas seulement dispensable pour l'homme, aussi bien dans son sens principal que dans l'utilisation des produits dérivés des animaux, mais il est nuisible.

Pour les animaux de trait, il n'y a plus maintenant de raisons d'en perpétuer le servage ; l'emploi du matériel mécanique peut partout se substituer à la traction et au travail des animaux.

L'horrible vivisection, condamnable absolument au seul point de vue de la morale, est en plus discutée victorieusement au point de vue scientifique, par ses adversaires. Comme le régime carné, et même plus violemment dans certains cas, elle a souvent pour l'homme des conséquences désastreuses.

Les animaux essentiellement domestiques et d'agrément sont en général soumis à l'indifférence totale de leurs maîtres et leur reproduction, laissée aux instincts aveugles et inconséquents de leur nature crée une multitude d'êtres destinés aux hasards les plus inconnus. L'abandon ou les placements inconsidérés en font des victimes presque certaines. N'avoir que le nombre d'animaux dont on peut assurer une existence heureuse devrait être une règle absolue. Eviter l'élevage des autres est chose souvent facile ; supprimer les portées à leur arrivée est, malgré une répulsion que je comprends un geste moins inhumain que la suppression — obligatoire celle-ci — des animaux adultes, malades ou abandonnés ou encore en surnombre dans les refuges et les fourrières.

La réprobation des représentations de ménageries, d'animaux dressés dans les music-halls et les cirques, des exhibitions d'animaux désacclimatés dans les jardins zoologiques, devrait se mani-

leser par l'interdiction absolue de ces spectacles qui, de plus accaparent, au détriment d'êtres souvent odieusement exploités des énergies qui seraient utiles par ailleurs.

Ces différents points seront traités séparément par la suite, mais dès à présent il est possible de dire que si l'homme était digne du titre qu'il s'attribue d'être supérieur dans l'échelle terrestre, il raisonnerait mieux sa vie ; il raisonnerait aussi l'existence des animaux dont il devrait être le tuteur et n'en laisserait pas inconsidérément propager la vie.

Et alors, la période de quelques générations de chaque espèce suffirait pour faire disparaître cette ignominie déshonorante que sont l'élevage et l'exploitation des animaux, créatrice de souffrances pour eux, de dégradation, de déchéance et de maux pour l'humanité.

LÉON SÉNÉ.

Le Naturisme et la Femme.

Le Féminisme a fait des pas de géant au point de vue des conditions sociales de la Femme. S'il a existé timide à travers les âges, les femmes ont néanmoins brillé dans les arts, les sciences et la politique du XVI^e au XVIII^e siècles, et sans se révéler au grand jour l'influence de la Femme s'est toujours manifestée à l'état latent. A la fin du XVIII^e siècle, le Féminisme a gagné des positions solides avec Condorcet et son influence s'est fait ressentir hors de France en Angleterre, en Allemagne, au Canada. Depuis, il a évolué progressivement jusque dans la bourgeoisie française ; aujourd'hui, il rayonne, il triomphe.... L'après-guerre a été le champ d'action de la femme, elle s'est libérée par le Travail voulu ou imposé ; devant les nécessités de l'heure elle a pris conscience de sa force, de ses possibilités de vouloir et de courage ; elle a conquis tous les degrés de l'échelle sociale, elle s'affirme la collaboratrice de l'homme, son complément dans tous les domaines.

Et cependant, si en promeneurs dans les villes nous cherchons le reflet de la femme, un peu de son atmosphère, nous sommes pris dans le tourbillon étincelant de la coquetterie et du luxe, chaînes redoutables qui retiennent encore leurs esclaves !

L'Idéal féminin serait-il donc dans ces vitrines insolantes, multipliées et répétées par les Grands Magasins. Dans ces lieux d'exemples dissolvants et de démoralisation pour la masse, flottent beaucoup trop la fièvre des femmes, un peu de leur âme, beaucoup de leurs désirs et de leur envie, une grande partie de leurs ambitions.

Devant la Mode, sombre la Raison : l'Idéal est là, dans les vitrines, ce sont ces poupées de cire qui donnent le ton, la note des attitudes, le degré d'élégance, élégance toujours nouvelle sans cesse changeante qui harcèle et s'impose aux plus modestes. La Mode est une grande criminelle qui fauche notre santé, notre beauté et vide notre bourse. Les femmes n'ayant pas reçu l'éducation nécessaire pour la juger et se tenir hors de ses tentacules enjoleuses se laissent inconsciemment malmener et dégrader par elle. La mode est enjoleuse parce que la femme a perdu le sens de la vraie beauté des formes ; si elle connaissait les trésors de cette beauté type, elle aurait toujours refusé d'employer tous les moyens raffinés qui lui sont traîtreusement offerts pour la détruire. Ces moyens sont les produits d'élucubrations d'hommes, déloyaux et arrivistes, directeurs de tous ces miroirs à allouettes que sont ces temples du luxe, couturiers, coiffeurs, cordonniers, parfumeurs, bijoutiers et autres qui flattent la femme inconsciente et vivent à ses dépens. Faiblesse morale de la femme de ne pouvoir résister à l'erreur officielle sanctionnée par la mode et universellement admise parce qu'elle équilibre un certain ordre — il serait mieux de dire un certain désordre ! — économique, comme bien d'autres erreurs funestes à la race, mais perpétuées dans ce but !

Faiblesse physique de la femme absorbée dans ses chiffons, ses bouclettes et ses fards oubliant la valeur et la portée de l'éducation intégrale.

Mais ne perdons pas espoir, voici des vitrines pour le Tourisme et les Sports ! est-ce par là que se fera la libération ! ou bien est-ce une autre parade avec de nouvelles occasions de se travestir et de s'exhiber ?

Si nous sortons des temples du vêtement nous nous heurtons à ceux de la parure des bijoux ; depuis les plus insolentes richesses jusqu'aux plus simples verroteries, il n'est

pas de réquisitoire trop sévère à prononcer contre elles. Vanité, des vanités, impérissable foire aux vanités ! que de crimes sont commis au nom de cette vanité ; pour ne parler que de la parure des perles ; lorsque celles-ci sont véritables elles ont coûté la vie à de nombreux parias, les nègres, qui vont les recueillir au fond des mers ; lorsque ces perles sont fausses elles n'en sont pas moins meurtrières et les élégantes qui les portent ne se doutent pas que les ouvrières perlières subissent une intoxication spéciale par la voie respiratoire qui les conduit souvent à la mort...

Et pourquoi fabrique-t-on de fausses perles ? pour que la parure ne soit pas seulement l'apanage de la richesse, le mauvais exemple vient d'en haut, la défaillance des grands justifie toujours la culpabilité des petits.

« On a transmis aux humains des usages, des idées, des préjugés, d'aucuns n'ont pas la curiosité de se demander ce que vaut l'héritage, ils le prennent d'une main, et de l'autre le, tendent à leurs descendants. »

Mais nous n'avons plus la naïve résignation des choses qui se laissent aller ; l'angoisse nous habite, nous nous débattons, nous nous agitions nous n'acceptons plus.

Dans son beau livre « où va le Monde » Walter Rathenau a dit « Les joies qu'on éprouve sont celles des enfants d'esclaves et des femmes de conditions inférieures : possession qui brille et crée l'envie, amusements et ivresse des sens. La passion de posséder engendre une véritable boulimie pathologique ; on veut posséder le plus de choses possible, cependant que le rassasiement et la mode déprécient tous les ans les trésors accumulés et nous obligent à les remplacer pour des futilités nouvelles. Les joies de la grande ville, et celles d'une société qui se fait qualifier de meilleure, sont profondément humiliantes et dégradantes ».

Les sacrifices qu'exigent les temps nouveaux sont plus que le renoncement aux biens matériels, c'est le renoncement à nos vanités.

Louise DIAR

La montagne Corse en été

(suite)

Expérience d'un mois de camping volant
(12 Août, 17 Septembre 1928)

J'avais lu et on m'avait dit avant de partir : Vous allez arriver dans un pays où les habitants professent un certain mépris, pour ne pas dire hostilité envers l'étranger. — « Une personne, qui venait de parcourir la Corse *en auto* dit notamment : « Quand j'arrivais dans un village, là-bas, les gens rentraient chez eux, pour ne pas être appelés à me rendre service. »

Il importe de faire une mise au point... rassurante. Quelques exemples, tirés de nos constatations, y suffiront.

J'écarte délibérément la question des « bandits », qui ne présente plus, d'ailleurs, aujourd'hui, qu'un intérêt historique. En tous cas, ils n'ont jamais touché à un cheveu de quiconque était étranger à leur vendetta.

Sans contredit, les touristes de luxe, les « crâneurs », comme on les a nommés devant nous, tous ceux qui veulent traiter les Corses avec hauteur ou avec désinvolture, sont traités eux-mêmes sans aménité. Tout au moins chez les paysans — car la ville se « civilise », au sens péjoratif du mot — on leur fait sentir sans ménagements qu'on n'a pas besoin d'eux ni de leur argent, et qu'après tout ils sont des intrus.

Evidemment, nous n'avons pas pris cette attitude. Nous avons rencontré partout des gens affables, ouverts, empressés à rendre service, nous dispensant à l'occasion leur hospitalité la plus large et la plus cordiale.

C'est ainsi qu'un soir, entre autres, nous fûmes reçus par des bergers, non loin du Rotondo. Ils avaient déjà voulu absolument porter nos sacs depuis l'endroit où nous les avions rencontrés jusqu'à leur bergerie.

Leur bergerie : un groupe de cinq ou six cabanes, au fond de la vallée, à proximité d'un torrent où court l'eau fraîche de la montagne. Chacune est constituée de la manière la

plus rudimentaire et en même temps la plus résistante : des lames de schiste, amoncelées en quatre parois qui se rejoignent au sommet. Une seule ouverture près d'un angle : basse, étroite ; elle sert à la fois de porte de fenêtre... et de cheminée. En face, à l'intérieur, de grandes dalles où on étend les paillasses. Près de la porte, le foyer. Sur les parois de la cabane, où il faut se tenir à demi courbé, une couche de suie accumulée par les siècles. — Comment voulez-vous qu'on soit propres ? — me dit un de mes hôtes.



Camp de Chevreuse (*Cliché Douet*)

Etant sur le point de redescendre vers les plaines orientales pour l'hiver, leurs provisions se réduisaient à du pain et du « bruccio », fromage de chèvre de leur confection. Mais quel délicieux repas nous fîmes, arrosé de café, et à la clarté d'un feu de bois, allumé à notre entrée.

On nous présentait à chaque nouvel arrivant. Tous étaient visiblement heureux de nous recevoir. Ils rassemblaient leurs connaissances en Français, parlaient de leur vie, si monotone. Ah ! s'ils pouvaient échanger leur sort contre le nôtre, et aller à Paris. Paris ! J'essayai de leur

faire comprendre le revers de si belles illusions, mais sans les convaincre, tant ils étaient fascinés par le cinéma, le music-hall, le dancing.

Le temps passait vite ; la conversation tombait. Nous étions enfumés ; les yeux nous piquaient ; la flamme faisait danser les ombres et nous donnait des physionomies spectrales. Nous étions fatigués de notre journée. Nos hôtes s'en aperçurent : « Vous allez coucher ici ! — Mais vous ? — Oh ! nous !... » Et un geste vague : » C'est pour ne pas vous déranger ».

Le lendemain matin, il ne put être question de rétribution, et notre insistance, visiblement les eût blessés.

(à suivre)

H. DESNOT

étudiant en médecine

Une croisade pour l'eau pure à Paris-

Les élections municipales vont avoir lieu bientôt. Elles vont permettre aux naturistes Parisiens d'entreprendre une action de la plus grande importance. Leur santé est en effet menacée par un danger, qui pour être en général insoupçonné, n'est que plus grave à cause de sa nature insidieuse.

Il s'agit des propriétés nocives de l'eau de boisson fournie par la municipalité aux malheureux habitants de la capitale. Au lieu de se donner la peine d'aller chercher un supplément d'eau potable en captant des cours d'eau saine et pure, qui existent à profusion dans notre pays, nos édiles ou plutôt les services compétents trouvent plus simple et plus commode de remplir les réservoirs destinés à l'alimentation de la ville avec de l'eau de la Seine qui est ensuite stérilisée à l'eau de javel. Théoriquement cette eau de javel, c'est-à-dire une solution d'acide chlorhydrique, un des poisons les plus violents et les plus caustiques, est neutralisée après avoir accompli son action microbicide, et l'eau de Paris est officiellement excellente.

En fait, tous les végétariens au goût affiné par l'abstention des poisons alimentaires usuellement consommés par les bons carnivores contemporains, trouvent à cette eau un goût de chlore des plus prononcés, et sont incommodés par son usage ou plutôt, « s'aperçoivent qu'ils en sont incommodés » tandis que l'alcoolique carnivore normal en est également incommodé, son foie et ses

reins sont lentement corrodés par le chlore qu'ils absorbent en sus de tous les autres poisons de leur alimentation, *mais ils ne le sentent pas*.

Des témoins innocents viennent de joindre leur témoignage à ceux des naturistes. Ce sont les poissons rouges qui, au grand désespoir des aquariums d'intérieur, protestent contre l'eau de la ville de Paris de la seule manière qu'il soit en leur pouvoir, en mourant tout simplement. Endurcis par des siècles de mithridatisation à tous les poisons les hommes ne meurent pas immédiatement, mais l'eau d'alimentation de Paris n'en constitue pas moins un danger grave pour la santé publique.

Or nous allons être appelés à renouveler le mandat de nos édiles. Il faut que nous en profitons pour organiser une action qui aura pour but d'aller dans toutes les réunions demander aux candidats l'engagement formel de donner immédiatement, par des adductions nouvelles, aux Parisiens toute l'eau pure dont ils ont besoin pour vivre en bonne santé. Il y a là un cas d'urgence car la question intéresse non seulement les buveurs d'eau, mais tous les Parisiens, car le chlore tonique et caustique est aussi présent dans l'eau de cuisson des aliments des carnivores, dans celle avec laquelle des commerçants avisés mouillent le lait des bébés ou préparent à Bercy la mixture qui sous le nom de pinard fait les délices des habitués du zinc.

Mais pour que notre campagne puisse aboutir, il nous faut l'organiser. Nous convions donc tous les naturistes désireux d'y prendre part à venir assister à nos réunions amicales des 2^e et 4^e Lundis à 8 h. 30 au restaurant Pythagore.

Nous reviendrons du reste dans un article ultérieur sur cette question si importante de l'eau potable. J.C.D.

Errata. — Nos deux premiers numéros ont contenu une quantité assez considérable de coquilles et d'erreurs imputables à différentes causes dont l'une est l'inexpérience des intéressés. Nous espérons que nos lecteurs rectifieront d'eux-mêmes. Ajoutons les zéro nécessaires, comme par exemple dans le nombre des morts dues à notre façon défectueuse de vivre en France qui est non pas de 25.000 par an comme on nous l'a fait dire, mais hélas d'au moins 250.000 ce qui est autrement grave. Mais il est une coquille que nous ne pouvons pas laisser passer c'est celle qui nous fait dire que la Société Végétarienne de Londres a publié un long résumé de l'Humanité et des animaux de J. C. Demarquette parce que c'était « le meilleur livre paru sur la question » c'est « un des meilleurs livres » qu'il fallait lire, évidemment.

La vie du mouvement

Notre ami Harold Bing, le secrétaire de la Fédération Britannique de la Jeunesse, bien connu de tous les habitués de Chevreuse et des participants au premier congrès mondial de la jeunesse, de Eerde, fera le 27 avril à 19 h. 25 une conférence sur « The Youth Movements abroad » qui sera émise par tous les postes de T. S. F. anglais. Avis aux sans-filistes qui comprennent l'anglais.



L'auberge de jeunesse du Vieux Bourg de Freusburg (Rhénanie)
(Cliché V. D. Jugendherbergen)

Un camp de vacances pour la jeunesse mondiale sera organisé à Freusburg (Allemagne) au mois d'août sous la direction de J. C. Demarquette, Hedwiz Eichbauer, Paul Honigsheim; il marquera une étape nouvelle dans le rapprochement des peuples. La discussion générale portera sur le sujet suivant :

« *L'emploi de la force et la non violence* ».

A l'issue de ce camp, des promenades de groupes de jeunes seront organisées à travers l'Allemagne.

Pour tous renseignements, s'adresser à Hedwig Eichbauer, Hamsieg (Allemagne) ou au Trait d'Union.

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.

A la réunion de lundi 25 janvier il a été décidé.

1^o) Que les séances de natation aient lieu tous les lundis à 18 h. 30, à la piscine de la gare où l'on trouvera des amis moniteurs.

2^o) Que de petites excursions pédestres seraient organisées chaque dimanche mais tous devraient se joindre à l'excursion officielle le 4^e dimanche du mois.

Pour la constitution de la bibliothèque du rameau parisien, il est fait appel aux membres et amis qui pourraient donner des livres sur le naturisme et la philosophie.

Malgré le très vilain temps du dimanche 24 février, 22 Trait d'Unionistes bravèrent les intempéries pour se réunir chez Mme Payney. Mouillés et crottés, ils furent cependant bientôt remis par la chaude et cordiale réception de leur hôtesse.

Après un repas naturiste très sain et très heureusement

composé, de petits jeux furent organisés. Le furet notamment fut souvent insaisissable, et après des danses rythmiques et autres, d'autres jeux succédèrent, tout le monde étant assis à même le plancher, ce qui redonna un peu de lustre au parquet ciré, quelque peu terni par les souliers boueux...

Excursion du 4^e dimanche 24 mars

Vallée de Chevreuse : 18 km.

Rendez-vous à 8 h. 05 gare Denfert-Rochereau. Prendre un aller et retour pour Courcelles. Départ 8 h. 15.

Rentrée à Paris : 18 h. ou 19 h. 10.

Chorale. — Les réunions de la chorale ont commencé. Dès la fin de la première qui eut lieu le Vendredi 15 Février vingt amis enchantés, c'est le cas de le dire, par la direction de Joy Mac Arden qui s'est révélée aussi excellente pédagogue que brillante artiste, se sont fait inscrire. Ce n'est qu'un début, mais c'est un beau début. On sait quelle est la valeur éducatrice du chant choral et de la musique d'ensemble en général, qui constitue une des meilleures disciplines spirituelles qui soit, unissant le culte de la beauté sonore à l'harmonisation de l'action individuelle avec celle d'un groupe dans un effort collectif vers l'unification.

On sait que Duhamel déclare que la culture musicale collective est un des efforts les plus puissants de développer les qualités supérieures de l'esprit et de conduire l'homme à la vraie civilisation. Par conséquent nous comptons que tous les Trait d'Unionistes de Paris vont adhérer à la Chorale et y amener leurs amis amateurs de musique, à la fois pour profiter de ces avantages spirituels et pour collaborer à des exécutions de belle musique qui tout en élevant l'esprit des auditeurs témoigneront de l'ardeur de notre effort vers le bien, le vrai et le beau.

Les répétitions ont lieu tous les Vendredis à Pythagore 4 rue des Prêtres Saint-Séverin (Place St Michel) et les inscriptions sont reçues aux deux restaurants.

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

Léon Borésy.....	30 fr.
Comtesse de Francigny, Trévisse.....	50 fr.
Listes précédentes.....	1.230 fr.
Total :	1.310 fr.

Menus du mois de Mars

DÉJEUNER

Céleris à la citronnette
et olives noires.
Polenta à l'huile
Salade de chicorée frisée
Castagnaccio
Oranges

DINER

Soupe de pois chiches
Endives étuvées
Salade de laitue et bett erave
Figs sèches
Pommes

RECETTES

1. *Citronnette*. — Mélanger 2 cuillerées d'huile d'olive avec un peu de jus de citron et quelques olives noires coupées.

2. *Polenta*. — Dans 1 litre $\frac{1}{4}$ d'eau en ébullition et salée avec 5 gr. de sel, verser peu à peu 250 gr. de semoule de maïs et 25 gr. de flocons d'avoine. Faire cuire pendant $\frac{1}{4}$ d'heure en remuant sans cesse pour éviter qu'elle s'attache au récipient. Aussitôt cuite verser dans un plat et servir avec de l'huile d'olive (ou du beurre) et du fromage rapé.

3. *Castagnaccio*. — Délayer dans un litre d'eau 250 gr. de farine de châtaignes sèches, 25 gr. de farine blanche, 50 gr. de raisin de Corinthe, un peu de zeste d'orange et une pincée de sel. Huiler une tourtière en cuivre étamé ou aluminium avec une bonne cuillerée d'huile (25 gr) y verser le mélange et mettre à bon four pendant $\frac{3}{4}$ d'heure. Servir froid.

4. *Soupe de pois chiches*. — La veille mettre à tremper 250 gr. de pois chiches. Les faire cuire dans 2 litres $\frac{1}{2}$ d'eau pendant 2 heures. Après ajouter : sel, 1 cuillerée de flocons d'avoine, 1 gousse d'ail, 1 feuille de laurier et un poireau coupé menu. Faire cuire encore une demi heure. Servir avec du pain grillé.

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

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.
(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 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 ÉVIER & 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.*
 AUTOBUS : *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. SPINE 17.855

NTÉ / " BÉNÉDICTUS " MARIGAY

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.

Produits recommandés par des médecins natu-ri-tes

Catalogues instructifs franco, 74, rue LAMARCK, PARIS (XVIII^e)

ÉCHANTILLONS GRATIS A MM. LES MÉDECINS

Terre Curative Radio-active LUYOS

découverte par
Adolphe JUST

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

RAJEUNIT ! — GUERIT MERVEILLEUSEMENT

Demandez Prospectus gratuitement

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

SANTÉ !

VIGUEUR !

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^o *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 « 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.