

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1929-04.

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 mensuel du « Trait d'Union »

Rédaction et Administration

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 coo-
pérativement.

LE TRAIT D'UNION

SOCIÉTÉ NATURISTE de CULTURE HUMAINE.

fondée en 1911.

73 bis, rue Bobillot, PARIS (13^e)

DÉCLARATION DE PRINCIPES

1^{er} 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^{er} Nous croyons que c'est la valeur des individus qui fait la valeur des sociétés et qui conditionne l'efficacité des institutions publiques.

3^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^{re} S'abstenir complètement des boissons alcooliques ;

2^{re} S'abstenir de tabac et de tous les stupéfiants ;

3^{re} S'abstenir de viandes et, en général, de tous les aliments nocifs et excitants.

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

5^{re} Vivre le plus possible à l'air pur et au soleil.

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

7^{re} 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^{re} Développer l'intelligence par la lecture et l'étude quotidiennes de textes exigeant un effort intellectuel ;

9^{re} 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^{re} 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.

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 théorie matérielle aux plus pures flammes de l'âme, tout concourt à séduire, à persuader... »

D^r Ed. L... éminent propagandiste 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 Remantisme, 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^{re} *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.

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 post. : 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 : Dr LEGRAIN, Directeur des « Annales anti-
alcooliques ».

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

Le Naturisme et 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. DE-
MARQUETTE.

Mouvement naturiste en France et à l'étranger.

Secrétariat de la rédaction : L. SAMSON.

*Aux législateurs, aux éducateurs et à tous
les hommes chargés de responsabilités.*

Appel au bon sens

La propagande naturiste que nous menons répond tellement aux besoins de notre époque que chaque jour nous apporte une confirmation éclatante de sa nécessité. La campagne récente en faveur de l'action antituberculeuse, vient encore de nous permettre de toucher du doigt les erreurs et les errements qui règnent actuellement même parmi les milieux les plus responsables et les plus autorisés.

Cette campagne, dont l'aspect le plus saillant a été la vente d'un timbre destiné à recueillir des fonds pour la lutte contre la tuberculose, a été saluée par la presse et l'opinion comme une véritable offensive de grand style contre le fléau qui emporte tous les ans 150.000 Français, chiffre le plus élevé de l'Europe. En effet pour la première fois l'action s'est étendue à tout le pays et a remporté un succès prouvant qu'elle a obtenu la sympathie du public. Nous ignorons l'importance des sommes recueillies mais elles ont dû être considérables, et permettront de réaliser une partie du programme des dirigeants de l'action anti-tuberculeuse, en ouvrant de nouveaux sanatoriums, des dispensaires et des préventoriums pour les enfants de tuberculeux. Aussi Louis Forest dans une des notes toujours si vivantes et si bien pensées qu'il publie dans le « *Matin* » a-t-il dû dire en substance : Un grand pas en avant vient d'être fait. On a compris que ce n'était pas le discours des hommes politiques qui ferait reculer le fléau et on a décidé à passer à l'action ».

Cependant sans nier la valeur de cette campagne,

il est permis de se demander si l'action entreprise est bien de nature à atteindre le but désiré.

Un examen critique du problème, va nous montrer en effet que loin d'être destinée à donner les heureux résultats qu'on en attend, cette campagne faite d'avoir été inspirée par les saines théories du naturisme, est condamnée à rester en grande partie stérile, ou même à être nuisible en faisant croire aux bonnes volontés qu'elles ont accompli leur devoir et atteint le but qu'elles se proposaient. En effet elle pose dans le plan national les vieux errements de la thérapeutique symptomatique appliquée autrefois aux individus. On voit que celle-ci consistait à s'attaquer aux symptômes des maladies, fièvre, diarrhée, congestions etc., en les coupant au moyen de médicaments appropriés. Cette médication, si elle avait l'avantage de produire un soulagement immédiat, mais apparent, des maux des patients, avait l'immense inconvénient de laisser subsister les causes profondes des maladies et la thérapeutique réalisa un grand progrès lorsqu'elle s'attaqua directement aux causes des maladies.

Or, nous autres naturistes, nous proclamons que dans l'action antituberculeuse on en est encore aux errements de la thérapeutique symptomatique la plus élémentaire. En effet la tuberculose est un fléau social, ayant des causes sociales profondes, inhérentes aux mœurs actuelles et dont les malades ne sont que les symptômes visibles, dernier aboutissant d'un processus morbide qui trouve son origine dans des aspects de la

vie du corps social très éloignés, en apparence au moins, du tuberculeux sur son lit d'hôpital.

Il est bien évident que pour lutter avec efficacité contre la tuberculose il faut en tarir les causes au lieu de se borner à lutter contre leurs effets.

Voyons comment la question se pose socialement.

Il meurt actuellement 150.000 tuberculeux par an : 150.000 autres attendent leur heure dans des sanatoriums ou dans leurs familles et un demi million de tuberculeux plus ou moins légers forment la réserve dont la grande faucheuse blanche prendra ses victimes dans deux ou trois ans. Derrière eux il y a une immense armée de huit à dix millions d'individus dont leurs mœurs font des candidats à la tuberculose et que leur manière de vivre achemine lentement vers la maladie. Ceci nous amène à comprendre que l'action anti-tuberculeuse doit être double, médicale pour le million de tuberculeux à guérir ou à isoler pour préserver le public, et sociale en ce qui concerne les dix millions de candidats à la tuberculose qu'on doit préserver en faisant disparaître les facteurs qui en diminuant leurs forces de résistance à la maladie, les poussent vers la tuberculose.

C'est là la seule manière efficace de lutter contre le fléau, et se borner à soigner le demi million de tuberculeux déclarés, sans rien tenter pour tarir leur recrutement c'est se condamner à l'effort stérile des Danaïdes, ou imiter le capitaine d'un navire ayant une avarie sous la ligne de flottaison qui épuiserait son équipage en efforts pour pomper l'eau envahissant la cale, sans rien faire pour aveugler la voie d'eau.

L'inefficacité des méthodes actuelles est du reste tristement démontrée par le fait qu'après vingt cinq ans de lutte antituberculeuse au moyen de sanatoriums, préventoriums, consultations, cliniques populaires, infirmières visiteuses, etc., les résultats obtenus sont nuls, car la mortalité est restée exactement la même en 1926 qu'en 1900, soit 150.000 par an, alors que dans tous les autres pays civilisés, Angleterre, Allemagne, Etats-Unis, Hollande, Scandinavie, etc., elle a très sensiblement diminué ; ce qui a permis à un de nos médecins les plus éminents de dire : « l'organisation de l'hygiène publique en France est un mur derrière lequel il ne se passe rien ! ». C'est aussi navrant qu'exact.

Si les méthodes actuelles, excellentes pour guérir les malades, sont stériles en ce qui concerne la suppression de la tuberculose considérée socialement, voyons donc comment le naturisme peut les compléter pour leur donner toute leur efficacité.

Il va sans dire que nous n'avons pas la prétention qui serait grotesque de renouveler les procédés de cure de la tuberculose, ni même de faire une étude approfondie de son étiologie, mais seulement de faire appel au

bon sens pour montrer comment ces méthodes doivent être appliquées judicieusement.

Tout le monde sait que la tuberculose consiste en l'envahissement de l'organisme par un microbe : le bacille de Koch dont la prolifération engendre les lésions tuberculeuses. On sait également que ce bacille de Koch, est dans nos grandes villes présent dans toutes les poussières, qui les véhiculent partout, dans les rues, dans tous les lieux publics et tous les moyens de transports et que par conséquent tous les habitants des villes sont constamment exposés à contracter la tuberculose au point que l'autopsie révèle que presque tous les hommes ont présenté à un moment quelconque de leur existence des lésions tuberculeuses plus ou moins importantes. Enfin on voit aussi que si, étant donné l'omniprésence des germes tuberculeux tous les hommes n'en deviennent pas les victimes, cela tient à l'activité des organes défenseurs de la santé de l'organisme, foie, reins, globules blancs du sang ganglions lymphatiques etc., qui lorsqu'ils sont vigoureux et en bon état détruisent les bacilles pathogènes qui ne peuvent se développer et causer la maladie que lorsque ces organes sont affaiblis et impuissants à les rejeter.

La lutte contre l'apparition de la tuberculose va donc être la lutte contre tous les facteurs d'affaiblissement de l'organisme et l'emploi de tous les moyens susceptibles de porter les agents de défense de la santé à leur maximum d'efficacité et de force vitale. Pour tous ceux qui se sont penchés sur ces questions, il est bien évident que ce programme trouve son expression parfaite dans le naturisme tel que nous le préconisons au *Traité d'Union* et qui veut amener les hommes à utiliser toutes les méthodes de culture humaine, portant la santé et toutes les facultés à leur maximum d'exaltation vitale. Mais le cadre de cette étude nous interdit de développer une fois de plus notre programme naturiste dans toute son extension, et nous nous bornerons à examiner maintenant quelques unes des causes de la tuberculose avec leurs remèdes.

Lorsqu'on veut rechercher les causes de la tuberculose pour les combattre, on a coutume de déclarer que ce sont principalement le surmenage, la respiration et l'ingestion de poussières infectées, une mauvaise alimentation, l'alcoolisme et surtout la vie dans des locaux malsains, dans des taudis qui sont les causes à combattre avec le plus de vigueur. Après quoi on part en guerre vigoureusement contre la dernière des causes nommées : le taudis. On en a fait le grand pourvoyeur de la tuberculose et il a retenu l'attention particulière de tous les hygiénistes qui ont déclenché des campagnes destinées à saisir l'opinion publique de la nécessité de

(1) Consulter le *Naturisme Intégral*, (voir annonce en 2^e page couverture).

donner à tous les français un foyer sain qui les mettra à l'abri du péril tuberculeux.

Certes ce n'est pas nous qui nous élèverons contre cette généreuse et nécessaire ambition et nous appelons de toute notre âme, le moment où toutes les familles auront leur foyer, clair, aéré, orné avec goût, sain et chaud, dans lequel les enfants grandiront dans une atmosphère de beauté, de santé et de bonheur, mais nous estimons qu'au point de vue de la tuberculose l'importance attachée à la suppression du taudis est très exagérée et nuit ainsi à sa solution heureuse en détournant l'attention des facteurs essentiels. En effet s'il est vrai que nombre de taudis sont de véritables fabriques de tuberculose, il est non moins vrai que beaucoup de tuberculeux n'ont jamais habité de taudis et que d'autre part bien des pays où la tuberculose est en régression ont autant de taudis que nous, sinon plus, comme l'Angleterre par exemple avec les horribles « slums » de ses grandes villes. On a fait état dans la campagne contre le taudis du nombre de maisons construites en Angleterre et en Hollande depuis la guerre et qui serait plus de vingt fois supérieur à celui construit en France dans le même temps. On a oublié deux facteurs très importants. Le premier c'est que les maisons Anglaises ou Hollandaises sont petites et ne logent qu'une famille, tandis que les Françaises en logent une douzaine. Le second c'est l'augmentation constante de la population des deux pays nommés, augmentation qui contraint à un agrandissement régulier des villes qui tous les ans doivent construire un nouveau quartier pour l'excédent de leur population. Enfin, si nécessaire que soit cette campagne, elle se heurte à des difficultés économiques quasi insurmontables dans l'état actuel de nos finances. Par contre, il est possible à beaucoup moins de frais mais cependant avec beaucoup d'efforts d'obtenir des résultats rapides et sûrs en attaquant deux autres sources très importantes de la tuberculose.

La première, par ordre progressif, est la fatigue générale, l'épuisement moderne, auquel aboutit l'existence trépidante et enfiévrée d'aujourd'hui. Les causes de surmenage sont nombreuses, mais il en est deux qui exercent des ravages particuliers sur la jeunesse moderne et contre lesquels il est urgent de mener une campagne vigoureuse. La première est le surmenage sportif plus généralisé et plus dangereux qu'on ne croit. Pratiqué sans méthode, sans ménagement, sans hygiène le sport n'est trop souvent qu'une fatigue supplémentaire s'ajoutant à celles du travail professionnel et de la vie nocturne de ville, et son effet le plus clair est d'épuiser un peu plus rapidement le capital d'énergie vitale de ses jeunes adeptes. Fervent sportif nous même et adepte de l'exercice physique depuis un quart de siècle nous ne sommes pas suspect de « Sportophobie » mais l'exact souci de la vérité nous oblige à constater

les ravages, le terme n'est pas trop fort, que la pratique inconsidérée des sports exerce parmi la jeunesse. Les tristes résultats des récents conseils de révision sont la preuve que notre pessimisme n'a rien d'exagéré. Cependant il ne saurait être question de proscrire le sport qui, bien pratiqué, est un des plus puissants agents de santé et de force. Il faut seulement amener ses adeptes à le pratiquer avec sagesse, s'est-à-dire à prendre un repos suffisant avant et après l'effort.

Par contre l'autre grande source d'épuisement nerveux de la jeunesse est toujours et exclusivement nuisible, c'est pourquoi il faut la combattre sans ménagement. Il s'agit des fatigues engendrées par l'activité sexuelle qui depuis la guerre a subi une recrudescence inquiétante parmi les jeunes. Il s'agit là d'un des dangers les plus graves parmi ceux qui menacent la race, et autres conséquences funestes, la débauche, avec le terrible épuisement de la vitalité qu'elle entraîne, est une des pourvoyeuses les plus importantes de la tuberculose. La quantité des jeunes vies, pleines de promesses qu'elle a fauchées à peine au sortir de l'enfance est innombrable, et ses ravages sont d'autant plus lamentables qu'ils s'exercent trop souvent sur des sujets très doués à beaucoup d'égards et qui auraient pu devenir des hommes d'élite et des citoyens utiles.

Il y a là une campagne urgente à entreprendre contre le monstre dévorant trop souvent paré des dehors les plus séduisants qu'est le libertinage, et nous sommes fermement déterminés à y contribuer pour notre modeste part.

Mais si importante, si nécessaire que soit cette action, elle doit encore céder le pas à celle qu'il faut entreprendre de toute urgence contre la principale source de la tuberculose, qui à elle seule est plus dangereuse que toutes les autres réunies et qui risque de mener notre race à la tombe si on n'y met bon ordre. Cet ennemi de la race, cette source puissante et souveraine de la tuberculose, c'est l'alcoolisme. Il y a déjà longtemps que les plus hautes autorités médicales et scientifiques l'ont proclamé, que le Pr Letulle a dit : « L'alcool fait le lit de la tuberculose », et le Pr Hayem « La phtisie se prend sur le zinc ». Mais comme ces voies autorisées n'ont pas été suffisamment entendues, nous allons leur apporter la confirmation des faits sociaux recueillis dans les pays les plus divers.

Tout d'abord si la France a le triste privilège de détenir le record de la mortalité par tuberculose, n'oublions pas qu'elle détient aussi celui de la consommation de l'alcool qui est de plus de 22 litres d'alcool pur par tête et par an, alors que dans le pays qui vient immédiatement après nous sur la liste fatale, l'Italie, elle n'est que de 15 litres, et de 2 à 3 seulement dans les pays du Nord, Suède, Hollande et Danemark autrefois si alcoo-

liques et si tuberculeux mais aujourd'hui régénérés par la tempérance et le sport.

Il y a une indéniable relation de cause à effet entre cette effroyable consommation d'alcool et notre mortalité si élevée. La comparaison de la mortalité par tuberculose en Angleterre et en France va jeter des flots de lumière sur ce point important.

En 1900 la France perdait 150.000 tuberculeux et consommait environ 24 litres d'alcool pur. L'Angleterre avec une population à peu près égale en perdait 50.000 avec une consommation d'environ 9 litres, un peu plus du tiers de la Française. En 1926 par suite des progrès de la tempérance la consommation anglaise tombait de 9 litres à 6, et la mortalité tuberculeuse, suivant un *parallélisme rigoureux* tombait de 50.000 à 35.000. De même le Danemark à la fin du 19^e siècle avait une consommation alcoolique d'environ 16 litres et une mortalité tuberculeuse comparable à la nôtre. Actuellement la consommation n'y est plus que de 2 litres et la tuberculose y est tombé à un des pourcentages les plus bas du monde, sans que de grands changements aient été apportés à l'habitat du Danois. Enfin l'Ecosse va nous apporter une dernière confirmation qui dessillera les yeux les plus prévenus, s'il en était encore besoin. En 1913 la situation sanitaire était la même en Ecosse que dans le reste du Royaume Uni. En 1914 une loi permet aux communes Ecossaises de se prévaloir du « droit d'option locale » c'est-à-dire d'établir la « sécheresse », la prohibition dans les limites de leur territoire. Après les élections nécessaires, la prohibition triompha dans 41 communes, en même temps que des mesures restreignant considérablement la consommation de l'alcool dans le reste de l'Ecosse étaient prises : fermeture des débits le Dimanche, et en semaine à partir de 10 heures du soir, interdiction de servir aux jeunes gens de moins de 18 ans etc... si bien que la consommation générale d'alcool en Ecosse diminua considérablement tendant vers 0 dans les villes sèches. Comme il fallait s'y attendre cet admirable effort de redressement d'un peuple autrefois victime du whisky produisit une amélioration extraordinaire de la mortalité infantile et de celle par tuberculose. En 1914, dernière année humide, la mortalité infantile en Ecosse fut de 115 pour mille. En 1922, la mortalité infantile était tombée à 101 pour mille pour l'Ecosse entière, et à 85 dans les villes sèches. De même la mortalité par tuberculose tomba à 0.44, le chiffre le plus bas jusqu'ici.

De tels chiffres se passent de commentaires, et doivent faire comprendre à tous les éducateurs, à tous les législateurs et à tous les citoyens conscients de leurs

obligations quel est le devoir essentiel de l'heure présente.

Avant toute autre chose, *il faut abattre l'alcool, monstre affreux qui menace de conduire à la tombe notre pays avec ses quinze siècles d'histoire et de service du progrès humain*. C'est là la grande, on pourrait presque dire l'exclusive mesure qui s'impose pour combattre non seulement la tuberculose, mais aussi la mortalité infantile et améliorer rapidement tous les maux dont souffre le pays.

Vouloir construire quelques centaines de sanatoria pour soigner les tuberculeux mourants pendant que les 540.000 débits d'alcools de France fabriquent chaque jour les candidats à la tuberculose par millions est un non sens. Continuer à se refuser à l'évidence par peur des réactions puissantes du capital alcool serait une *lâcheté criminelle*.

Il faut avant tout arriver par tous les moyens à réduire la consommation de l'alcool, en supprimant le honteux privilège des bouilleurs, en réduisant le nombre des débits (540.000 en France contre 86.000 en Angleterre et 125.000 en Amérique avant la prohibition), en apportant des restrictions à la vente de l'alcool, limitation des heures d'ouverture, interdiction aux épiciers de vendre des liqueurs et vins au détail, fermeture des débits les jours d'élection, de grève etc. et surtout doubler, tripler les droits sur toutes les boissons contenant de l'alcool. C'est pour le pays une question de vie ou de mort, demain il pourrait être trop tard. Seule une grande croisade de toutes les forces saines du pays pourra triompher de la résistance acharnée et puissante des marchands de boissons alcooliques, qui tentent d'abuser l'opinion en chantant les louanges du vin, ces profiteurs de la mort. C'est là une tâche plus dangereuse que de construire des immeubles nouveaux, car il n'y a rien à gagner et seulement de rudes coups à recevoir. Les lâches et les faibles pourront hésiter mais tous les hommes de cœur, et surtout les jeunes, voudront répondre à l'appel de mobilisation que les naturistes, avant garde du mouvement anti-alcoolique, leur lancent. *Debout, les vivants, ce que les Finlandais, les Suédois, les Danois, les Anglais, les Ecossais, les Hollandais et les Américains ont pour le plus grand bien de leurs pays réussi à faire, les Français sauront le faire également*, car ils n'aiment pas moins leur patrie et leurs semblables.

Pour vaincre, il nous faut faire l'éducation anti-alcoolique et hygiénique du peuple entier. Notre revue Régénération, vous fournira tous les mois des munitions sous forme d'articles documentaires ; mais surtout il nous faut opposer à l'idéal sordide et mesquin de basse

Le soleil est la source de toute vie.

jouissance matérielle qui sévit actuellement dans la plupart des milieux et qui constitue le plus grand obstacle à la Régénération physique et morale de la race, un idéal nouveau et purifié, notre idéal naturiste d'une vie radieuse, claire et forte, toute de santé, d'harmonie et d'équilibre, qui puisse servir de support à l'épanouissement de toutes les belles qualités de l'âme, celles auxquelles les Français ont de tout temps attaché le plus grand prix et que l'alcool menace dans leur existence même.

J. C. DEMARQUETTE

Venez au Trait d'Union véritable société de sociologie appliquée, qui étudie méthodiquement et pratiquement les grands problèmes sociaux et qui progresse rapidement (17 rameaux et 2 restaurants coopératifs, anti-alcooliques et végétariens en janvier 29 contre 8 rameaux et 1 restaurant en janvier 28) ; créez autour de vous des centres de résistance au fléau et participez à la campagne entreprise par les autres Ligues anti-alcooliques. C'est votre intérêt et votre devoir !

Notre couverture

Un très grand nombre de nos amis ont répondu à notre enquête sur notre couverture et nous les remercions bien cordialement des témoignages de sympathie qu'ils ont tous joint à leur réponse. C'est pour nous un précieux encouragement de sentir que les Trait d'Unionistes sont conscients de l'intensité et de la sincérité de notre désir de servir au mieux l'idéal du naturisme intégral qui veut réaliser non seulement la santé et la beauté dans le corps, mais aussi cette beauté supérieure que constituent la pureté des cœurs et l'harmonie et la noblesse des âmes.

Les réponses reçues peuvent comme nous nous y attendions être divisées en trois classes.

En premier lieu des approbations enthousiastes du dessin de notre couverture dont le message de vie exubérante, mais aussi de pureté et de simplicité a séduit un grand nombre de nos lecteurs.

En second lieu des désapprobations catégoriques d'amis qui considéraient notre vignette comme contraire aux bonnes mœurs et démoralisante pour la jeunesse.

Ces deux sortes de réponses étaient en nombre à peu près égales mais inférieures au troisième type de

réponse qui, tout en rendant hommage à la pureté de nos intentions et à la valeur esthétique indéniable du dessin, pensait qu'il nuisait à la diffusion de notre idéal dans certains milieux.

La conclusion de cette consultation est donc que nous allons modifier la présentation de notre revue. En attendant d'avoir un dessin plus adapté aux fins que nous poursuivons, nous augmentons le format de *Régénération* pour le rapprocher peu à peu du but que nous poursuivons c'est-à-dire en faire le grand organe moderne dont le naturisme a besoin pour rendre à notre race les services qu'elle en attend. Encouragés par le succès de notre première consultation nous prions tous nos amis de continuer à considérer cette revue comme l'œuvre collective réalisée par la collaboration sympathique et confiante de tous les naturistes idéalistes.

La Maladie

Si la santé est l'état d'équilibre harmonieux de toutes nos fonctions et de bonne circulation de l'énergie, la maladie est un état de déséquilibre vital.

Si nous voulions aller au fond de cette question si complexe et si importante de l'origine de la maladie, nous verrions qu'en dernière analyse la cause première de la maladie est la contravention à la Loi Universelle. Nos erreurs sont les génératrices de nos maladies. L'observance de la Loi est la source de la santé sur tous les plans.

Si nous allons à l'encontre des Lois de la Nature, celles-ci semblent se retourner contre nous. Ce que l'on a appelé la « colère divine » n'est que la mise en jeu de la Loi des Conséquences, tout comme la pesanteur agit contre celui qui la méconnaît, en lui brisant tête ou membres ou l'électricité en électrocutant l'imprudent qui ne tient pas compte des règles de l'isolement et établit des court-circuits.

Qu'on réfléchisse à la complexité de la constitution de l'homme depuis son identité spirituelle jusqu'à son squelette et l'on s'imaginera quel vaste champ elle offre aux perturbations de tout ordre qui résultent des infractions à la Loi et quelle complexité de conséquences et de réactions découlent de nos erreurs.

Nous traiterons une autre fois des causes mentales de la maladie. Aujourd'hui contentons-nous de tirer de ces aperçus généraux une leçon de sagesse et de patience : Si une médication ne nous guérit pas

Laissez-le pénétrer à flots dans vos corps et vos demeures

promptement, sachons attendre, réfléchir et chercher afin de découvrir la cause et le remède.

Voyons comment, sur le plan physique, la maladie prend naissance et évolue.

Nous pouvons dire en condensant les enseignements de l'expérience, que pour ce qui concerne le plan physique, la maladie résulte d'erreurs de régime.

Tout d'abord et principalement les fautes d'alimentation.

L'alimentation peut pêcher par insuffisance globale, ce qui, en dehors des cas de misère, se produit chez des gens qui ont voulu suivre des régimes trop sévères, qui ont par phobie de l'engraissement réduit à l'excès leur alimentation habituelle, ou qui pour se guérir de certains troubles ont adopté des directives empiriques irrationnelles et excessives. Plus fréquemment que le défaut de quantité totale, se présentent des insuffisances alimentaires par carence de certaines catégories de substances, en particulier de sels minéraux et de vitamines : insuffisance de légumes verts et de fruits.

Plus souvent nous avons affaire à un excès d'alimentation. Soit global, tant la plupart des gens ont la terreur de l'inanition et de la « faiblesse » et arrivent par pur entraînement à absorber des quantités de nourriture qui dépassent largement leurs besoins réels, soit partiel, par mauvaise répartition des différentes catégories d'aliments et abus de certaines d'entre elles. C'est surtout aujourd'hui sur les aliments azotés que portent principalement les excès. Excès de viande, de nourritures animales en général, de poissons, d'œufs, de tout ce qui est réputé « fortifiant » et qui encrasse si rapidement l'organisme.

L'erreur peut encore porter sur la qualité des aliments : abus ou même usage des substances toniques : viandes faisandées, gibier, conserves, œufs pas frais, lait aigri, beurre ou graisses rances etc. sans parler de l'alcool responsable de tant de dégénérescences. En dehors même des cas d'empoisonnement aigu qu'on relate de temps en temps, ces aliments avariés ou éminemment toxiques agissent sur tout l'organisme d'une façon très néfaste.

Il faut encore tenir compte des désharmonies alimentaires ; accumulation de plats azotés à un même repas (viande, poisson, œufs) association de graisses et de fruits, de légumes verts crus et de viande etc, fait trop peu connu dont nous aurons l'occasion de parler plus longuement. Puis de l'insuffisance de mastication qui nous fait oublier le rôle des dents et de la salive au grand détriment de toute la fonction digestive. Enfin de la mauvaise répartition des re-

pas, trop nombreux ou trop rapprochés ou irréguliers, ou pris dans de mauvaises conditions.

Telles sont en résumé les principales fautes d'ordre alimentaire.

Plus méconnues encore mais également néfastes sont les infractions à l'hygiène respiratoire et cutanée.

Vivre habituellement dans un air vicié par des émanations malsaines ou par l'entassement des personnes en un local exigü, ne pas aérer largement et méthodiquement les pièces où l'on vit, respirer toujours avec parcimonie et ne pas ventiler ses poumons par des aspirations et expirations profondes, quotidiennes ; cet ensemble d'habitudes fâcheuses et très répandues engendre l'anémie, mine peu à peu l'organisme et prépare l'éclosion des infections, notamment de la tuberculose.

C'est méconnaître la fonction respiratoire, excitante et éliminatrice de la peau que de ne pas en assurer le fonctionnement par des ablutions quotidiennes, de la tenir calfeutrée dans des habits serrés et de ne pas l'exposer à l'air et au soleil.

Enfin le défaut d'exercice — j'entends d'exercice rationnel au grand air, si fréquent chez les sédentaires des villes, et, inversement, l'insuffisance de repos provoquent à la longue des intoxications chroniques ou l'épuisement de la force vitale, troubles viscéraux variés et troubles nerveux. L'excès de dépenses, le surmenage joint généralement d'ailleurs à l'insuffisance de repos, agit sur le même sens.

A tous ces défauts d'absorption et de répartition, joignons les défauts d'élimination, qui sont d'ailleurs souvent une conséquence des premiers. L'insuffisance de la fonction rénale amène à brève échéance des troubles graves ; la constipation, plus insidieuse, alourdit et intoxique peu à peu tout l'organisme engendrant à la longue des maladies nombreuses et variées.

Telles sont les principales causes physiques des maladies, causes évitables si nous avons le souci de conformer notre vie aux lois de la nature, de donner comme but à nos efforts tout à la fois la conservation de la santé et l'acquisition de la sagesse.

Dr M. DUMESNIL.

Le naturisme et la femme

Les jeunes filles sont comme les plantes et les fleurs, aussi diverses selon le sol qui les a produites, selon l'éducation qui les a formées ; languissantes ou artificielles, vivaces et florissantes, sauvages et alpestres, fluides et marines mais toutes ont besoin d'air, de soleil et d'eau. Leur nature cependant est imprimée en grande partie par les moyens naturels ou artificiels qui leur dispensent l'air, le soleil et l'eau, par la fantaisie du jardinier qui les cultive avec son orgueil ou son amour, pour lui, ou pour elles ; qui les destine à une exposition horticole, à un concours, à une serre, à la culture en pleine terre ou en pots. Toutes les fleurs parviennent à être belles car si elles sont trop contrariées dans leur épanouissement elles meurent. Toutes les jeunes filles aspirent à être belles mais elles survivent mieux que la fleur aux déformations que leur éducateur leur imprime et lorsqu'elles n'atteignent pas la beauté naturelle des plantes et des fleurs dans la nature, elles se rapprochent des plantes de serre, des fleurs en pots voire de l'éclat des fleurs en papier et en porcelaine.

L'idéal artificiel de nos jours nous donne beaucoup de jeunes filles qui ressemblent à des fleurs en papier peint ou de porcelaine, parce qu'elles tiennent leur éclat des fards et des poudres au lieu de le tenir de la santé, de l'épanouissement de leurs fonctions physiques, dans l'air, le soleil et l'eau.

Avez-vous remarqué aussi les brins d'herbe qui s'obstinent à pousser entre les pavés, où ces petites touffes inattendues qui graminent sur le mur sombre d'une impasse ? Telles sont les petites filles de la classe pauvre, elles poussent quand même bien qu'ayant déjà des devoirs sombres de mères avec leurs nombreux frères et sœurs de misère : ménagères, bonnes à tout faire. Poulbot nous les montre les petites filles émaciées, dans leur vie prématurée et àpre de femmes condamnées à la servitude auprès de l'homme et de la famille.

Enfin, il y a par ailleurs la jeune fille des familles trop bien soignée et médicamentée ; son épanouissement répond à l'ambition des parents de bien élever et soigner leur progéniture comme on élève et soigne les plantes du balcon, mais il n'est pas certain que les plantes élevées dans des pots ne soient pas très tourmentées... alors elles deviennent jeunes filles et plantes obèses et dociles dans le bien-être pour le ravissement et la plus grande tranquillité de chacun.

Jeunes filles en pots qui vivent docilement de l'air et de l'alimentation de la famille étroite ; jeunes filles qui s'étiolent dans les vicissitudes des nécessités familiales ; jeunes filles qui répondent aux brillantes ambitions de leurs parents, ambitions et vanité, fléaux

du milieu familial... Considération, honneur, réputation, vertu, abnégation, fleur d'oranger, beau mariage, bonne épouse, bonne mère, bijoux, perles, toilettes, mode, dévouement, sacrifices, récompenses et paradis... tels sont les mots qui sonnent à toute volée dans la vie féminine...

Eh ! bien et le Naturisme ? Eh ! oui le Naturisme ! avec quelles nuances, avec quelles déviations pourrions-nous le concevoir femmes d'hier, jeunes filles d'aujourd'hui, femmes de demain ?



Quelques membres du rameau parisien réunis chez
M^{me} PAGNEY (promenade du 24 février)

Depuis quelques années, nous allons à grands pas vers une éducation émancipatrice et plus compréhensive des besoins vitaux. On se rapproche de la Nature, on recherche une alimentation rationnelle, la pratique de l'hygiène prend plus d'ampleur par la culture physique. Des Ecoles de plein air sont créées les Camps de Vacances se multiplient, des Ecoles de Culture humaine s'ouvrent aux jeunes filles.

Dépouillée enfin de ce qui entrave sa personnalité la jeune fille de cette éducation nouvelle, simple et compréhensive, apparaît, plante libre, avec ses aspirations, ses besoins et le désir véhément de les réaliser.

Est-elle prête pour cela à pratiquer le Naturisme ? Le Naturisme est-il le but recherché par la Femme régénérée de l'éducation nouvelle ? Après la révolution nos ancêtres pleins de foi et d'amour ont gravé sur la pierre les mots Liberté, Egalité, Fraternité, on les lit sur la pierre des prisons mêmes ; ils s'impriment sur les banderolles tricolores, ils sonnent et claironnent dans les discours..., brillantes destinées des mots !. Le Naturisme n'est-il qu'un mot ?.

Louise DIART



Congrès du Trait d'Union de Nice
1) A l'issue du banquet de clôture du Congrès

Hygiène de l'Enfance et Naturisme

(Suite)

Vers le 17^e mois, on peut remplacer une bouillie à midi par une purée de pommes de terre (200 gr environ pesées crues). Moi je la donne nature, telle quelle sort du presse purée. Ensuite une figue sèche ou du fruit mûr rapé (pomme banane ou pêche, selon saison), du jus de raisin. De tout ceci pas plus d'une cuillerée à café tant que l'enfant n'a pas 18 mois : Vérifier l'effet sur les selles.

Se méfier des croûtes de pain qu'on donne généralement pour faire les gencives avant l'apparition des dents. Le bébé ne doit point en avaler sous peine de fermentations intestinales. Mais quand les dents commencent à pousser il doit s'en servir : il peut croquer un bout de biscotte. Il faut proscrire *absolument* tout gâteau même sec. Les biscottes seront de pain complet ou de pain blanc, faites sans sucre ni beurre. Il vaut mieux quand l'enfant devient plus difficile les tartiner soit même d'une très légère couche de miel pur ou de beurre très frais. Elles pourront alors au besoin constituer le goûter variant ainsi la nourriture pour s'acheminer progressivement vers

un régime plus synthétique qui pourra vers 2 ans être celui-ci :

Matin : céréales avec ou sans lait
: un féculent (p. de terre, riz, pâtes, chataignes).

Midi : une feuille de salade crue hachée (non : assaisonnée).
: un fruit (valeur d'1/2 banane).

Parfois un peu de fromage. Pas de yogourt, kefir etc...

La D^e Sosnouoska recommande 2 noix concassées au début du repas.

Rationnellement on devrait en effet commencer par les fruits puisqu'on doit manger d'abord les crudités. A retenir que la cuisson des féculents comme celle des légumes est préférable à la vapeur, mais jamais de marmite autoclave.

A 4 heures

: pain grillé ou *rassis* avec beurre ou miel.

Soir : potage au lait, ou céréales à l'eau, compote, ou fruit *non acide*

Un mélange qui ne doit jamais être fait au même repas :

cerise et lait.

orange et lait.

L'esprit comme le corps a besoin d'aliments.

Mais ne pas exagérer les incompatibilités sur lesquelles les maîtres eux mêmes ne sont pas absolument d'accord.

(A suivre)

Mme BENIGNI

Présidente du Trait d'Union de Nice.



2) Groupe d'enfants naturalistes de nos amis nigéris

La protection des animaux

Un peu de logique

A l'occasion d'un article d'évidente révolte qu'il avait écrit il y a plusieurs années, sur le travail, la captivité et les tortures fréquentes des animaux dressés, le Directeur d'un grand journal m'accorda l'entrevue que j'avais sollicitée pour lui transmettre les remerciements et la reconnaissance d'un petit groupe d'amis des bêtes.

Notre conversation, dès l'abord, eut naturellement pour sujet celui de son article et j'avais plaisir à voir un homme de large réputation, écrivain goûté et notabilité officielle, étendant son activité réelle et abondante tant à la politique qu'aux lettres et aux arts, abandonner momentanément ces thèmes coutumiers à ses occupations, pour me confier la tristesse qu'il éprouvait à la révélation de la lamentable destinée de la plu-

part des animaux dont s'amuse le public dans les cirques, les music-halls et les fêtes foraines.

Et il était sincère !

Ses paroles, manifestation vivante des idées qu'il avait exposées dans son journal étaient à l'unisson de sa réprobation écrite.

Et c'était pour moi un réconfort à ma propre tristesse, un appui pour nos luttes en vue de plus de beauté, un espoir dans le triomphe de ces dernières.

Jegénéralisais la conversation par une phrase qui ne voulait même pas être une question. tant j'étais convaincu d'avance d'un accord total. « Vous aimez bien les animaux » lui dis-je. D'un geste approbateur il m'indiqua un petit cadre qui ornait son bureau comme le font les portraits d'êtres chers. « Voyez, me dit-il, j'ai toujours devant moi la photographie de ma meute de chasse ».

Je ne pus m'empêcher d'exprimer ma surprise de voir que, disant, comme il venait de le faire, aimer les animaux il put aimer la chasse avec une passion telle qu'il fit le sacrifice de l'entretien d'une meute.

Je m'attendais un peu à la réponse presque automatique en pareil cas, qui cherche une excuse au sport barbare de la chasse dans la nécessité de détruire des animaux nuisibles ou dans l'attrait d'une activité physique saine, dont la fatigue qu'elle provoque régénère les fonctions altérées par le surmenage des préoccupations.

Mais j'avais affaire à un homme trop habitué à l'analyse des sentiments humains pour ne pas comprendre qu'il est des thèses insoutenables devant un contradicteur certain. Et je recueillis ainsi une courte phrase bien précieuse parce qu'elle est, en même temps qu'un aveu, une affirmation raisonnable des idées absolues que nous devons propager : « En effet, dit-il, c'est une anomalie ».

Il avait exprimé ce que je pensais.

C'est contre l'illogisme des divers sentiments toujours opposés et contradictoires de la plupart des personnes qui croient affectionner les animaux que je m'élève avec force.

La vie se répartit suivant des circonstances accidentelles et des lois qui nous sont inconnues, dans une multitude d'êtres irresponsables d'un tel sort et d'une destinée d'esclavage et de soumission aux caractères des espèces,

Faut-il donc que ce que l'on juge être une source de nécessités alimentaires, de volupté gourmande, de plaisir, de domination ou de curiosité, d'imperfections, de défauts nuisibles ou redoutables, soient motifs à destructions organisées et systématiques, à sacrifices incessants, à carnages immoraux ?

Pourquoi limiter à certains animaux ces affections et ces préférences qui cloisonnent les espèces et les races suivant des données conventionnelles souvent basées sur des erreurs anciennes ou des caprices de modes ?

Il faut être raisonnables dans l'étude de tous les problèmes qui se posent continuellement à nous ; il faut être équitables, juger avec impartialité ; il faut surtout être logiques !

Mon interlocuteur s'en rendait compte, qui ne cherchait pas à défendre sa cause qu'il savait mauvaise.

« C'est une anomalie » !

Lisez régulièrement de bons livres.

Ce n'est pas aimer les animaux que de choyer chats et chiens — souvent certaines races seulement, — que d'élever et de soigner, même avec une affectueuse attention des malheureux oiseaux captifs, que de s'élever contre les brutalités infligées aux chevaux, si en même temps on tolère l'exploitation d'une multitude d'autres êtres dont le sacrifice journalier est la négation de la civilisation et de la supériorité humaine.

Il n'y a pas d'affection pure dans ces sentiments de compassion ; ce n'est que la manifestation de penchants déjà élevés mais insuffisamment raisonnés ; ou bien la satisfaction d'un égoïsme dont profitent les heureux protégés d'un hasard passager ; ou encore la traduction matérielle d'un mysticisme dont on trouve l'équivalent dans toutes les causes qui passionnent les hommes, qu'elles soient religieuses, sociales ou humanitaires.

Il faut pousser le problème jusqu'au bout pour rendre saine une cause de justice et de bonté que nous devons élever assez haut pour que notre dignité ne soit pas altérée.

Léon SÉNÉ.

10. — La montagne Corse en été

(suite et fin)

Expérience d'un mois de camping volant

(12 Août, 17 Septembre 1928)

Cet exemple d'affabilité n'est pas unique dans notre voyage. Entre autres souvenirs : c'est un vieux paysan qui nous donne un panier de figues et un panier de tomates ; c'est une paysanne qui, déjeunant dans son champ, nous offre la moitié d'un savoureux gâteau etc...

Encore un conseil : naturistes, acceptez leurs cigarettes : ils vous en offriront souvent ; si vous les refusez, ils croiront que vous voulez vous faire prier ou que vous les dédaignez. Ils ne renouvelleront pas leur offre, et se renfrogneront. D'ailleurs, le tabac est léger. Ça vous coûtera si peu, et vous leur ferez tant plaisir !

Et puis, ils aiment à causer : ils sont aimables, ils sont bavards. Et quand on a su les gagner, on retire de leur conversation une plus ample moisson de renseignements sur le pays, que tous les livres n'en peuvent donner.

Avant de passer à la question « réalisation », quelques mots sur le climat.

Il est bien entendu que le touriste, en été, évite la côte, chaude et insalubre. Dans l'intérieur, il fait encore chaud, mais l'air est sec, brassé par les vents

frais. Et plus on s'élève, plus la température devient agréable.

Comme pluies ? Pratiquement, l'été est sec. En un mois, nous avons eu uniquement deux orages.

Comment, enfin, s'organiser pour camper en Corse ? Ceci, évidemment, en outre des conseils fournis par les manuels spéciaux, et, surtout de l'irremplaçable expérience.

L'équipement ? Léger et solide.

Léger, car la marche est fatigante : on ne fait que grimper ou descendre.

Solide, à cause de l'âpreté même du relief. On use autant le fond de sa culotte et ses genoux que ses chaussures. Je me contenterai de dire, pour le prouver, que nos culottes, reprises presque chaque soir, vers la fin du voyage, sont désormais inutilisables, et qu'en un mois nous avons dû faire faire trois cloutages.

Ainsi, il ne faut pas lésiner sur la qualité ; et notamment pour les chaussures, il est indispensable de s'armer de bons clous « ailes de mouches » et de « tricounis ».

Comme vêtement chaud : un bon chandail de laine, pour les cimes, le matin et le soir, et... pour coucher à la belle étoile.

La question du couchage présente, de fait, un caractère particulier.

Le relief, la nature du sol, une végétation piquante, rébarbative — car le gazon est presque introuvable — ne nous ont permis de dresser notre tente que trois fois, et encore dans quelles conditions de confort ! Le reste du temps, à la belle étoile, avec nos sweaters, couchés sur une toile de sol imperméable, et enveloppés dans une couverture de duvet, bien suffisante pour deux. La nuit, la température est douce ; elle ne se rafraîchit désagréablement que vers trois heures, mais justement il est temps de se lever, de boucler les sacs, et de partir.

Si le temps est menaçant ? On cherche une bergerie ou, à défaut, dans les rochers, un abri naturel, calfeutré avec des bruyères arborescentes et des branches de pin.

Jamais, quand nous étions dehors, nous n'avons été surpris par la pluie. Cela n'eût d'ailleurs pas duré longtemps. Et puis, le lendemain matin, il y a le soleil qui sèche tout avec l'aide d'un bon feu de bois.

Pour l'alimentation, il faut s'adapter aux conditions de vie du pays.

Le Corse, en pratique, est végétarienne.

D'autre part, on ne peut pas trop compter sur le ravitaillement en cours de route, car les villages sont

Les seuls bons apéritifs : une bonne promenade

très éloignés l'un de l'autre, tant par la distance proprement dite que par la difficulté des communications. Il est donc indispensable d'avoir avec soi quatre ou cinq jours de vivres, que l'on renouvelle quand on le peut.

L'eau est abondante, fraîche et claire.

Pour la cuisine, le bois est surabondant. (On pourra, comme certains jours où nous n'avions plus d'allumettes utiliser les verres de la jumelle pour obtenir du feu, ou encore le briquet à bois, renouvelé des primitifs).

Les bergers, il est vrai, pourraient fournir quelques vivres, et de tout cœur. Mais outre qu'il est gênant de s'adresser à des gens qui ne veulent accepter, la plupart du temps, aucune rémunération, il faut savoir qu'en fin de saison, il leur reste à peu près juste de quoi subsister jusqu'à leur départ.

Dans les villes et les centres de villégiature (rares encore), les commerçants sont bien approvisionnés. Mais ils sont gagnés au virus du commerce et de l'exploitation touristique. La vie y est aussi coûteuse — sinon plus — que sur le « continent » (1). On trouvera, chez les épiciers, de la farine de châtaigne, avec laquelle nous avons appris à confectionner la « polenta », le délicieux plat du pays.

Quelques conseils, enfin, pour le régime de marche :

A cause de la température, et de la difficulté de la marche, il est préférable de partir avant le lever du soleil, vers 4 h. 1/2, et s'arrêter vers 10 h. 1/2. On déjeûne, on fait la sieste et le repas du soir, car il ne faut pas marcher l'après-midi sauf à partir d'une certaine altitude, ou si l'on est habitué au climat des pays méditerranéens. Après la disparition du soleil derrière les cîmes, on peut se remettre en route jusqu'à la tombée de la nuit.

Pour se guider, l'orientation des vallées aide beaucoup. En tous cas, les cartes du pays sont presque inutilisables dans la montagne. La carte E. M. est illisible. La « moins mauvaise » est celle qui est éditée par le Ministère de l'Intérieur, au 1/100.000, en attendant la parution problématique de la merveilleuse carte du service géographique de l'armée, en 8 couleurs, au 1/50.000.

La Corse n'a pas encore reçu des touristes l'hommage de leur affluence. En outre, son éloignement et son isolement, la configuration de son sol, ses

traditions — et une certaine hostilité de ses habitants — font qu'elle reste relativement imperméable aux progrès matériels et aux mœurs du Continent. Mais tout cela, pour les « pédestrians » que nous étions, ne peut qu'ajouter au charme propre de l'île de Beauté.

Puissent ces quelques indications — qui ne prétendent d'ailleurs pas à être complètes — encourager les amateurs et leur faciliter d'inoubliables vacances.

H. DESNOT.

La vie du mouvement

Excursion du Dimanche 28 Avril dans la forêt d'Halatte. 20 k. Emporter un repas et de l'eau. Rendez-vous à 6 h. 50 salle d'attente des 3^e gare du Nord. Prendre un aller et retour pour Creil. Départ du train 7 h. Descendre à Pont Ste Maxence où on fera compléter le billet. Le rameau de Compiègne part à 7 h. 52 et retrouve le Rameau parisien 3 h. 25 à Pont Ste Maxence. Buttes de Beaurepaire, Monts Alta, Aumont, la Haute Pommeraie. Retour à Paris à 19 h. 15, à Compiègne à 19 h. 48.

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.

Divers

— 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.

Jeune fille végétarienne et pacifiste, même étrangère, recherchée pour aider dans le travail de maison. Mme Loonen, 63 bis rue Corot, Ville d'Avray (S. et O.).

Jeune fille excellente santé, instruite enthousiaste, sachant parfaitement sténo française et dactylo, si possible l'anglais, demandée comme secrétaire collaboratrice. Séjour, midi la plus grande partie de l'année. Autant que possible naturaliste. S'adresser M. Benoit-Léon, à l'Etoile, Pessicart, Nice.

(1) Ne jamais dire qu'on vient « de France », mais « du continent ».

ou une séance de culture physique.

Astrologie

On sait combien l'Astrologie après avoir été considérée comme indigne de retenir l'attention des gens sérieux, jouit maintenant d'une faveur croissante auprès du public toujours plus étendu.

Notre camarade Trait d'Unioniste Blutel a l'intention de créer un cercle d'études astrologiques parmi les membres de la région parisienne pour permettre à tous nos amis qui s'intéressent aux études astrologiques et occultes de coordonner leurs efforts.

A cet effet il donnera le jeudi 25 avril, à 8 h. 30 à « La Source » 73 bis rue Bobillot Paris XIII^e une conférence sur *L'Astrologie scientifique, ses buts, ses méthodes* à laquelle tous les sympathisants sont cordialement invités à assister. A l'issue de cette conférence il sera procédé à la création d'un rameau consacré à l'étude de l'Astrologie.

On se rappelle que la constitution du T. U. permet à tous les membres qui le désirent de s'associer pour se livrer au sein de notre société à des activités particulières pourvu que celles-ci ne soient pas en opposition avec les buts poursuivis par notre société et que si ces membres sont au moins sept ils peuvent former un rameau jouissant d'une certaine autonomie financière et administrative.

Adresses recommandées

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.

Dans vaste propriété en coteau, grand calme, joli site famille naturiste accueillerait pensionnaires français ou étrangers. Martin « Mi-Collet » route de Crémat Bellet près Nice.

Errata

Dans l'article de M. Séné sur la protection des animaux, lire page 69 § 3, à la première ligne « l'ordre normal » au lieu de « l'ordre moral ».

La première photographie de la page 60 représentait la Creuse en aval de La Roche-Pasay.

(cliché Gaston)

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

W. de Vos, Berlin	25
G. Pagès, Nîmes	20
Léon Marinont, Maisons-Alfort	3
Listes précédentes	1.310
Total	1.358

Menus du mois d'Avril

DÉJEUNER

Carottes crues râpées, aux olives
Artichauts en ragoût
Salade de laitue
Croquettes de châtaignes
Bananes, ...

DINER

Potage au riz
Haricots secs en salade
Chicorée frisée
Abricots secs en compote

RECETTES

1. *Artichauts en ragoût.* — Couper en quartiers deux fonds d'artichauts tendres, et mettre à cuire dans une casserole avec 2 cuillerées d'huile, 2 gousses d'ail, un petit oignon. Ajouter 500 gr. de pommes de terre, quelques carottes, 5 ou 6 olives noires, sel ; couvrir d'eau chaude et faire cuire environ une demi-heure. Vers la fin de la cuisson ajouter une feuille de laurier.

2. *Croquettes de châtaignes.* — Laver à l'eau bouillante 250 gr. de châtaignes sèches. Les mettre à cuire dans 1250 gr. d'eau chaude, avec une pincée de sel, pendant environ 2 heures. Ensuite y ajouter en remuant sans cesse 125 gr. de farine complète et zeste d'orange, de façon à obtenir une bouillie épaisse.

Aussitôt cuite y mélanger 50 gr. de raisins de corinthe et 50 gr. de noisettes coupées menues.

Verser dans une assiette pour laisser refroidir et couper en tranches ou en gros dés que l'on roule dans la farine et fait frire dans l'huile chaude. Servir froid.

3. *Potage au riz.* — La veille mettre à tremper 250 gr. de haricots blancs. Les faire cuire dans deux litres et demi d'eau et ajouter, 1/4 d'heure avant la fin de la cuisson 1 gousse d'ail et 1 feuille de laurier.

Les égoutter et servir à l'huile et citron ou au beurre. Dans le bouillon, mettre à cuire pendant 1/4 d'heure 250 gr. de riz non glacé et un poireau coupé menu.

Allez à nos Restaurants Végétariens

LA SOURCE

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

Repas de 7 plats

4,75 pour un repas.
4,50 (par 5 tickets pris dans une semaine).
4,25 (par 10 " " "
4. — (par abonnement).

A PYTHAGORE

4, rue des Prêtres St-Séverin, Paris, 5^e
(près de la place St-Michel)

Repas de 7 plats

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

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

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

ROYAT-HOTEL

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

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

CHAMBRES DE VOYAGEURS
PRIX MODÉRÉS

MOYENS DE COMMUNICATIONS :

MÉTRO : Italie-Etoile - Italie-Gare du Nord - Italie-Nation
TRAMWAYS : Châtelet-Villejuif (sous tramways) - Châtelet-Italie.

AUTOBUS : A1 bis, Porte d'Italie-St-Lazare - K. Place de la République - Pl. de Rungis - AD. Pl. d'Italie - Porte de la Chapelle.

TÉLÉPHONE : GODELINS 10-33 R. G. SEINE 17.855

SANTÉ "BÉNÉDICTUS" VITALITÉ
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 naturalistes

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

ÉCHANTILLONS GRATIS

A MM. LES MÉDECINS

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

Laboratoire LUVOS, 1, rue des Jacinthes STRASBOURG (Bas-Rhin)

SANTÉ

VIGUEUR

