

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1932-07.

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.

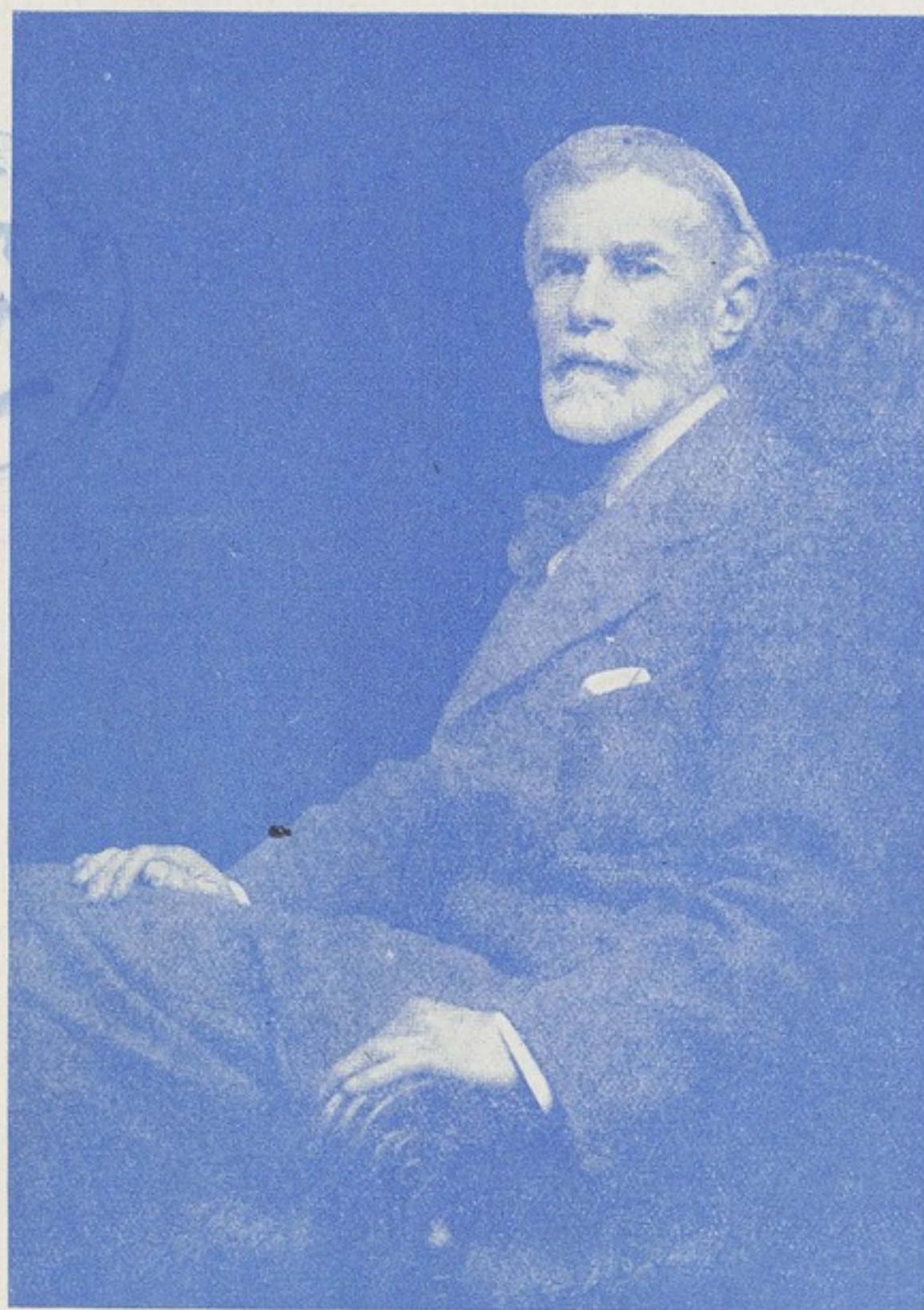
Nouvelle Série N° 37

Le N° 2 frs

Juillet-Août 1932

RÉGÉNÉRATION

Publication Mensuelle



EDWARD CARPENTER

RÉDACTION ET ADMINISTRATION, PUBLICITÉ : 4, RUE DES PRÊTRES-ST-SÉVERIN, PARIS-V°

Le Trait d'Union

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

4, Rue des Prêtres-Saint-Séverin - Paris (V°)

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 dans 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 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, quelque que soient ses opinions ou ses croyances et assez précise pour bien déterminer le caractère optimiste, progressif, réaliste et largement humain de notre idéal.

Pour devenir membre du Trait d'Union il suffit de souscrire à cette déclaration de principes et d'envoyer son adhésion avec la cotisation de 18 francs (24 frs. pour l'étranger) au secrétariat du T. U. 4, rue des Prêtres-St-Séverin, Paris (V°).

Le T. U. ne se propose pas seulement de faire de la propagande pour un idéal de régénération physique, intellectuelle et morale (végétarisme, tempérance, culture physique, bains de soleil, etc.); il se préoccupe d'aider les naturistes à suivre la vie nouvelle en créant les institutions nécessaires.

Il a déjà ouvert deux restaurants végétariens à Paris, un à Bordeaux, ainsi que quatre camps de vacances. Comme il ne sépare pas la régénération du corps social de celle des individus, qu'il veut travailler à la réalisation d'une société fraternelle dans laquelle l'exploitation de l'homme par l'homme aura disparu, toutes les entreprises du T. U. y compris la présente revue sont réalisées coopérativement substituant ainsi le service de la collectivité à la recherche du profit personnel.

Tous les idéalistes conscients doivent adhérer au "Trait d'Union"

Nous comptons déjà 21 rameaux en France: à Angers, Bezons, Brest, Cherbourg, Compiègne, Colmar, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Mulhouse, Neufchatel-en-Bray, Nice, Romans, Rouen, Royan, Strasbourg, Toulouse, Tours, Valenciennes et 19 rameaux à l'étranger: Sydney, Melbourne (Australie); Bandoeng, Buitenzorg, Batavia (Java), Médan (Sumatra), Saigon, Pnomh-Penh (Indo-Chine), Nouméa (Nouvelle Calédonie), Karachi, Madras, Bombay, Calcutta, Pondichéry (Indes), Beyrouth (Syrie), Alexandrie et deux au Caire (Egypte), Genève (Suisse).

D'autres sont en formation en Hollande, en Allemagne et dans les pays scandinaves.

LE PAIN COMPLET LUTECE,

c'est le pain qu'on digère le mieux. Le pain complet LUTECE n'est pas, en effet, 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 les trésors incomparables, source incessante d'énergie et de santé.

En faire un essai c'est l'adopter

Le pain complet LUTECE est fabriqué par LA SOCIÉTÉ D'ALIMENTATION HYGIÉNIQUE, usine à Paris, 7, rue Broca (5°).

Le pain complet LUTECE est en vente :

Trait d'Union : La Source, 73 bis, rue Bobillot (1^{er}).

Trait d'Union : à Pythagore, 4, rue-des-Prêtres-Saint-Séverin (5°).

Bonne Santé, 20^e, boulevard Raspail (14°).

Bonne Santé, 21, avenue de la Motte-Picquet (7°).

Bonne Santé, 147, rue de la Pompe (16°).

Bonne Santé, 16, rue du Rocher (8°).

Bonne Santé, 11, rue des Moines (17°).

Bonne Santé, 18, boulevard Voltaire (11°).

Bonne Santé, 17, cours de Vincennes (20°).

Bonne Santé, 7, rue Broca (5°).

Bonne Santé, 8 bis, rue Belgrand (20°).

Bonne Santé, 11, rue Hermel (18°).

Bonne Santé, 89, rue du Château, (14°).

HOTEL DE BIRKEN

Sans alcool. Plats végétariens. Cuisine recommandée.

Salle de bains. Prix : 28 à 35 francs.

MUNSTER (Haut-Rhin)

PETITES ANNONCES

A louer, dans très jolie campagne (petite rivière navigable) : une chambre avec plusieurs lits, une salle à manger avec lit-divan, une cuisine. Prix : 250 fr. pour un mois ; 200 fr. par mois pour plusieurs mois. — S'adresser à M. Mary Collinot, à Saint-Moré, par Arey-sur-Cure (Yonne).

Deux jeunes filles et un jeune garçon hollandais demandent à correspondre avec jeunes filles françaises de 12, 13 et 14 ans. — Répondre à M. J. M. de Vries Jr, 32, Viottastraat, Amsterdam Z. (Hollande).

A louer, dans bourg Creuse, petite maison rustique meublée : 1 seule gde pièce, 7 m. long., 2 lits et tout nécessaire pr cuisine. Joli pays accidenté. Rivières. 1 mois : 200 fr. Pour l'été : 600 fr. A l'année avec jardin : 1.000 fr. Possibilité de s'entendre avec propriétaire pr cultiver gds jardins. — S'adresser : Mme Lasnier Confolant, Fresselines (Creuse).

Ecoles de plein air et maisons de repos pr fillettes de 6 à 9 ans (naturiste, spiritualiste). Prix modéré. — Ecrire : Fondations Dubois-Carllys, à Pervenchères (Orne).

Pension de famille végétarienne, Villa Louis-Marcel, route d'Arès, Andernos, sur le Bassin d'Arcachon (Gironde). Beaux ombrages dans la villa. La plage, la forêt de pins, canotage. Service journalier de bateaux pour l'océan.

S'adr. à Mme Briquet, 155, aven. de Wagram, Paris (17°).



MADONNA DELLA RUOTA - BORDIGHERA - ITALIA
REST - CAMP & EXCURSION - CENTRE

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)

Riviera Italienne

Les Meilleurs Produits Naturistes
au plus bas prix

CHEZ **VITA**

1, Rue Montalembert

PARIS (VII^e)

Métro : Rue du Bac

Ne cherchez plus !!!

90, Rue Lafayette, Paris-IX^e

Métro Poissonnière Tél. : Provence 44.45

Mon V^e GILLIARD-COURTY & C^{ie}

Société à responsabilité limitée au capital de 145.000 Frs

vous trouverez

“la Vraie Sandale Kneipp”

Modèles et marque déposés

les Tissus et sous-vêtements remplaçant la flanelle
ainsi que les Pains complets divers et tous

Produits alimentaires des meilleurs marques,

et pour tous régimes

Librairie Kneippiste, végétarienne et naturaliste.

VEGETARIUM DE PARIS

GYMNASE-ECOLE

10, Cité Riverin, PARIS (X*)

(Fondé en 1901)

(Enseignement pratique du Vigorisme Intégral)

Directeur-Fondateur :

Professeur **SPIRUS-GAY**, Anthropotechnicien

(Membre de plusieurs Sociétés savantes)

Gymnaste-Athlète

(Equilibriste, Champion du Monde : 1888)

Sa Méthode rationnelle

d'Education cérébro-corporelle créée en 1880

REGENERATION HUMAINE, HARMONIE

FONCTIONNELLE et MORPHOLOGIQUE.

OBESITE, Arthritisme, Ptoses, Déviations.

Enfance débile, VIEILLESSE PREMATU-

REE et tous états pathologiques.

REEDUCATION, Perfectionnement, Entrai-

nement respiratoires.

GYMNASTIQUE PHYSIOLOGIQUE. Culture

physique scientifique.

Athlétisme et Sports défensifs, Massage mé-

dical, Hydrothérapie.

Cours et Leçons particulières

à l'Etablissement et à Domicile

ECRIRE

pour Renseignements et RENDEZ-VOUS

Monitrice : Mme A. DEMAS-FAYOL,

Masseuse diplômée, lauréate.

Maison des Produits Coloniaux

Mme AUDOUIN

66, rue du Faubourg-Saint-Denis

PARIS (10*)

Vous trouverez tous les fruits et toutes les plantes qui donnent la force et l'énergie à l'organisme humain : noix de kola fraîches et sèches, fruits des forêts tropicales, etc...

Le fruit casse mana, de l'A. O. F., agréable au goût et excellent contre la constipation.

Racines de Galanga, excellentes contre les douleurs et les rhumatismes. Se prennent sous forme de frictions chaque soir avant le coucher.

Bananes de la Guinée, excessivement nourrissantes, etc..., et tous les produits coloniaux les plus renommés.

Diplômes et médaille d'or, offerts par le Ministre de l'Agriculture.

Hors concours dans les plus grandes expositions en France et à l'Etranger.

Contre la
Constipation

SONOMALT

le meilleur régulateur
naturel des intestins

PUR-ALIMENT

128 Rue du Mont Cenis

PARIS - XVIII^e

Dépôt et Mag. de vente : 1^{er} pl. des Halles Centrales, Le Havre

Echant. gratuit
sur demande

La Bouche

est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

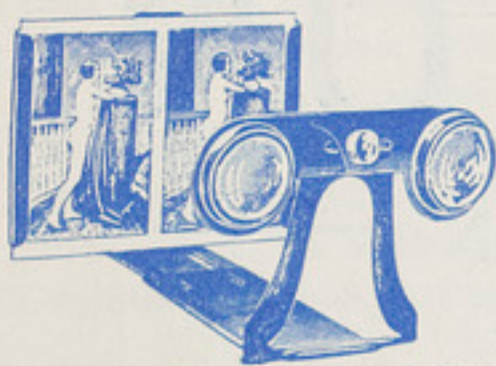
chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II^e)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

Vous trouverez des soins dévoués
et consciencieux à un prix très
modéré.

APPAREILS STEREOSCOPIQUES de poche; séries uni-



ques de stéréo-photos de culture physique ainsi que de vues en Allemagne, en Suisse et en Italie, photographies, cartes postales et albums d'art. — Demandez « Camera et Palette I-VI », chacun avec 230 reproductions. Chaque numéro 10 francs, contre remboursement. — Verlag der

Schönheit. Dresden A., Hettnerstrasse 4 (Allemagne).



TOUS ARTICLES DE CAMPING

«CALME ET SANTÉ»

Revue Mensuelle

d'Hygiène et de Culture Individuelles

Directeur : Docteur MARCEL VIARD

Abonnement : un an : 15 frs pour la France
20 frs pour l'Etranger

Direction et Rédaction : 11, r. du Printemps, Paris-17*

Tél. : Carnot 26-82

C'est au Restaurant Végétalien (40, rue Mathis, Métro : Crimée) que vous pourrez faire les repas les plus revitalisants. Grâce à la « Basconnaise » (salade variée) et à la nourriture simple et naturelle que l'on y sert. Prix : 4 francs hommes; 3 fr. 75 dames. Pas de pourboire.

SOCIÉTÉ VÉGÉTARIENNE DE FRANCE

Fondée en 1899

17, rue Duguay-Trouin. Paris (6*)

Son but est de propager le Végétarisme, de faire valoir les avantages de tout ordre qu'il présente et d'en faciliter la pratique à ses adhérents.

Son objet, rendre l'homme vigoureux au triple point de vue : physique, intellectuel et moral et le mettre en possession du maximum de ses possibilités et de sa puissance spirituelle.

Cotisation annuelle (partant du 1^{er} janvier)

France et Colonies : 18 fr. — Etranger : 22 fr. 50

JUS DE RAISIN FRAIS SANS ALCOOL

PICARDAN DORÉ

blanc ou rouge, complet

rigoureusement pur

conservé dans le vide

en Litres, ½ et ¼ bouteilles

A ROGNAC (Bouches - du - Rhone)

Agence de Paris : 51, RUE DAMRÉMONT (18*)

Téléph. : Marcadet 09-44

Le plus riche en sucre, fer, et tannin :
convient surtout à l'enfance, aux sportifs.
..... à tout le monde

LE LITRE 10 FRANCS

Adhérez à la Ligue Nationale contre l'Alcoolisme

147, Boulevard Saint-Germain, Paris (VI*)

L'ÉTOILE BLEUE
Journal pour adultes, 6 fr. par an

Cotisation minimum 10 fr. par an
R. C. 262-57

LA JEUNESSE
Journal pour enfants, 5 fr. par an

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

Société de Culture Humaine

RÉDACTION, ADMINISTRATION : 4, Rue des Prêtres-Saint-Séverin, PARIS (5^e)

ABONNEMENT : France et Colonies : 18 fr. par an. Etranger : 24 fr.

Compte de Chèques post. : Paris 705-87

EDWARD CARPENTER

Parmi les annonceurs et les créateurs de cet ensemble d'idées, de tendances et d'aspirations que nous appelons Naturisme, il est peu de figures à la fois plus attachantes et plus riches que celles d'Edward Carpenter. Il a eu, en effet, le double mérite d'apporter à la génération qui s'est ouverte à la vie entre 1880 et 1900 un message tout chargé d'enseignements vitaux sur le sens profond et la riche valeur de la Vie en appelant les hommes sincères et courageux à procéder à un réajustement intrépide de leurs habitudes de vie, et aussi de donner pendant toute son existence le plus magnifique exemple de sincérité personnelle et d'active fidélité à l'idéal. Carpenter fut à la fois un clairvoyant et éloquent héraut de la vie nouvelle et un de ses héros les plus compréhensifs et les plus audacieux.

Pour nous, Trait-d'Unionistes, il est particulièrement intéressant, car il ne s'est pas borné, comme le font trop de naturistes qui sont prisonniers d'un étroit et plat hygiénisme, à prêcher le retour à une vie simple et naturelle afin d'éviter les maladies physiques et morales qui poussent comme des champignons vénéneux sur le fumier des villes. Il a dépassé facilement ce stade du naturisme primaire pour s'élever jusqu'aux conséquences humaines de la réforme des mœurs personnelles qu'il proposait. Son œuvre est un magnifique plaidoyer en faveur de l'éclosion d'une société meilleure et régénérée où l'homme aura cessé d'être un loup pour l'homme et où l'exploitation des déshérités, cette sinistre ironie de l'époque actuelle, sera remplacée par l'entraide et l'amour fraternel. Mais Carpenter a atteint des cimes encore plus hautes et découvert, des visions encore plus vastes que celles de la fraternité humaine. Il fut un homme complet, unissant à la claire et pratique objectivité de l'homme de science occidentale la subtile intuition et la communion subjective avec les lois mystérieuses de la vie qui est l'apanage des géants spirituels de l'Orient, où il fit de fructueux séjours.

Né dans une famille aisée, le jeune Carpenter s'était

d'abord consacré aux sciences et, après de bonnes études, avait obtenu un poste de maître de conférences à l'Université de Cambridge. Ses conférences dans des universités populaires le mirent en contact avec les souffrances et les espérances des classes populaires et lui inspirèrent le désir ardent de les partager pour mieux découvrir le moyen d'y porter remède. Whitman devait la lui fournir. Sa rencontre avec le titan de Camden exerça une profonde influence sur lui, si bien qu'on a pu dire que son œuvre est comme une version plus délicate, plus sensible, plus féminine en quelque sorte des fresques grandioses des « Feuilles d'Herbe ». Tandis que Whitman fit le poème épique des aspects héroïques et surhumains de l'idéal démocratique, dans lequel il occupe presque toujours le rôle d'observateur, d'« Echo sonore » comme disait Victor Hugo, Carpenter s'identifie avec un amour infini et une tendresse délicate, aux humbles, aux déshérités, vivant intensément toutes leurs souffrances, mais aussi percevant prophétiquement qu'au delà des douleurs de l'enfement qui la terrassent actuellement, l'humanité allait voir naître un état radieux et exalté où toutes les possibilités magnifiques dont elle était grosse allaient porter leurs fruits les plus précieux.

Ses principaux ouvrages : *Towards Democracy* (1883) (traduit en français sous le titre : *Vers l'Affranchissement*), *England's Ideal* (1887), *Civilisation, its cause and cure* (1889), *Love's coming of age* (1896), *Angels wings* (1895), *Adam's Peak to Elephanta* (1892), *Days with Walt Whitman* (1906), *Retribution from life in town and country* (1908), constituent une satire impitoyablement clairvoyante des tares et des mensonges de la société de son temps (inutile de dire qu'elle vaut encore pour la présente) en même temps que la mise en lumière des vérités fondamentales et éternelles sur lesquelles doit être basée la vie humaine.

Il eut déjà le courage d'indiquer aux classes laborieuses qu'elles s'engageaient dans une impasse en voulant imiter les

classes possédantes dans la recherche du luxe et de satisfactions vulgaires et matérielles. Pour lui, le plus grand bien auquel l'homme puisse prétendre, ce n'est pas la possession des choses, mais la possession de soi-même. Pour arriver à cette possession de soi-même, il fallait d'abord se soustraire à l'empire de la multitude des besoins factices par la simplification de la vie matérielle. Mais l'ascétisme spartiate des naturistes extrémistes n'est point une fin en soi, et ne constitue

où l'on voit déjà s'ébranler les colonnes vacillantes des temples des faux dieux adorés en commun par les légions des Philistins, de l'extrême droite à l'extrême gauche. Au moment où l'écroulement final de la vieille bâtisse humaine s'approche, il est nécessaire qu'on propose à l'humanité qui ne veut pas et ne peut pas mourir, les cartes des régions heureuses où elle doit s'évader des tristesses que son ignorance a accumulées sur elle. Edward Carpenter est un des



La maison d'Edward Carpenter, à Millthorpe.

que le moyen d'arriver à des formes plus hautes et plus « réalisées » de vie spirituelle. Ce souci d'amener les hommes à s'évader des limites étroites de leur égoïsme et de leurs préjugés pour atteindre aux joies sublimes de la communion avec l'univers infini des valeurs transcendantes est le grand souci de Carpenter. C'est lui qui lui donne toute sa valeur d'annonciateur des temps nouveaux et de libérateur d'âmes. Son message est particulièrement nécessaire à l'heure actuelle

pilotes les plus clairvoyants que nous ayons eus. Comme il le dit lui-même, la douce lumière qui émane de son œuvre est comparable à l'éclat de la lune qui éclaire la nuit en laissant discerner au loin les étoiles de l'univers prodigieux, Carpenter nous a ouvert une porte sur l'infini de l'idéal. Tous les Trait-d'Unionistes communieront par la pensée avec les amis qui se réuniront à Millthorpe le 3 juillet pour commémorer son souvenir, dans une pensée d'affectueuse reconnaissance.

POÈMES

APRÈS LA CIVILISATION

Aux premiers souffles doux du printemps, tandis que la neige recouvrait encore le sol,
Sortant de la ville, j'errai dans les grands bois,
Les grands bois blancs et silencieux qui attendent avec leur majesté et leur beauté
La venue de l'homme, leur compagnon;
Là, en une vision, de la ruine des villes et de la civilisation
Je vis se lever une vie nouvelle.

Lentement, des ruines du passé, comme une jeune fougère qui se déplie et perce sa litière de feuilles mortes,

Du fouillis d'une société caduque, de l'amas confus des croyances, des coutumes, des idéals morts,

De la méfiance, du doute, de la malhonnêteté, de la peur, (le plus vil de tous les maux, qui fait que les forts, dans la panique, piétinent les faibles),

Des misérables rangées de masures en briques aux intérieurs vulgaires, dont les habitants au regard soupçonneux verrouillent leurs portes les unes contre les autres.

Des résidences élégantes de l'oisiveté accumulée et de la vie de luxe sans but,

Des ateliers sales, où l'on fait mal du mauvais ouvrage,

Des marchandises, indignes de porter ce nom, qui encombrent tous les marchés et tous les étalages,

Aliments, vêtements, boissons, littérature frelatés,

De l'hypocrisie du commerce qui achète bon marché pour revendre très cher, de cette sympathie de crocodile qu'ont les nations les unes pour les autres,

Du marchand bien vêtu qui pore au bienfaiteur de l'humanité; des prétentions des pasteurs et des savants, ces parasites;

De la pudibonderie du sexe et de l'impur silence imposé aux instincts les plus profonds des garçons et des filles, de l'homme et de la femme;

Du désespoir et du scepticisme qui rongent la société entière, les riches et les pauvres, l'homme instruit comme l'ignorant, le banquier et l'esclave du salaire aussi bien que l'artiste et la femme au lavoir,

Tous, mal à l'aise sous la pression et la tension terribles du problème moderne;

Sortant de la litière et du fumier d'un monde en décomposition,

Mais oui! de ce monde même,

Je vis s'élever une vie nouvelle.

Autour de moi, les bois d'hiver s'étendaient silencieux,

Chaque branche était chargée de neige; au fond des vallons bouillonnait l'eau rougeâtre, et, dans l'air doux et calme, la brume montait,

Tout là-haut, le mélèze dressait sa flèche dans le ciel, l'air limpide vibrail du chant des ruisseaux libérés,

O jubilantes harmonies des eaux qui coulent, coulent et ruissellent! — O secrète chanson des vallons!

Mystère de la terre qui, pour se dévoiler, se dilate et s'angote!

Je vis s'ériger, se construire lentement, atome par atome,

S'assemblant autour d'un nouveau centre, ou plutôt du centre aussi vieux que le monde, mais à nouveau révélé,

Je vis s'élever une vie nouvelle, une société nouvelle.

Je vis l'homme ressusciter à nouveau pour vivre en union avec la nature;

[C'était la vieille histoire : le retour de l'enfant prodigue, si tendrement aimé,

Après le long éloignement, le long égarement en de vaines illusions].

L'enfant, de retour au foyer, redevenant le compagnon des bois d'hiver,

Le compagnon des étoiles et des sources, comprenant leur langage, (c'est plus que la science n'enseigne jamais);

Voici de nouveau la vie intime avec la terre, la mère si proche et tant aimée, le ciel crépusculaire et les cimes des jeunes arbres se détachant sur lui;

Les chaumières accrochées au flanc de la montagne, compagnes du soleil et des vents, et, tout en bas, le lac immaculé;

Le bain quotidien dans l'eau courante ou dans les franges parallèles de l'écume de la mer, la pression du pied nu sur la terre,

Les besoins peu nombreux, la vie épanouie et joyeuse, les problèmes de l'alimentation et de la population enfin résolus,

La hâte et l'effort pour se dépasser l'un l'autre devenus inutiles,

Chacun désormais accomplissant la tâche qui se présente à lui, sans souci du salaire,

Sans plus en douter, d'ailleurs, que le pied ou la main ne doutent de l'afflux du sang selon l'effort qu'ils ont à faire;

Voici les riches salles communes, abondamment pourvues d'œuvres d'Art, de Science et d'Histoire pour compléter l'aménagement très simple des demeures,

Et voici le travail journalier agréable et nécessaire.

Je vis toutes ces choses, apanage de l'homme devenu le vrai compagnon de la Nature.

Et, derrière lui, s'étend maintenant la civilisation, merveilleuse perspective du passé,

Avec ses continents, ses empires, ses religions, ses guerres, ses migrations, et tout cela résumé en lui-même,

Et les trésors immenses de la science, puissantes forces allées dont il dispose à volonté,

Mais lui, relativement indifférent, passe à d'autres sphères d'intérêt.

Puis, c'est le calme qui descend après la longue lutte, majesté du repos succédant à la peine;

Hercule, ses travaux accomplis, siège en dieu au sommet de l'Olympe,

Et contemple la Terre où jadis il errait en mortel.



Edward Carpenter.

QUI VEUT APPRENDRE LA LIBERTÉ ?

Qui veut apprendre la Liberté ?

Comme l'air qui souffle, apportant la senteur pénétrante du peuplier noir que j'aime,

Ou comme le tiède parfum des giroflées, qui, un instant, s'attarde le long du chemin, puis flotte, passe et s'évanouit;

Ou comme la lumière de l'aube qui frange les collines, sereine, impartiale, et se donnant à tous,

Ainsi, chez les hommes et les femmes, tu trouveras ce que tu cherches : ton passeport et ta prompte délivrance.

Comme celui qui, après une longue réclusion, ouvre joyeusement les portes de sa maison, ainsi échappe-toi de tes desseins et de tes désirs personnels,

Sors des nombreuses chambres aux miroirs du moi (grandioses peut-être, mais combien solitaires), où jusqu'ici tu as passé ta vie;

Dans ceux-ci — les hommes et les femmes — contemple encore une fois l'incommunicable liberté du ciel, les collines verdoyantes, les bois et les rivières,

Pour te mouvoir libre à jamais au milieu d'eux, ayant abandonné tes desseins personnels, les considérant avec sérénité, comme s'ils n'existaient pas.

Est-il un être assez méprisé, assez perdu, qui ne puisse être mon Sauveur ?

Est-il encore de par le monde un être souffrant, malade, déformé, condamné ou dégradé?

Je me hâte vers lui, et j'y trouve la paix, car celui-là même peut m'absoudre.

O j'ai soif d'amour — de tous, de tous je vois la beauté!
O vous tous et chacun de vous, mes libérateurs de la mort, du mal et du péché,

Je plane, je me perds en vous!

O limites du moi, vous ne pouvez plus m'enfermer à présent.

Toi, fragile enfant, ou toi, noir criminel,

Qui que vous soyez, jamais je ne pourrai payer vos bienfaits de retour. — et si le monde vous méprise, pour moi vous êtes admirables;

Car c'est vous qui m'avez libéré de moi-même,

Vous m'avez délivré quand j'étais prisonnier,

A travers vous je suis monté au ciel,

Et c'est en vous que j'ai trouvé mon Christ.

UN VIEUX SOLDAT DE LA FRATERNITE A UN FRERE PLUS JEUNE

Cher camarade, à tes pieds je m'agenouille;

Peut-être, bientôt, tu ne me verras plus;

Je remets donc ici ma tâche entre tes mains, afin que, plus tard, le souvenir de moi, et souhaitant me revoir,

Tu puisses me retrouver en ceux qui sont nos frères.

De leurs visages, je te le jure, peu à peu, j'émergerai pour toi,

Par la pluie bienfaisante et les molles rondeurs des nuées d'orage qui viennent de l'Orient, je le jure,

Je m'unirai à toi, pour devenir ta vie, ô toi que j'aimai de toute éternité;

Avec l'amour qui unit toutes choses, avec la joie et la félicité qui tout embrassent,

Pour toi je ressusciterai.

Afin que tu portes à d'autres camarades et ceux-ci à d'autres,

Et qu'ainsi se répande, par tout l'univers, le pacte joyeux, parfait et accompli

Qui scellera l'union étroite, l'union indissoluble, l'immuable fraternité,

Alliée dans la Liberté, pénétrant toutes choses, invisible et fraîche comme le souffle du vent,

Cercle d'or des étamines cachées sous les pétales de l'humanité,

Et veillant autour de l'arche sainte.

Par le sacrifice, l'héroïsme, la mort,

Défends toujours les pauvres et les méprisés, défends toujours les proscrits et les opprimés.

Par l'affinité avec la nature, par l'indépendance à l'égard de toutes coutumes et de toutes formes,

Par les enseignements des grands inspirés, jamais perdus et jamais entièrement livrés au monde, mais qui surgissent sans cesse à nouveau,

Par l'amour, l'amour des camarades, qui, libérant l'âme, lui ouvre enfin le royaume de joie et de liberté, où nul mortel ne pénétra jamais.

Sera réalisé le pacte indissoluble, et révélée enfin la forme idéale de l'humanité.

A toi, cher camarade, je transmets cette tâche, qui, paternellement, me fut confiée;

Et dans l'amour je te reste fidèle, maintenant, et pour toujours;

A travers tous les temps et toutes les épreuves, je te serai fidèle, fidèle immuablement.

Ici, à cette heure, à tes pieds, appuyé sur tes genoux, mon regard plongé dans le tien,

Je confirme à nouveau tout ce que je t'ai dit.

POUR DEVENIR UN CREATEUR

J'entendis une voix qui disait :

Comprends bien qu'à la fin du règnas en Maître sur le Monde.

Quand ces désirs qui blessent les frères, et tous désirs nés de la haine, de toi se seront éloignés,

Quand tu seras assez fort pour conquérir le monde, assez fort pour supporter et vaincre ainsi l'injustice et la haine; Quand tu voudras ce que tu veux, de toute la force de la nature, non diminuée,

Non diminuée par la peur, la conscience, les conventions et les distinctions du moi et du non-moi;

Alors, oui, alors, tout ce que tu désires, toutes les images qui incarnent le secret espoir de ton cœur, prendront forme devant toi;

Tu créeras toi-même les choses qui contenteront tous tes besoins;

Et il n'est rien alors qui ne t'appartiendra.

Car ce monde que tu vois autour de toi, ces arbres, ces montagnes, ces grandes rues des villes où passent des milliers de visages, ne sont-ce pas de purs symboles?

Symboles, au cœur desquels, avec une inquiète nostalgie, tu cherches si souvent à pénétrer.

Dis-moi, si tu deviens maître de tes propres pensées et des images qui jaillissent de ton cœur, ne seras-tu pas aussi le maître de ces autres cœurs, et ne toucheras-tu pas le cœur dont ils émanent tous ?

Car, au fond, il n'est peut-être aucune différence,

Et quand les désirs nés de la haine, de la méfiance et de la peur se seront dissipés, il n'y aura plus de différence.

Et je dis : ne suis-je pas mes propres pensées et quand elles mourront, ne mourrai-je pas aussi?

Et la voix répondit : vois encore :

Ces pensées, ces images qui passent, elles passent devant toi.

Comment donc pourraient-elles être toi ?

Néanmoins, il est vrai qu'elles procèdent de toi.

Elles procèdent du cœur, et l'esprit les perçoit.

Et éternellement, il en sera de même.

Et tout ceci, et tout ce que tu vois, tout ce que tu penses, tout ce que tu expérimentes est la manifestation de toi-même,

De toi-même venant à toi à travers les siècles.

Va donc, et sois en vérité ton propre créateur,

Affronte le mystère du monde, non plus dans la crainte et dans les tremblements, mais conscient de ta force et de ta royauté;

Guidé par les purs et splendides désirs qui jaillissent de toi comme les eaux des sources jaillissent du coteau, et coulent et grossissent en un torrent sans fin qui s'avance sans cesse vers le cœur de la Terre; guidé par eux,

Sûr de ton choix, prends, construis et moule, taille, coupe, et fraye ton chemin.

Jusqu'au centre de la création, jusqu'au cœur même des maîtres de l'amour.

VISION D'AMOUR

Enlacés dans les bras l'un de l'autre, la nuit,

Nous reposons satisfaits, transportés de bonheur, au sein profond de l'ambrosie;

Et voici que les cieux s'entr'ouvrirent et Il nous apparut.

Lui que nul regard mortel ne peut apercevoir,

Nul regard qu'obscurcit la crainte ou l'anxiété,

Nul être qui recherche tantôt une chose, puis l'autre, ou n'a pas encore su se libérer du moi.

Là, dans la sphère de l'Identité, dans le monde sans limite de la Liberté,

Se dressant dans le ciel, comme un pic altier au-dessus des nuages,

Voilà à la base, mais révélé dans toute sa pureté à celui qui pénètre en sa sphère,

Lui, l'Eternel, apparut.

PLUS PROCHE QUE JAMAIS

Si, dépassant les limites du moi, je pouvais me perdre en toi, ô ciel si bleu, pour partager ta vie, ô Nature,

Pour verser et répandre sur tous les torrents des paroles qu'à présent je distille avec effort, et que péniblement j'exprime,

Si, à ton souffle, je pouvais mélanger mon souffle, et à la terre et à la mer, mon corps et sa sève, dissolvant en la Tienne ma forme mortelle,

Rapide en ma course légère, je m'élancerais vers ceux que j'aime, je deviendrais leur vie,

Et m'unirais à eux plus étroitement alors, qu'en cette forme mortelle où je suis prisonnier.

LES POPULATIONS

Que sont ces populations ?

Aux individus chétifs et blêmes, qu'on dirait faits à la machine,

Sortis des usines, des bureaux, des salons, par milliers, tous pareils,

Calfeutrés, cousus dans leurs vêtements, effrayés d'un courant d'air, d'une goutte de pluie, et qui regardent timidement le ciel ou la mer comme d'étranges épouvantails, puis, précipitamment, s'en retournent à leurs ruelles et leurs taudis des villes.

Que sont-ils ces êtres débilés, émoussés, libidineux, la ruse au fond de leurs petits yeux décolorés ?

Sont-ce des hommes et des femmes,

Ces créatures qui se cachent et se renient elles-mêmes ?

Sont-ce des hommes et des femmes,

Ces êtres apeurés comme des lièvres, devant la moindre allusion aux convenances ou à l'habitude, au moindre souffle d'air, ou à la simple menace d'un danger ou d'une douleur ?

Ah ! vienne le souffle de la mer et des grandes montagnes !

Vienne l'homme endurci, bronzé et vivant, qui se fraye son chemin à travers les obstacles,

Viennent par milliers, les hommes compagnons des tempêtes et des vagues, à la santé robuste et splendide, à la poitrine nue, et qui savent, de leurs mains, terrasser le lion ;

Viennent par milliers les femmes aux pieds légers et libres, en possession d'elles-mêmes, oublieuses d'elles-mêmes en toutes leurs actions, pleines d'activité, de rire et de joie,

Vêtues à peu près comme les hommes, partageant leurs jeux et leurs exercices, partageant aussi leurs travaux,

Libres de s'affirmer, d'accorder ou de refuser leur amour, comme les hommes,

Vigoureuses, musclées et habiles, affranchies de la ruse et de l'affectation,

(Les hommes, affranchis eux aussi de la brutalité et de la suffisance),

Et vivant ensemble, en bons camarades, égaux en hardiesse et en intelligence,

Confiants sans hypocrisie, aimant sans honte, mais avec mesure et discernement, en vue d'une passion plus parfaite.

O ! vienne le souffle de la mer !

Vienne la race qui aura soif des éléments eux-mêmes !

Viennent ceux qui passeront les fleuves à la nage, braveront le soleil et la glace, apprivoiseront tous les animaux de la terre, dompteront l'air par leurs ailes, et se dompteront eux-mêmes par l'amour,

Vienne la vraie, l'humaine société !

ANDROMÈDE

Sur la côte méditerranéenne qui fait face au soleil,
Dans les grands bois où le paysan passe, portant ses
figues, sa bouteille de vin et son fromage de chèvre,
Les Dieux demeurent encore, mais les hommes ne les
voient pas.

Parmi les enchevêtrements de pins et d'arbousiers, de
myrthes et de romarins,

La pente descend abrupte des bois de châtaigniers

Jusqu'à la mer.

L'ombre est épaisse sous les chênes verts aux glands nom-
breux ; l'acacia, dans l'air, disperse son parfum ;

Dans les clairières le ciste s'épanouit,

Et le cœur du petit lézard vert bat très vite au soleil.

Tout le jour, ici, rêvant aux temps passés,

Le soleil s'attarde ; et parfois, de la mer endormie

Dont le pavot cornu aux pétales de cuivre hante le sable
clair,

Aphrodite la belle élève son bras nu,

Invisible aux mortels.

Dans les branches du tremble,

Les Dryades agitent leurs doigts incertains,

Et à nouveau, le jeune Hyacinthe s'incline vers la terre,

Blessé par son amant.

Mais ils ne revêtent pas leur ancienne forme humaine ;

Il ne vient pas le grand Libérateur, à la baguette magique
d'amour,

Qui régna sur la terre, et n'y demeure plus, mais revien-
dra un jour,

Il ne vient pas, celui que tous attendent,

Les rochers et les arbres, les fleurs, les animaux aimants,

La mer, les vents du ciel,

Et l'humaine forme qui, prisonnière en eux,

Implore sa délivrance,

Il ne vient pas celui que tous attendent.

Le train seul passe en sifflant, et, aux portières regardent
des visages de singes ;

Hôtels et villas profanent la contrée ;

Le luxe traîne sa bave ; le Grec s'est enfui, et la Civil-
sation, dragon sinistre, garde sa proie.

PETIT CŒUR

Petit cœur, dans ta retraite, depuis tant d'années, l'une
après l'autre,

Tu bats et bats toujours, et soupire tendrement,

Après l'amour des camarades, l'amour qui doit venir ;

Souvent, bien près de t'arrêter, blessé comme un oiseau,
et trop plein de douleur, le fil de ta vie presque brisé,

A travers et malgré tous les obstacles, tu persévères ce-
pendant, animé d'une joie merveilleuse.

Bientôt, petit cœur, tu t'arrêteras tout à fait et tes batte-
ments et ta souffrance s'éteindront ici-bas ;

Mais, exhalée par toi entre les lèvres de tes frères, cette
vie, jamais, ne pourra s'arrêter ou s'éteindre.

A travers mille formes splendides, splendides ô combien !
à travers les portails de mille et mille cœurs, libérés, affran-
chis, nous passerons,

Moi et ma joie, nous passerons plus loin.

O TERRE

O Terre, théâtre de quels labeurs et de quelles douleurs !
Durant des siècles et des siècles, des milliers et des mil-
liers d'années,

Quelles fumées de batailles, quelle poussière de cités
immenses et dévastées,

S'élevèrent de toi, d'âges en âges, pour se perdre en la
sérénité de l'azur insondable !

Inexprimable et merveilleux mystère ! la lune se glisse à
travers les grands arbres !

L'âme humaine doucement évolue, grandit, et brise enfin
sa gaine... là-haut, les étoiles regardent !

Puis, régénérée dans la souffrance et l'effort, la créature
nouvelle s'élève au ciel ;

Ah ! chants et harmonies qui résonnent comme des chœurs
d'anges ! joie trop intense pour cette enveloppe mortelle !

Edward CARPENTER.

LA SOLUTION DU PROBLÈME DE LA CRISE

Nous extrayons de la revue américaine *Liberty*, un article dans lequel nous retrouvons une idée, qui, actuellement, « flotte dans l'air »... Il est probable que nous nous trouvons aujourd'hui à un tournant de l'évolution sociale, qui ramènera sous peu une grande partie de l'humanité vers des conditions d'existence plus conformes à la nature. Puissent les hommes, à cette occasion, mettre en pratique les vrais préceptes naturistes tant matériels que moraux, et assagis par les malheurs passés, avancer d'un échelon dans leur marche vers la perfection.

« Notre affirmation que la seule solution du problème du chômage réside dans le retour à la terre est tellement évidente qu'on devrait le crier sur les toits. Chaque journal quotidien ou périodique, chaque poste d'émissions radio-phoniques, devrait pousser ce cri et aider à cette réalisation.

« Un milliard de dollars pour aider des familles sérieuses à s'établir à la terre permettrait plus sûrement une prospérité permanente, que dix fois cette somme dépensée selon un plan économique national en travaux dits d'utilité publique.

« Pour envisager également la solution du problème agricole, il faut que les paysans cessent de vouloir exploiter leur affaire comme une industrie commerciale aventureuse et retournent au contraire au principe fondamental d'un « chez soi » assurant leur indépendance en subvenant à leurs stricts besoins personnels.

« Toutefois, avant de procéder à un tel retour à la terre, la vie dans les campagnes devrait être dotée de plus d'attraits, ce qui peut et doit être fait (1) et a même déjà été fait avec succès comme en témoigne l'exemple suivant :

« A 18 milles au sud-ouest de la ville de Corpus-Christi (Texas) s'élève l'établissement agricole modèle connu sous le nom de Ranch Chapman, d'une contenance de 20.000 hectares. Les bâtiments d'habitation des colons y sont groupés en un voisinage pas trop rapproché. Chaque membre dispose d'un certain terrain de culture, jardin privé, vaches, poules, vignes et arbres fruitiers. Chacun d'eux est indépendant; toutefois, un expert-agronome est attaché à l'établissement et pourvoit d'aide et d'enseignement ceux d'entre eux qui sont sans expérience.

« Il y a un centre de récréation (salle de fêtes, bibliothèque, etc.) avec, non loin, une épicerie, mercerie, boucherie, restaurant et salon de coiffure, le tout appartenant à la société propriétaire du terrain. La communauté a ses écoles, ses églises et en somme presque tout ce dont ses membres ont besoin se trouve être à leur portée.

« De pareils groupements pourraient être établis en plusieurs endroits du pays, et nous espérons que d'autres éditeurs se joindront à nous pour s'occuper de cette question afin que quelque chose de positif soit tenté dans ce sens. »

La solution préconisée par notre confrère nous a également toujours semblé être la seule bonne, à condition de bien en établir les bases d'application. Il y a plusieurs lustres que tous les naturistes prêchent le retour de l'homme à des conditions d'existence plus naturelles. Faut-il qu'aujourd'hui les Américains, gens pratiques par excellence, nous en montrent le chemin?

Toutefois, on omet généralement de prendre en considération que la crise actuelle, comme l'a si bien dit notre président dans sa courte et vibrante allocution à l'occasion de notre banquet de juin, est pour le moins autant morale que matérielle.

L'humanité ayant depuis quelque temps rompu l'équilibre de son développement harmonieux et négligé toute recherche d'idéal spirituel au profit de son intelligence mise au service de son corps, semble ne plus être qu'un ventre immense d'autant plus affamé de nouveaux besoins artificiels qu'un progrès croissant s'acharne à les satisfaire.

Dans la hâte incessante de produire de plus en plus pour jouir plus, le but a été même perdu de vue et il n'est resté qu'une morne et désespérante course dans un cercle vicieux.

Une bonne part de la crise qui sévit est le déplorable entassement dans les villes, dû à la plus grande possibilité de satisfaction de besoins factices et ridicules.

Un de nos amis, peintre de grand renom en même temps que sociologue-philantrope, disait : « Il semble que l'homme a oublié que la terre existe! »

Certes, le travail de la terre peut être considéré comme dur en comparaison de certains autres, mais tant qu'il n'est pas poussé à un excès dans un but d'exploitation, il ne représente que la somme d'exercices naturels nécessaire au maintien de la santé du corps, de laquelle dépend l'équilibre harmonieux des individus, donc de la race.

Déjà en 1929 le « Trait-d'Union » tâchait de grouper les bonnes volontés en vue de la formation de colonies naturistes basées sur un idéal de fraternité et non sur le lucre. Aujourd'hui que la crise matérielle et l'incertitude du lendemain précipitent les événements, Jacques Demarquette a consacré plusieurs semaines à un voyage en Afrique du Nord tendant à l'établissement d'une communauté au Maroc (voir numéro de *Régénération* du mois de mai), tandis qu'un de nos amis se trouvent actuellement en Dordogne d'où il reviendra dans une dizaine de jours pour soumettre à tous nos compagnons intéressés plans et photos des possibilités d'établissement envisagées.

Nous rappelons aux « Trait-d'Unionistes », ainsi qu'à tous ceux qui voudraient se joindre à notre mouvement, que la question de l'établissement de communautés naturistes sera à l'ordre du jour du Congrès tenu à notre camp de Chevreuse du 23 au 30 juillet. Pour tous renseignements, écrire à notre siège social, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (V°).

(1) Discours de M. Herriot.

SUR LE LAIT

Permettez-moi de revenir sur la question du lait en général et du lait caillé en particulier. Cette question a fait l'objet d'une notice dans le numéro de mai.

Le lait contient des substances solubles (sucre lactose, albumines non coagulables, sels, etc...), des substances en suspension (matières grasses, beurre), des substances coagulables (l'albumine particulière du lait, caséine).

La façon naturelle, logique et la plus économiquement profitable serait de prendre le lait dans sa totalité, car c'est un aliment complet et s'il provient d'animaux vigoureux et sains, il est très vitalisé.

Il y a un gaspillage énorme dans la façon d'en extraire seulement soit le beurre, soit la partie coagulable (caséine et beurre). La moitié de la valeur nutritive du lait est ainsi perdue et donnée aux poulets ou aux cochons, qui n'en rendent qu'environ 1/10^e en viande.

Pendant ce temps, des centaines de milliers d'enfants souffrent de nutrition insuffisante. On jette aux pourceaux et à l'égout une partie importante du lait. On fait des hochets avec la caséine, laquelle est accompagnée de la lactose, des sels et des albumines solubles qui se trouvent dans le petit lait, cependant elle en est la partie noble, la plus physiologiquement utile.

Notre civilisation s'avère là gaspilleuse et incapable de tirer parti des ressources naturelles abondantes qui nous entourent. Ceci dit au point de vue général.

Si nous considérons le caillé fait en famille, il y a toujours un gaspillage à faire écouler et à jeter le petit lait qui contient le sucre (lactose), les sels et l'albumine non coagulable du lait.

On peut dire ainsi qu'on n'a plus qu'une nourriture diminuée de certains de ses aliments essentiels.

La présure est un extrait d'estomac de veau et n'a rien de particulièrement recommandable, même en petite quantité. Peut-être pourrait-on trouver une substance végétale stérile qui ferait le même effet.

Le lait même le plus propre est contaminé par de nombreux microbes, qui y trouvent un milieu extrêmement favorable à leur pullulation.

Garder du lait pour le faire coaguler à une température d'incubation (35°) pendant quelques heures, c'est multiplier par la puissance 4 ou 5 les microbes qui y existent déjà. C'est éminemment dangereux si ces microbes sont pathogènes comme cela peut arriver — et cela arrive fréquemment (bacilles de la fièvre typhoïde, bacilles du colon, bacilles du botulisme, etc...), tous produisent des poisons violents.

En pratique, pour le lait de ville, on doit détruire ces microbes qui existent déjà dans le lait par l'ébullition. Après cela, la coagulation n'est pas homogène; le lait a naturellement perdu certaines de ses propriétés. C'est pourquoi il vaut mieux s'adresser au bacille lactique et faire du Yaourt.

Le bacille lactique, introduit en quantité assez importante

dans le lait, s'y développe rapidement et paralyse la croissance des microbes, qui pourraient être dangereux, car ceux-ci pour la plupart demandent un milieu alcalin. Le bacille lactique produit immédiatement de l'acide lactique. La coagulation du lait se fera, du reste, rapidement quand celui-ci devient acide. (C'est pourquoi il se coagule dans l'estomac, qui est normalement acide). Le lait frais n'est pas acide.

Le bacille lactique ne s'attaque guère qu'à la lactose, tandis que les autres microbes s'attaquent aux albumines.

C'est grâce à cela que les peuples primitifs ne sont jamais empoisonnés par le lait qu'ils conservent, car ils le mettent immédiatement dans des récipients souillés de bacilles lactiques et font ainsi du yaourt naturel.

On affirme, sans beaucoup de preuves à mon avis, que l'ingestion d'acides organiques (acide des fruits, acide lactique, etc...) est nocif et à déconseiller. Je crois qu'à part certaines personnes qui sont atteintes d'hyperchlorhydrie, ces acides sont favorables à la digestion et à la nutrition en général.

Il suffit de remarquer qu'ils sont très répandus dans la nature et que l'attirance qu'ils exercent sur le goût est universelle (fruits acides, boissons acides, boissons gazeuses, laits acides, etc...).

Cette question serait à reprendre en y introduisant les données de la physiologie et de l'analyse.

Si nous nous limitons à l'acide lactique, nous remarquerons que cet acide est largement consommé par des peuples divers dans lesquels on trouve de nombreux exemples de longévité (Bulgares, Caucasiens, Arabes, etc...).

En élevage, il n'y a rien qui fasse pousser plus rapidement les poulets et les cochons que le petit lait acide des crémeries. Je ne donne pas cela comme l'argument décisif, mais il est à retenir.

En somme, en se basant sur l'expérience générale et de nombreuses expériences scientifiques, qui sont devenues des données classiques, on peut conclure :

1° Le fait de ne garder pour la consommation humaine que le beurre ou le fromage du lait (coagulum) est un gaspillage énorme et indigne de notre connaissance scientifique, qui reconnaît dans le petit lait des éléments nutritifs de grande valeur, surtout indispensables aux enfants.

2° Il est dangereux de faire incuber du lait quelconque sans l'avoir fait bouillir. La meilleure façon de faire du caillé est de faire fermenter le lait avec des bacilles lactiques; on peut arrêter par refroidissement la fermentation à un moment où l'acidité est peu perceptible.

3° L'acide lactique est consommé dans le lait ainsi fermenté par beaucoup de peuples, qui sont remarquables par leur santé, leur vigueur et leur longévité. Le lait caillé fermenté et acide est très favorable aux animaux, jeunes et vieux (poulets, cochons, etc...).

D^r J. L. BUTTNER.

LE PROBLEME DES TOMATES

Depuis de longues années le monde végétarien est divisé en deux camps par les tomates. Les uns voient en ce légume pimpant la source de toutes sortes de bienfaits. D'autres, au contraire, reprenant à leur compte la phrase fameuse de Méva, « le sel c'est le diable », l'accusent volontiers de tous les méfaits.

La première note inquiétante, donnée par les disciples

de Haig, mit en lumière l'action nocive des purines qui engendrent une prédisposition à l'arthritisme et au cancer. Certains auteurs attribuent à la tomate une certaine proportion de sels voisins de la famille urique qui en faisaient un aliment dangereux.

Puis ce fut le tour de l'acidité. On déclara que la tomate contenant une sorte d'acide oxalique contribuait à établir la

diathèse acide. De nombreux auteurs, entre autres Carton, trouvèrent dans leurs observations cliniques des arguments en faveur du rejet de la tomate. D'autres, au contraire, comme Bircher-Benner, la recommandent à tous leurs malades, et aussi aux bien portants, déclarant qu'au cours des observations de sa longue pratique portant sur une des clientèles les plus importantes de l'Europe, il n'avait jamais constaté que les plus heureux effets de son emploi.

Les deux camps restaient sur leurs positions lorsque de nouvelles expériences vinrent remettre la question sur le tapis. Un Américain, Ch. M. Bellows, ayant injecté du jus de tomate dans la cavité intestinale des rats, vit se produire des tumeurs malignes semblables à des sarcomes. Une alimentation à base de pain et de jus de tomates produisit aussi des sarcomes dans un deuxième groupe de rats. Ecartant la responsabilité du jus de tomate, Bellows l'attribua à des bacilles de la famille subtilis qu'il a trouvé dans toutes les tomates du marché, bacilles dont les spores résistent à une cuisson de 105° pendant 45 minutes. Des bouillons de culture de ces spores injectés à des rats produisirent également des sarcomes.

Cette déclaration produisit une panique parmi les tomatophages. En vain un professeur de Berlin, C. de Colliers, rappela qu'il était impossible de conclure d'une expérience portant sur une espèce animale des effets d'un facteur donné sur d'autres espèces et que s'il était prouvé que les tomates donnaient le sarcome aux rats, ce qui n'était pas définitivement établi, il ne s'en suivait pas nécessairement qu'elles le donnassent aux hommes.

D'autres auteurs attribuèrent à la tomate une part active dans la production du cancer en se basant sur sa richesse en vitamines B, qui exercent une influence particulièrement stimulante sur les phénomènes de croissance. On a attribué le cancer à la prolifération soudaine de cellules restées incomplètement développées dans les tissus adultes. La tomate agirait par ses vitamines B en poussant ces cellules infantiles à proliférer et à se transformer en tumeurs.

Le D^r Bircher-Benner, dans une étude magistrale, fait remarquer que d'autres aliments ont également produit des

sarcomes chez des rats d'épreuve, notamment des plats de lait et de riz au lait, et pourtant personne n'a songé à incriminer ces aliments.

Quant au sarcome des rats, n'est-il pas dû à d'autres facteurs que la nourriture, l'emprisonnement par exemple. Il cause à tous les animaux sauvages une grande irritation. Et l'on connaît l'influence des ennuis et des soucis sur la production du cancer.

D'autre part si la vitamine B de la tomate doit nous faire rejeter celle-ci, il faudrait aussi rejeter tous les autres aliments contenant ces vitamines, ce qui entraînerait rapidement des conséquences fatales pour la santé.

D'autre part, le D^r Bircher-Benner fait remarquer avec justesse que si les tomates sont une cause de cancer celui-ci doit être très répandu parmi les peuples méditerranéens qui en font un usage constant. Or, il n'en est rien. Les statistiques montrent le contraire. On relève en effet sur 100.000 habitants les nombres suivants de morts par cancer :

Suisse, 124,3; Allemagne, 87,1; Italie, 65,2; Espagne, 52,3.

Voici donc de quoi rassurer les amis de la tomate. Cependant il convient d'interpréter ces chiffres si importants et se demander s'il ne convient pas d'attribuer une valeur différente aux magnifiques tomates rouge foncé, parfaitement mûres et sucrées, consommées par les enfants du soleil, et les fruits roses, verts, fades ou acides que nous voyons dans les pays du Nord. D'autre part, la faible proportion du cancer chez les mangeurs de tomates ne viendrait-elle pas de ce que ces peuples, bien moins touchés par l'âpreté de la lutte pour la vie, ont une existence beaucoup plus calme et plus paisible que les forçats des agglomérations industrielles?

On pourrait épiloguer longuement sur cette question. La vérité nous semble être dans le juste milieu. Consommons des tomates en saison, si nous pouvons en trouver de parfaitement mûres et sucrées; rejetons celles qui ne satisferaient point à ces conditions et n'en usons que modérément dans les pays où elle ne pousse point naturellement. Nous éviterons ainsi des ennuis possibles sans nous priver complètement d'un élément de variété de nos menus.

La Vie du Mouvement

LE CAMP DE CHEVREUSE

A trente kilomètres de Paris, dans un des plus beaux coins de l'Île-de-France, le camp de Chevreuse vous attend. Il est ouvert non seulement aux Trait-d'Unionistes, mais aussi à tous les amis de la nature désireux de pratiquer le naturisme dans un cadre idéal. Ils pourront y goûter, après les activités sportives les plus variées, basket-ball, volley-ball, poids, haltères, trapèze, saut, etc., le plus réconfortant repos si nécessaire à notre époque de tension nerveuse. Comme toutes les entreprises du Trait-d'Union, qui est animé par le désir de répandre l'idéal naturiste et non par l'esprit de lucre, les prix du camp de Chevreuse sont des

plus modérés. L'hébergement pour la nuit dans un lit coûte 3 francs, le petit déjeuner 2 francs, les déjeuners et dîners 5 francs, malgré les difficultés de ravitaillement. Pour faciliter les longs séjours au camp, la coopérative du rameau de Paris, qui l'organise, a consenti les prix particuliers de 400 francs par mois tout compris et 360 francs pour les campeurs apportant leur tente personnelle. La saison d'été s'annonce fort belle dans la région parisienne et tous ceux de nos amis que la crise empêche d'aller à la mer ou à la montagne viendront passer d'excellentes vacances à Chevreuse.

Pour tous renseignements, s'adresser au secrétariat du T.-U., 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (V°).

LE CONGRÈS DU RETOUR A LA TERRE

Du 23 au 30 juillet aura lieu, au camp de Chevreuse, un Congrès consacré à la question, brûlante d'actualité, du retour à la terre. Tous les jours, de 11 heures à 12 heures et de 17 h. 30 à 18 h. 30, auront lieu des séances consacrées aux différents problèmes posés par la création de centres de vie naturaliste à la campagne. Tour à tour seront étudiées : L'histoire et la théorie des cités-jardins, les coopératives de retour à la terre, l'éducation du futur agriculteur naturaliste, la question des engrais biologiques, de l'organisation des cultures potagères des végétariens, la création de communautés naturalistes, aspects juridiques et pratiques de la question.

Plusieurs communautés et colonies sont actuellement en préparation parmi nos amis et cette réunion permettra à ceux qui se préoccupent de donner à leur naturalisme sa conséquence pratique en retournant vivre dans la nature de se rencontrer dans une ambiance sympathique, d'échanger leurs idées et de parachever leur préparation.

Notre ami Dubois-Leroy et Jacques Demarquette mettront les congressistes au courant des travaux préparatoires des deux colonies dont ils envisagent la création, la première en Dordogne, la seconde dans l'Afrique du Nord, au Maroc ou en Algérie, peut-être même dans une région du Midi de la France.

Pour la participation au Congrès adresser une lettre d'adhésion au secrétariat du T.-U., 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (V^e), en joignant 5 francs de timbres pour les frais d'organisation.

Une seconde réunion consacrée au même objet aura lieu au camp du Trait-d'Union de Nice, du 2 au 12 août, afin de permettre aux aspirants colons du Midi de faire connaissance et de travailler en commun à la réalisation de nos projets.

Les conditions de séjour au camp de Nice sont sensiblement les mêmes que celles du camp de Chevreuse. Adresser les adhésions et demandes de renseignements à Mme Bénigni, Pavillon Rose, plateau du Piol, Nice.

A NOS LECTEURS

Nous allons transformer notre revue dans sa forme et dans son fond afin de lui permettre de mieux servir la diffusion de notre idéal. La situation actuelle nécessite en effet une intensification de notre propagande, car plus que jamais l'humanité tâtonnant à la recherche d'une voie de salut a besoin de connaître nos idées et de les appliquer.

Dorénavant, chaque numéro contiendra régulièrement une partie consacrée à des conseils pratiques d'hygiène naturaliste, une partie exposant les divers aspects de la philosophie naturaliste et ses applications à la solution des grands problèmes moraux et sociaux, une partie consacrée à la revue des revues et des livres et une consacrée à la vie du mouvement. Dans le but de resserrer les liens qui nous unissent à nos lecteurs et afin de les amener à collaborer à la grande œuvre de régénération que nous poursuivons, nous ferons dans la vie du mouvement une large part à la correspondance dans laquelle nous répondrons à toutes les questions présentant un intérêt général. Régénération est la revue des naturalistes, c'est votre revue, profilez-en!

La Société Végétarienne de Buda-Pest, dont le siège est Buda-Pest VI Dessewffy-Utca 15 T., organise cet été un camp au bord du lac Balaton, à Keszthely.

Ce camp sera précédé d'un voyage à pied de 8 jours dans la forêt de Bakonyer.

Pour tous renseignements, s'adresser à l'adresse ci-dessus.

Rameau de Colmar

M. Mansfeld, président du rameau de Colmar, qui, à notre grand regret, ne pourra assister à l'assemblée générale à Nice, nous envoie un petit aperçu des activités du T.-U. à Colmar : conférences de M. Demarquette; de M. Weiss sur le Service social international; de Mme Eishbolzer sur la Méthode Bircher-Benner. En juin, travail en union avec le Musée de la Paix installé à Colmar du 8 au 15.

Puis participation au Congrès pacifiste d'Anvil dont nous publions plus loin le compte rendu que nous a envoyé le Rameau de Mulhouse. M. Mansfeld a bien voulu aussi nous envoyer le texte de sa lettre à la Conférence du Désarmement et la réponse de M. Henderson.

« Monsieur le Président
de la Conférence du Désarmement, Genève.

« Les représentants des organisations pacifistes réunis à la Pentecôte 1932, à Anvil (Suisse), adressent à la Conférence du Désarmement un appel pressant en vue d'aboutir à tout prix à un résultat positif pour délivrer le monde de l'insécurité qui pèse sur lui.

« Ils rappellent aux délégués la grande responsabilité qui leur incombe. Il dépend d'eux de sauver la civilisation de la catastrophe qui la menace.

« Pour la Société Allemande pour la Paix : O. Weis, Mulheim (Bade).

« Pour l'Association de la Jeunesse Suisse : Plus de Guerre : G. Huber, Zurich.

« Pour l'Association pour le Travail de la Paix, Bâle : P. Lichtenhan, Bâle.

« Pour le Trait-d'Union, Société naturaliste : E. Kienzler, Mulhouse.

« Pour le Mouvement Pacifiste Chrétien : Dr Dumesnil, Mulhouse.

« Pour les sociétés pacifistes réunies : P. Mansfeld. »

Société des Nations

Conférence pour la Réduction
et la Limitation des Armements

27 mai 1932.

« Cher Monsieur Mansfeld,

« Je vous remercie sincèrement de la pétition présentée par les représentants des organisations de la paix qui s'étaient réunis à Anvil le jour de la Pentecôte.

« Je vous demande la permission de la publier dans le Journal de la Conférence, afin de la signaler à l'attention des délégués de la Conférence.

« Nous avons eu dernièrement une manifestation splendide de l'opinion publique en faveur du désarmement, et je suis convaincu que le succès de la Conférence dépend en grande partie de l'influence de telles manifestations qui expriment l'opinion dans chaque pays. Par conséquent, j'aime non seulement remercier les membres des organisations de la paix qui ont signé cette pétition, mais aussi leur conseiller fortement de continuer à faire tout effort possible afin de soutenir notre œuvre en faveur de la paix et du désarmement.

« Veuillez agréer...

« Signé : Arthur HENDERSON, Président. »

Rameau de Mulhouse

2^e TRIMESTRE 1932

AVRIL

Comme suite à notre compte rendu du premier trimestre publié dans le numéro de mai, je commencerai l'énumération de nos activités par la conférence publique que Mme Dumesnil nous a donnée le jeudi 21 avril, sur ce sujet : « L'éducation nouvelle et la paix ». Partie de cette idée capitale que la paix était fonction de l'éducation, Mme Dumesnil nous révéla les erreurs de l'enseignement traditionnel qui se présente sous la forme d'un entraînement à la compétition, crée des rivalités et prépare à l'égoïsme. Aussi nous souligna-t-elle les réformes et modifications qu'il y aurait lieu d'y apporter en vue d'en faire un entraînement à l'esprit de service, de collaboration. Pour terminer, Mme Dumesnil préconisa le travail par groupe qui veut que, sur plusieurs enfants travaillant à la réalisation d'une tâche fixée d'avance, chacun ait sa part définie afin d'avoir le sentiment net qu'il met son intelligence au service des autres.

MAI

Jeudi 5 mai, jour de l'Ascension, l'excursion mensuelle eut lieu; toutefois, en raison d'un temps particulièrement mauvais, le nombre des amateurs fut des plus faibles. Ce furent 3 ou 4 participants seulement qui eurent ce jour-là le privilège de représenter le Trait-d'Union. Comme but il avait été fixé le val du Pâtre, dans la vallée de Guebwiller.

Puis vint pour la Pentecôte, à savoir pour les 14, 15 et 16 mai, la rencontre internationale annuelle que notre ami Willauer a décrite en détail.

Enfin, le jeudi 19 mai, le docteur Dumesnil traita, en conférence publique, malheureusement devant un public restreint, de la question suivante : La culture physique contre les sports. Inspiré de la même idée que Mme Dumesnil en ce qui concerne l'enseignement, M. Dumesnil dit notamment que, pour en arriver à une véritable culture physique rationnelle, il fallait bannir l'esprit de compétition de nos sports modernes qui se pratiquent sous forme de courses, concours et championnats.

JUIN

Le dimanche 5 juin, plusieurs membres prirent part au Congrès de la Fédération Espérantiste de l'Est, qui eut lieu à la Chambre de Commerce de Mulhouse. Le docteur Dumesnil eut l'occasion, à l'ouverture du Congrès, de prendre la parole et, parlant des facilités que l'Espéranto peut apporter au rapprochement et à l'entente entre les peuples, il exposa les principes et le point de vue du Trait-d'Union. Il est à souligner que les travaux du Congrès ayant été retransmis par le poste de Radio-Strasbourg P. T. T., les idées du T.-U., de ce fait, ont été semées partout.

Le dimanche 12 juin, excursion mensuelle avec le rameau de Colmar aux trois châteaux d'Egnisheim, 32 présences. Un temps idéal favorisa la sortie, qui fut pleine d'harmonie et de bonne humeur.

Actuellement, pour une durée de 5 jours, le rameau patronne la présence à Mulhouse de l'exposition documentaire « Paix ou Guerre? », dont a pris l'initiative « La Jeune République », de Marc Sangnier, et qui traverse la France depuis mars 1931.

Le rameau de Mulhouse participe, avec la Société d'Hygiène Naturelle et la Société Protectrice des Animaux, à l'organisation d'une conférence du docteur Richard Feldhans, de Bâle, sur la vivisection, pour le vendredi 24 juin, dans les salles de la Fraternité.

J. MEYER.

RENCONTRE PACIFISTE D'ANVIL (SUISSE)

Pour la troisième fois, les amis de la paix des régions frontières de l'Allemagne, de la Suisse et de la France se sont réunis, et nous autres, du rameau de Mulhouse, avec nos amis de Colmar, ont eu le privilège de rendre compte

aux participants des efforts faits chez nous pour la paix. Nous nous rendons bien compte que nos rencontres annuelles comparées à des congrès mondiaux ne dépassent pas en importance un cadre bien modeste. Mais nous y trouvons une telle atmosphère d'amour et de fraternité que nous aimons toujours à nous y rendre.

Nous étions une vingtaine de Trait-d'Unionistes qui, la veille de Pentecôte, se rendaient à Bâle. Nous fûmes accueillis chaleureusement par nos amis de Bâle et d'Allemagne. Joyeusement, nous nous mîmes en route dans la direction d'Olten. Descente à Gelterkinden, d'où nous nous rendîmes à pied au lieu du congrès, Anwil. Deux heures et demie de marche à travers un paysage riant, aux arbres fruitiers en fleurs, aux collines verdoyantes. Le temps passa vite en compagnie de tout ce monde pacifiste. A Anwil, coquet village de montagne, les organisateurs bâlois nous attendaient et nous firent les honneurs. Une vaste grange avait été préparée pour les 80-90 participants ainsi que quelques couchettes. Une bonne soupe et une tisane préparées de main de maître furent distribuées. Les conditions matérielles de notre séjour harmonisaient avec les conditions morales et nous étions de suite à notre aise.

Afin d'entrer en contact avec les habitants d'Anwil, l'organisation avait prévu qu'une pièce de Tolstoï serait jouée en plein air le soir même. Tous les participants se rendirent en un imposant cortège aux flambeaux sur la place publique. Les villageois nous y attendaient en grand nombre. Tous les spectateurs furent émerveillés de la pièce que les Bâlois avaient donnée avec une rare compétence. Dans ce cadre un peu lugubre à la lumière des torches, où tout fard devenait superflu, le jeu naturel des acteurs produisait un effet profond sur toute l'assistance, et la parole finale « Dieu c'est l'amour » nous donna l'impression d'avoir assisté à un office religieux.

Le soleil de Pentecôte se leva dans un ciel clair et lumineux. Toute la nature était en allégresse et la joie générale eut vite fait de nous contaminer. Après une gaie leçon de gymnastique danoise, donnée en plein air par une amie de Bâle, nous profitâmes de la belle matinée pour prendre contact entre nous et pour voir la belle contrée. L'après-midi était consacrée à une conférence de M. le pasteur Lichtenhahn de Bâle sur le problème de la force armée dans les relations des hommes entre eux.

Si au début de la civilisation les hommes ont dû avoir recours à la force pour s'assurer leur droit, nous constatons qu'avec le temps la justice détient seule la force. La collectivité devient détenteur de la force publique. L'individu doit avoir recours à elle et ne peut se servir de ses propres moyens pour obtenir son droit. Si donc la force a été l'objet d'une codification dans les relations des individus entre eux, il n'en est malheureusement pas encore ainsi dans les relations des peuples entre eux. Au lieu d'avoir recours à la justice pour arranger les différends, on a recours à la force. Mais ici la force n'est plus le dernier stade du droit comme dans les relations des individus entre eux, mais c'est la guerre, la négation du droit. Ici la force prime littéralement le droit. Et si les moyens de la force civile ont tendance à s'humaniser, les moyens de la guerre tendent à devenir de plus en plus brutaux. La guerre nous apparaît donc logiquement comme le retour à la barbarie des premiers temps humains.

Mais n'y a-t-il pas de guerres justes? Des cas où un agresseur criminel terrorise un pays et le pousse à la révolte? Pensons aux Arméniens opprimés par les Turcs pour ne pas nommer d'exemples plus récents. Dès qu'on admet la guerre juste, on fait naître un danger immense. Tous les peuples chercheront à démontrer que la guerre qu'ils mènent leur est dictée par la justice. Et il arrivera que 1 % des guerres seulement seront effectivement des guerres justes tandis que les 99 % restant n'en prendront que le nom pour excuse. Est-ce que ce faible pourcentage permet d'admettre les guerres justes? Non! Et ceci d'autant moins que, dans n'importe quelle guerre, qu'elle soit juste ou non, les dirigeants responsables ne sont que très rarement frappés.

Alors? la justice se doit de combattre la guerre sur tous les terrains.

La défense armée n'est permise que là où tous les moyens pacifiques ont échoué. Il est impossible de faire appel, révoquer au poing, à l'esprit pacifique de l'antagoniste. **L'armement crée une insécurité générale.** L'armement systématique n'est plus une défense. Le meilleur moyen de se défendre est de se rendre utile. Pensons aux femmes-infirmières qui se rendent seules dans les quartiers dangereux de certaines villes et qui ne sont pas molestées. Etre sans moyen de défense est une bonne défense. Ne penser qu'à se défendre crée une atmosphère de peur, de soupçon, de méfiance et de mauvaise volonté. La Suisse qui, par définition, n'a qu'une armée de défense, a failli être mêlée en 1917 à la guerre, forcée par des complications d'ordre économique avec les Etats-Unis. Ce n'est que grâce à une diplomatie très habile qu'elle a pu éviter le désastre. Des esprits lucides comprenant le danger pour la Suisse d'une forte armée et d'une préparation constante à la guerre ont préconisé qu'il valait mieux pour le pays de dépenser 100 millions de francs (suisses) pour la construction de sanatoria où seront hébergés gratuitement les enfants de tous les pays européens que de les dépenser en une inutile et dangereuse préparation à la guerre. La Suisse serait, par ce geste généreux, autrement à l'abri de la rancune étrangère que par la plus belle armée. L'orateur termina sa conférence par un appel à tous de cultiver l'esprit de paix et de justice chez eux et autour d'eux. Une discussion animée suivit. Le problème des Indes et de Gandhi, les problèmes actuels en Allemagne et divers autres encore y furent traités.

La soirée fut consacrée à une conférence de notre ami Otto Weis, de Müllheim, qui parla du service civil volontaire et projeta à cette occasion les photographies, dont il nous avait déjà montré la plupart lors de son passage à Mulhouse. Cette conférence s'adressa surtout aux habitants d'Anwil afin de leur montrer comment à la place de l'armée inutile et dangereuse on pouvait créer une institution de la plus grande utilité à tous les points de vue.

Le lendemain, nous fûmes réveillés par un radieux soleil. C'était déjà le jour de la rentrée. Comme le temps passait vite! Il fallait en profiter encore tant que nous pouvions. Nous commençâmes donc la journée par une rude leçon de gymnastique tellement copieusement servie par notre amie Haas, de Bâle, qu'à la fin nous n'en pouvions plus. Après un gai déjeuner en commun, nous nous réunîmes pour entendre les comptes rendus des divers pays et des divers groupes sur le travail accompli durant l'année. Partout des difficultés et des obstacles, mais partout une volonté opiniâtre de vaincre! On avait l'impression qu'en Suisse le travail pacifiste était encore le plus fertile. Aussi l'atmosphère y semble-t-elle moins empoisonnée par les divers nationalismes. Mais on dut se plaindre amèrement du travail lent et sans résultat de la Conférence du Désarmement. Aussi l'assemblée, à la suggestion de notre ami Mansfeld, de Colmar, décida-t-elle d'envoyer à cette conférence un appel pour l'adjurer d'arriver à un résultat, coûte que coûte. Nous eûmes plus tard le plaisir d'apprendre que le président de la Conférence du Désarmement, Henderson, avait répondu à M. Mansfeld en l'assurant que les opinions venues des divers pays et groupes étaient toujours très précieuses aux délégués qui s'efforceraient d'en tenir le plus grand compte. Reste à connaître le résultat final.

Encore une promesse de tous de continuer avec ferveur à travailler pour la paix et on dut se déparer avec l'espoir de se revoir l'année prochaine en Alsace.

Favorisés par un temps merveilleux, nous avons passé d'agréables journées et nous pouvons dire sans exagération que la rencontre d'Anwil fut pour tous un vrai bain de régénération pour le corps, pour l'esprit et pour l'âme. Nous souhaitons que les Mulhousiens assistent dorénavant plus nombreux à ces manifestations pacifistes.

R. WILLAUER.

Rameau de Rouen

Notre rameau a eu la joie d'accueillir, lundi 27 juin, M. Jacques Demarquette. Ce fut pour nous une belle occasion de ranimer le flambeau de notre idéal et de faire connaître notre mouvement au public rouennais.

Un dîner intime groupa nos amis au restaurant de la Calende, qui avait déjà abrité, l'année dernière, à pareille époque, une réunion analogue.

Puis, conférence, que nous avions annoncé publique et gratuite, à la salle du patronage de la rue Saint-Lô. Le titre en était : « Le salut individuel et social par le naturisme. » L'orchestre de l'Ecole Supérieure de Commerce nous avait prêté gracieusement son concours et ravit l'auditoire par quelques morceaux de choix. Malgré la concurrence que nous faisaient un cirque et le théâtre du Grand-Guignol, nous avions salle comble.

M. Demarquette commença par projeter le film sur les Nouvelles-Hébrides, qu'il est parvenu à prendre lui-même il y a presque deux années. La belle projection fut assaisonnée de commentaires fort intéressants et de souvenirs pittoresques qui nous firent comprendre les particularités de ces régions lointaines et les curiosités qu'elles présentent pour un Européen. Nous apprîmes en même temps quelles étaient les mœurs de ces sauvages, dont quelques-uns, vrais cannibales (car on en a vu de faux, sur l'écran), voyaient pour la première fois des blancs et se sont trouvés ainsi pris sur une pellicule photographique qui constitue un document unique jusqu'à ce jour.

A la suite de la projection, M. Demarquette tira de ce film les conclusions qu'il comporte, puis, il passa à l'examen de la situation sociale actuelle. La cause de la crise, dit-il, n'est ni dans un défaut d'organisation, ni dans le machinisme. Elle est dans la mentalité actuelle de l'humanité, qui ne recherche que les plaisirs grossiers et quantitatifs. Ces plaisirs coûtent fort cher et les hommes, guidés uniquement par l'intérêt et l'appât du gain, passent leur vie à la poursuite de la fortune et rendent au veau d'or un culte fervent. D'où, l'instabilité économique actuelle. Le remède? C'est le naturisme qui le fournit. Car la nature humaine contient, outre le corps et des appétits animaux, une âme, une conscience morale, et des aspirations vers un idéal. Il appartient à chacun de nous de cultiver ces aspirations nobles, et de retrouver le sens de la vie, que semblent avoir perdu bien des hommes. Ainsi se trouveront supprimées les causes de la crise actuelle que le naturisme avait prévue il y a vingt ans, mais que personne, à cette époque, ne croyait si proche.

Rechercher la qualité plutôt que la quantité; vivre non pour le profit, mais pour atteindre les sommets de l'idéal, du vrai, du beau, du bien; vivre pour la vie elle-même, pour magnifier cette chose sublime qui n'a d'autre but que d'être toujours plus belle et plus radieuse; en résumé, au lieu de la ruée vers l'or, poursuivre la marche à l'étoile, telle est la ligne de conduite que nous propose M. Demarquette, et telle est la thèse qu'il soutint avec son enthousiasme habituel. Nous ne doutons pas qu'il ait fait réfléchir ses auditeurs, car plusieurs lui achetèrent des livres, et un grand nombre d'entre eux donnèrent généreusement leur obole à notre quête, nous permettant ainsi de couvrir nos frais d'organisation.

Le lendemain, notre hôte quittait la ville pour continuer plus loin, au Havre, à Fécamp, puis en Angleterre, sa propagande pour la beauté et pour l'idéal.

Bonne chance à notre cher président!

Rameau de Nice

Au dîner amical du 24 mai, Mme Benigni participait à la préparation du repas, dans le but de faire un essai de menu plus rationnel. Car nos habitués, comme les passagers, sont encore trop enclins à réclamer des soupes, des légumes secs, plats qu'ils pensent indispensables. Nous voudrions les

orienter vers plus de salades et de fruits, afin que le restaurant ne soit pas seulement végétarien, mais **naturiste**. Il est bien difficile de contenter tout le monde, étant donné les idées si différentes sur l'alimentation. Les conseils ne nous font pas défaut... c'est plus facile de conseiller que d'agir ou d'aider. Et cependant nous avons réalisé de gros efforts cet hiver en transformant la forme commerciale du restaurant et du camp en association à forme coopérative, et nous n'étions pas nombreux pour faire face aux difficultés qui se sont présentées. Elles sont malgré tout pour la plupart vaincues à l'heure actuelle et, selon la formule « tous les jours à tous points de vue, tout va de mieux en mieux ».

Au camp, dimanche 5, une fête a réuni plus de 100 personnes. Un théâtre de verdure improvisé et charmant accueillait des acteurs de talent, vivement applaudis. Chants, danses, tout fut plein d'entrain et l'atmosphère de camaraderie excellente.

On recommencera chaque mois et d'autant plus que les campeurs commencent à arriver. Des excursions vont être organisées, notamment par notre ami Gabriel d'Arras, qui fera deux séjours parmi nous en juillet et en août. En août, d'ailleurs, aura lieu le Congrès des rameaux. Nous nous réjouissons tous de cette réunion.

Nous espérons avoir de nombreux campeurs avant cette époque sans faire de tort à Chevreuse. Au contraire : chacun pouvant choisir le climat qu'il préfère, plus nombreux seront nos adeptes. Mais que les débutants en naturisme ne s'attendent pas à trouver un camp-hôtel où ils seront servis et où régnera le confort moderne. Dans un camp, chacun doit apporter sa petite part de bonne volonté et de bonne humeur, prenant gaiement les choses imparfaites et essayant d'y remédier au lieu de les critiquer. Dans un tel esprit de coopération fraternelle on peut faire beaucoup et passer des vacances charmantes et utiles.

Ascensions autour de Nice

En dehors des excursions de son rameau de Nice, le Trait-d'Union organisera à prix coûtant à Nice, après le Congrès de ses rameaux et le Congrès mondial de la Ligue Internationale pour l'Education Nouvelle, des ascensions ouvertes à ses membres, à ses campeurs et aux membres du Congrès mondial.

Des renseignements plus précis seront affichés en temps utile :

1° A Nice. — Au siège du Congrès mondial ainsi qu'au camp de l'Etoile, à Pessicart, et au restaurant végétarien, 4, rue Paganini.

2° A Paris. — Aux foyers restaurants du Trait-d'Union, 73 bis, rue Bobillot, et 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin.

3° A Chevreuse. — Au camp international du Trait-d'Union.

Un train de vacances pour Nice partira le 7 août, à 21 h. 45. Prix en 3^e classe : 251 francs. Prendre ses billets le 1^{er} août, avant 6 heures du matin, à la gare de Lyon.

L'inscription au Congrès mondial, qui dure du 29 juillet au 11 août inclus, permet aussi d'obtenir une réduction de 50 % sur le prix de deux billets simples, soit 250 francs aller et retour pour Paris. Ces billets sont valables du 25 juillet au 18 août.

Envoyer d'abord à Mme Hauser, 18, avenue de l'Observatoire, Paris, compte Chèques Postaux Paris 697-92, la somme de 50 francs comme droit d'inscription.

Sujet du Congrès : L'éducation dans ses rapports avec l'évolution sociale.

Programme

Le programme suivant est prévu, sous réserve des modifications qui pourraient y être apportées en raison de l'état du temps ou d'autres circonstances.

1^{re} Journée du 13 août. — Ascension très facile d'entraînement, environ 900 mètres de montée, soit à la cime du

Diable (2.700 mètres), soit au mont Fériou (1.400 mètres).

Dans le premier cas, les personnes qui voudraient faire l'excursion sans faire l'ascension pourront prendre le même autocar et se promener entre Peire Cava et L'Aution.

2^e Les 16, 17 et 18 août. — Ascension en Italie de la magnifique cime des Gelas, panorama incomparable du mont Viso à la Corse.

Cette ascension, sans difficulté spéciale, est réservée aux forts marcheurs, non sujets au vertige et ayant une certaine habitude de la montagne. Autibus jusqu'à Saint-Martin Vésubie, coucher à l'Hôtel de la Madonne de Fenestre (1.900 mètres), cime des Gelas dans la journée du 17, coucher au même hôtel, retour à Nice le 18 à 13 heures ou à 17 h. 30 environ. Passeport indispensable.

3^e Vers le 24 août. — Ascension facile en deux jours du mont Monnier (2.800 mètres). Départ de Beuil (1.500 m.), montée le premier jour, coucher dans le refuge près du combe, retour le deuxième jour.

On peut louer des mulets pour environ 50 francs chacun pour les enfants.

COURRIER DE NOS LECTEURS

REPONSES A NOS LECTEURS

Question : Comment soigner une prostatite par des moyens de médecine naturelle ?

Réponse : La prostate est sujette soit à l'inflammation soit à l'hypertrophie. Cette dernière affecte le plus souvent des hommes ayant dépassé la cinquantaine et dont la vie sédentaire a causé un agrandissement maladif du corps ou d'une portion de corps de la glande. L'inflammation aiguë ou chronique est due à divers microbes, notamment le gonocoque provoquant un écoulement prostatique ou de sperme. — **Traitement :** Le remède principal est le bain de siège chaud. La constipation sera combattue par des infusions d'herbes ou par des cures de fruits ou lavements tièdes. Les bains d'air et de soleil, exercices de gymnastique, un régime léger végétarien sont à recommander. Sont défendus : cyclisme, cheval, marches longues, exercices demandant des efforts. S'interdire surtout les excès sexuels, ainsi que la viande, l'alcool, le café et le tabac.

Conseils importants aux Campeurs

Une vieille expérience du camping remontant à un quart de siècle, au cours duquel j'ai organisé une centaine de camps et observé des milliers de campeurs m'ont amené à penser que le camping peut être dangereux s'il est mal pratiqué.

Bien compris, au contraire, c'est certainement le plus hygiénique des plaisirs de vacances et le plus utile au corps comme à l'esprit. Les campeurs doivent donc s'efforcer d'obtenir le maximum de profits de leur séjour dans la nature et d'éviter les écueils qui peuvent se présenter. Qu'ils me permettent de leur signaler ici les principaux :

1° **La suralimentation.** — On a généralement une tendance presque invincible à trop manger lorsqu'on est au camp. L'exercice, le plein air, le changement de régime et souvent l'exemple contagieux de voisins voraces développent extraordinairement l'appétit et nombreux sont les campeurs qui absorbent une ration double de l'ordinaire. C'est là la plus grande et la plus nuisible des erreurs qui peut non seulement suffire à annuler les bons effets du séjour au camp mais même être une source regrettable de maladies. L'avantage le plus précieux du séjour dans un camp vient de ce que, grâce à l'influence stimulante du grand air, de l'exercice et du soleil, qui accélèrent les combustibles et l'élimination des toxines et des cellules usées, l'organisme y subit une cure de dépurcation qui aboutit à un véritable rajeunissement des tissus et des organes. Or, pour que cette

dépuration puisse avoir lieu, il faut de toute évidence éviter d'encombrer l'organisme par un afflux d'aliments en surcroît et par leurs résidus incomplètement désassimilés, ce qui est infailliblement le cas lorsqu'on cède à l'entraînement de la boulimie des campeurs. Il faut se rappeler que plus des 9/10 de la ration alimentaire sont utilisés à fournir de la chaleur au corps et qu'à peine 1/10 est employé à faire face aux dépenses énergétiques. Si donc celles-ci viennent à doubler, ce qui est beaucoup, il suffit d'augmenter la ration d'un dixième pour faire face aux besoins supplémentaires et non pas se livrer à un gavage dangereux. Au contraire, il est recommandable d'utiliser le séjour au camp comme une occasion de cure de rajeunissement par l'élimination des graisses superflues, en surveillant son alimentation, en restreignant la consommation des aliments engraisants (pain, pâtes, riz, pommes de terre, haricots, lentilles, fromages, etc.) et en consommant surtout des aliments riches en sels minéraux et en vitamines et pauvres en éléments matériels (comme les salades, les carottes, les radis et tous les légumes verts et crus, ainsi que les fruits mûrs). Par contre, il faudra éviter soigneusement tous les aliments acides, aussi nuisibles aux champs qu'à la ville.

2° Le refroidissement. — Il arrive fréquemment qu'après une journée ensoleillée une brusque chute de température se produise le soir. Bien des campeurs qui ont passé à peu près nus la journée au soleil, ont tendance à retarder le moment où ils mettront un vêtement. En effet, le magnifique sentiment de bien-être résultant du bain de soleil prolongé recouvre en quelque sorte la sensation de froid et retarde le moment où celle-ci causera une impression défavorable. Or c'est là un danger. Un des principaux bienfaits du bain de soleil vient de ce qu'il facilite la solution dans le sang d'une foule de résidus toxiques contenus dans les régions sous-cutanées et facilite ainsi leur élimination, au grand profit de la santé. Or cette élimination, favorisée par la chaleur, est retardée par le froid qui provoque une précipitation dans les tissus des sels organiques dissous par le sang, ce qui s'oppose à leur transport vers les reins ou le foie. A la longue, l'exposition au froid des citadins en rupture de vêtements risque de provoquer des rhumatismes et autres douleurs. Il est vrai qu'il est possible, par une gymnastique thermique appropriée, de développer considérablement les réactions de la peau et des capillaires sous-cutanés, ce qui permet d'éviter ces inconvénients (1). Mais il est plus sage de ne pas courir de risques inutiles en se revêtant d'habits chauds dès la tombée du soleil.

3° Les bains de soleil. — Pour être salutaires, ils doivent être très progressifs pour éviter non seulement les brûlures de la peau mais aussi les perturbations trop brusques apportées à la vie organique par l'exposition au soleil de toutes les surfaces du corps généralement couvertes. Il y a là une cause de désordres sur laquelle on n'insiste pas assez en général. Il faut que les néophytes aient assez d'empire sur eux-mêmes pour ne pas pousser le bain de soleil jusqu'à la brûlure. Or, pour cela, il est essentiel, lorsqu'on prend son premier bain de la saison, de ne pas s'exposer plus de cinq minutes consécutives aux rayons du soleil. Toutes les cinq minutes il faut soit passer à l'ombre soit se couvrir pour une dizaine de minutes. Après quoi on se remet au soleil pour cinq nouvelles minutes. De la sorte, on arrivera à accélérer considérablement la pigmentation de la peau sans aller jusqu'à la brûlure. Une fois la pigmentation obtenue, on sera à peu près à l'abri des coups de soleil, mais on se trouve devant un autre danger qu'il importe de signaler aux naturistes.

Si les bains de soleil systématiques sont hautement favorables à la santé, il est cependant possible d'en abuser. Les primitifs des pays chauds restent bien nus au soleil au cours de leurs travaux ou déplacements, mais pour se reposer et s'étendre ils recherchent toujours un coin abrité. Il y a lieu de s'inspirer de cette pratique. Il faut considérer

l'exposition immobile du corps aux rayons du soleil comme un procédé thérapeutique à employer avec précaution et dont il ne faut pas abuser sous peine d'arriver à de véritables accidents d'intoxication. Au contraire, la vie active au soleil réalise l'exposition intermittente qui empêche la « saturation » et elle doit toujours accompagner les bains de soleil des bien portants.

En s'inspirant de ces conseils pratiques, nos amis éviteront les ennuis, petits et gros, qui peuvent gâter les plus belles vacances.

VIEUX CAMPEUR.

ECHOS

Toutes les 3 secondes 5 êtres humains viennent au monde, soit 52 millions par an.

Par contre un homme meurt à chaque seconde, donc 36 millions par an.

La Fédération de football américaine a enregistré 43 morts dues à des blessures occasionnées par le jeu. Et on appelle ça du « sport » en affirmant que c'est « bon pour la santé » !

Au Mexique, une heure par semaine est consacrée dans les écoles à un enseignement antialcoolique. Bravo !

Les médecins du moyen-âge prescrivaient le port d'une chemise rouge pour la guérison de la rougeole. Aujourd'hui l'effet des radiations lumineuses est confirmée par la science. Le Docteur Mezei, de Budapest, vient de « découvrir », si on peut dire, que des rayons lumineux traversant un papier rouge ont un effet salutaire prodigieux, entre autres sur la rougeole, maux de cœur, brûlures, chairs gelées et diverses inflammations de l'épiderme.

On affirme que des recherches effectuées ont fait la preuve que les vibrations acoustiques de la voix humaine ont un effet tonique sur certains organes. La voyelle i, par exemple, aurait un effet salutaire sur l'action des intestins. La circulation sanguine est accentuée de la tête vers les parties inférieures du corps. La voyelle o produit un raffermissement du cœur, etc. L'inventeur Leser-Lasario se serait guéri lui-même d'un mal puissant qui le tenait depuis de longues années.

En 1929, dans les seuls Etats-Unis d'Amérique, on a massacré 48.445.000 pores pour les livrer à la consommation. Quel fleuve de sang !

Dans l'Etat indigène de Cochin (Indes), dans les temples de certaines sectes où régnait encore la coutume barbare des sacrifices animaux, un décret du Durbar (Conseil) a ordonné qu'ils soient remplacés par celui de concombres très aqueux dont les sacrificateurs couperont l'extrémité à la place du cou des victimes. Cette mesure est inspirée à la fois par des considérations économiques et humanitaires.

UNE MAUVAISE HABITUDE

On ne devrait jamais croiser les jambes, une fois assis. C'est une habitude qui a pour effet de gêner la circulation du sang et provoque, surtout chez les femmes, des troubles de toutes sortes.

LE PETIT DEJEUNER

Au fond, on devrait s'en passer totalement, la nuit nous ayant donné un regain de forces que nous devrions utiliser à autre chose qu'à des efforts de digestion. — Que celui qui, en tous cas, ne peut ou ne veut se passer de petit déjeuner, se confine dans une grande frugalité et ne s'en encombre pas, surtout avant d'avoir les intestins libres. Le café et pain blanc habituels sont d'ailleurs les éléments les moins indiqués. Il faut au contraire choisir des aliments nécessitant le minimum d'effort de digestion et sont rapidement assimilés : fruits frais, jus de fruits, lait caillé, yoghourt, kéfir, miel, flocons d'avoine, porridge, biscottes d'avoine, lait d'amandes (fait de purée d'amandes).

(1) Consulter le « Naturisme Intégral » de J.-C. Demarquette. Chapitre sur les Bains.

POUR LE SAUVETAGE DES INTELLIGENCES

Nous extrayons ce passage du très intéressant article de M. Francis Bury dans « Les Annales de l'Enfance » :

Parallèlement, il est urgent d'entreprendre le « sauvetage des intelligences », pour employer l'expression du Dr Queuille, député, qui vient de déposer à la Chambre un projet de loi tendant à organiser le traitement médico-pédagogique des enfants déficients et arriérés mentaux.

Dans son exposé des motifs, le Dr Queuille montre comment les enfants anormaux non guéris sont l'une des principales causes du désordre de la Société. Ils deviennent soit des aliénés, soit des délinquants ou des criminels. Ils sont à charge de leur famille ou de la société; ils peuplent les asiles et les prisons. Aussi devons-nous de toutes nos forces lutter contre les causes de déficience mentale dont les principales sont l'alcoolisme et la syphilis.

UN BEL EXEMPLE

Les admirables efforts de nos amis antialcooliques de Suisse obtiennent le plus complet succès. Le pasteur Rudolf a pu annoncer, au Congrès de Bad Homburg, que la campagne de démonstrations ambulantes de préparation de jus de fruits pasteurisés dans les villages suisses avait atteint le but désiré et allait par conséquent prendre fin. Tous les paysans savent maintenant traiter leurs fruits et le succès est tellement complet qu'à Zurich le litre de jus de pomme sans alcool coûte 50 centimes de moins que la bière. Chez nous, les sans alcool sont toujours vendus à des prix pharmaceutiques. Jusques à quand?

Pour des raisons budgétaires, le gouvernement suédois a été amené à imposer un droit de douane relativement peu élevé, il est vrai, sur les fruits et les légumes importés. Les oranges, cependant, à cause de leur haute valeur hygiénique, ont été exemptées de la taxe. Au cours des débats au Parlement, l'éminent professeur J. Holmgren s'éleva avec véhémence contre le projet, déclarant que les fruits et les légumes étant les aliments essentiels de l'homme devraient être maintenus aux prix les plus bas possible.

SIGNE DES TEMPS

Des quantités de revues étrangères publient régulièrement, en même temps que des recettes carnivores, des menus végétariens. Le dernier prospectus de la Compagnie Transatlantique Hambourg-Sud-Amérique annonce que, sur demande, des repas spéciaux seront préparés pour les végétariens et des eaux de table seront fournies gratuitement.

La « Community Church », de New-York, qui vient d'instaurer une médaille de bronze donnée annuellement à l'homme qui « a rendu les plus grands services religieux durant l'année écoulée », décerne sa première médaille à Gandhi.

Partout le végétarisme fait d'immenses progrès, surtout dans les grands centres. Mais on commence à relever des symptômes encourageants également dans les campagnes. C'est ainsi qu'à la suite d'une campagne éducatrice menée par une femme énergique, la demande de viande a tellement baissé dans un village écossais que le boucher local a dû fermer boutique.

La revue « Zornitza », organe des églises méthodistes et congrégationnelles de Bulgarie, a publié le manifeste suivant :

Les soussignés, membres du Comité de rédaction de « Zornitza » estiment remplir notre devoir envers le peuple et envers l'église que nous représentons en affirmant notre conviction :

1° Que toute guerre est absolument contraire aux enseignements de Jésus-Christ;

2° Qu'il est de notre devoir de travailler pour le désarmement total, qui est le plus sûr moyen de mettre fin aux

guerres. En même temps, nous nous unissons à tous les efforts pour amener la concorde et l'harmonie entre les peuples;

3° Que tous ceux qui, étant convaincus de la contradiction entre la guerre et le christianisme, refusent de prendre part à la guerre ou à la préparation à la guerre, doivent être considérés comme de bons et honnêtes citoyens.

Nous invitons tout le clergé et les membres des églises à soutenir ce point de vue.

(The War Resister.)

Congrès international pour l'antitabagisme
à Bergen 1932

Ce Congrès aura lieu à Bergen (Norvège) les mercredi 27 juillet, jeudi 28, vendredi 29 et samedi 30.

Mercredi : arrivée des congressistes étrangers, ouverture de l'exposition antitabagiste, soirée de bienvenue.

Jeudi : promenade en automobile dans les environs de Bergen. Discours principaux.

Vendredi : session de la Ligue Internationale Antitabagiste. Promenade dans la ville de Bergen. Discussion des discours précédents. Sessions extraordinaires.

Samedi : autres discours et discussions. Fête d'adieu.

Tous détails supplémentaires, informations sur les discours, hôtels, etc., sur demande par lettre.

Dresden A 20 Golberoderstr. 17.

Pour le Président de la L. I. A. :

J. U. Rich. BRETSCHNEIDER, Secr. Gén.

La gymnastique religieuse des Indous

L'abondance des matières nous oblige à remettre au prochain numéro la suite des intéressants articles de Jacques Demarquette sur le curieux système de culture physique des Brahmines.

REVUE DES REVUES

JUGEND HERBERGE (Revue des Auberges Allemandes de Jeunesse). — *Le Culte de la Patrie*. — P. Menne. — Trop souvent, l'éducation patriotique est tournée vers le passé, dans une exaltation distinguée de ses restes tels qu'on peut les voir dans les monuments et les musées. Il faut cesser de se torturer le cou en regardant en arrière, pour fixer les regards sur l'avenir, et sur le présent, sur l'immense besoin que les hommes d'aujourd'hui ont d'avoir un foyer, un chez soi. Le mouvement naturiste est le résultat de cet immense désir que les hommes modernes ont de retourner vers leur vraie patrie : la nature.

La Souillure de la Nature. — Dr W. Schæmchen. — Utile protestation contre la commercialisation des beaux sites de la nature et l'exploitation mercantile des anniversaires des grands hommes et des fêtes de la pensée.

Les Médecins et les voyages à pied. — Dr Hans Tschirner. — Les voyages à pied constituent un des moyens les plus puissants qui existent pour remonter la vitalité.

VEGETARIAN NEWS. — *Pour prévenir les rhumes*. — Dr Bertrand Allinson. — 1° (Outre les viandes) Éviter les sucres, confitures, gâteaux, chocolat, glaces, bonbons et plats sucrés, ainsi que trop de farineux (pâtes, pommes de terre, etc.). Ne pas prendre plus de 350 grammes de pain par jour, ou leur équivalent en farine (pâtes, semoules, etc.). Mangez sans crainte les salades et légumes, modérément les fruits qui doivent être frais et mûrs, et très modé-

rement les fruits secs. Prenez du miel avec beaucoup de modération, et pas plus d'un quart de litre de lait par jour. Très peu de sel (1).

2° Porter des vêtements légers et éviter les sous-vêtements de flanelle et de laine épaisse.

3° Prenez régulièrement et vigoureusement de l'exercice en plein air.

4° Entretenez l'activité de la peau par des frictions et des bains d'air, mais ne prenez pas trop de bains chauds.

5° Éviter l'air impur des endroits confinés (2).

VEGETARIAN MENENGER. — *Causes et Guérison du Rhumatisme.* — Dr A. Millewood. — Le rhumatisme est une des maladies les plus répandues et il a causé en Angleterre, en 1930, la perte de 5.600.000 semaines de travail. Il est dû à l'accumulation de substances toxiques dans l'organisme, par suite du mauvais fonctionnement des organes de défense. Il faut d'abord cesser d'introduire ces poisons en bannissant de l'alimentation tous les aliments qui en contiennent, au premier rang desquels se trouvent les viandes de toutes sortes, ainsi que le poisson qui se putréfie si facilement. Il faut aussi éviter tous les articles raffinés, comme le pain blanc, le riz glacé, l'orge perlé, le sucre blanc, etc., car ils engendrent la constipation qui, elle-même, est source d'intoxication. De plus, ils sont dépourvus de sels minéraux qui sont les agents principaux de la purification du sang par l'élimination des toxines qu'il renferme.

L'alimentation idéale du rhumatisant doit consister en salades crues et fruits frais, avec des jeûnes occasionnels, l'air pur et l'exercice abondant.

L'Imagination et le Menu. — S'ils avaient plus d'imagination, la plupart des hommes deviendraient végétariens. Il leur serait impossible de manger de la viande sans évoquer aussitôt les spectacles horribles des abattoirs où les chairs des animaux abattus baignent dans leurs excréments, épandus sur le sol, et ceux des douloureuses scènes des transports du bétail si odieusement brutalisé et maltraité.

DER ELSASSER ABSTINENT. — *Jus de Pomme et de Raisin concentrés.* — D. H. Guchot. — Les concentrés de fruits, comme le raisiné et le sirop de Calabre, sont connus depuis longtemps, mais la cuisson faisait perdre les vitamines, les éthers aromatiques, et laissait souvent un goût désagréable. Grâce aux procédés modernes

(1) Si ce régime était complété par un avertissement contre les abus des albumines, le régime ici indiqué ne serait pas loin de la perfection. N. d. l. R.

(2) On remarquera le parallélisme de ces conseils avec les règles de vie du « naturisme intégral ». De déshydratation dans le vide, on peut préparer des concentrés qui conservent la plupart des propriétés des fruits frais et sont beaucoup plus faciles à conserver et à transporter.

VEGETARISCHE PRESSE. — Excellent article sur *Shelley* et son programme de régénération humaine par le végétarisme et l'harmonie avec la nature.

Végétarisme et Paix Mondiale. — Hans Klassen. — Reprenant un thème familier aux trait-d'unionistes, l'auteur déclare qu'il est impossible de prendre au sérieux les protecteurs des animaux qui mangent de la viande et les pacifistes qui versent le sang pour s'alimenter. Il cite ces paroles de Fritz Wittelsdamen (Libération de l'Enfant) : « Il serait plus facile d'élever humainement nos enfants si nos mœurs n'étaient criblées de trous par lesquels la bestialité fait irruption. Aussi longtemps que nous croirons avoir le droit de tuer des animaux pour les dévorer, il y aura aussi des massacres d'hommes »...

C'est plaisir de se sentir en si parfaite communion d'idées avec des camarades d'outre-Rhin!

REVUE CAODAISTE. — Après une éclipse de près d'un an, ce vaillant organe reparait. Nous l'en félicitons vivement et espérons qu'il évitera de nouvelles atteintes de la crise. On prête, dans certains milieux, des idées fort subversives aux dirigeants du Caodaïsme. Nous ne sommes pas dans le secret des Dieux et nous ne pouvons juger ce mouvement que sur ses actes, qui sont de nature à lui concilier toute notre sympathie. En effet, dans le domaine des idées, il s'efforce de réaliser, en un vaste syncrétisme, l'essence des trois religions les plus répandues, Bouddhisme, Confucianisme et Christianisme, et insiste particulièrement sur la grande loi d'amour. Dans les faits, le Caodaïsme prêche le végétarisme avec toute la netteté désirable.

Des critiques ont pu relever certaines faiblesses dans des aspects particuliers de la doctrine et de sa présentation, ou dans les activités de ses protagonistes. Mais existe-t-il une seule doctrine qui soit restée parfaite et dont les disciples soient toujours au-dessus de tout reproche? Que celui qui n'a jamais péché... Le premier des devoirs du critique est une compréhension bienveillante. Comment ne l'étendrait-on point à un mouvement qui groupe tant de bonnes volontés et qui, de plus, est si proche des idées centrales qui ont inspiré le Trait d'Union?

Aussi faisons-nous des vœux pour que, sans nuire au si intéressant mouvement de renaissance du pur Bouddhisme qui se développe si heureusement à Saïgon, le Caodaïsme se développe dans la paix et l'harmonie jusqu'à devenir une grande force au service du progrès humain. Le Trait d'Union est indistinctement pour tous les hommes et tous les mouvements de bonne volonté qui font appel à la tolérance, à la paix et à l'amour. C'est pourquoi nous adressons aux végétariens du Caodaïsme tous nos souhaits de prospérité et de progrès.

J.-C. DEMARQUETTE.

LIVRE REÇU

KRISHNAMURTI, par CARLO SUARÈS (Editions Adyar). — Les lecteurs de *Régénération* qui ont été intéressés par notre numéro spécial d'avril dernier trouveront dans ce livre un exposé lumineux de l'enseignement de Krishnamurti. Ce livre est en vente dans nos librairies. Prix : 12 francs.

Le Quotidien

PUR JUS DE RAISIN FRAIS SANS ALCOOL
HENRI CHARTIER A SAUMUR

Librairie Coopérative du « Trait-d'Union »

Les ouvrages ci-dessous sont en vente à notre librairie. Chèques postaux 705-87.

Voir sur la couverture les livres édités par la Coopérative du « Trait d'Union ». Ces livres exposent complètement, clairement et pratiquement le programme naturiste de notre mouvement.

Végétarisme Régime alimentaire

Dr Bircher-Benner : Mets de fruits et de légumes crus	7 75	9 »
— Fruit Dishes and Raw Vegetables	7 75	9 »
B. Brupbacher-Bircher : Livre de cuisine d'après le régime alimentaire non carné du Dr Bircher-Benner	33 50	36 »

Dr M. Bircher-Benner : Révolution der Ernährung	6 20	7 05
Dr H. Collière : Faut-il être végétarien?	3 »	4 »
L. Deflaccellière : Cures de légumes	12 »	13 25
Dr Jules Grand : La philosophie de l'alimentation	1 25	1 75
Prof. Jules Lefèvre : Examen scientifique du végétarisme	5 »	6 »
Dr E. P. Larue : Le lait caillé	1 20	1 50
Dr Legrain : Le végétarisme, une religion?	1 25	1 50
Irving Fisher : L'influence de l'alimentation carnée sur la résistance à la fatigue	2 »	2 25
Paul Mathieu : Pourquoi on engraisse, Comment on maigrit	8 »	8 65
Dr Monteis : La triple hérésie du pain blanc	2 50	2 75
Dr Paul Carton : Les trois aliments meurtriers	5 »	5 25
Dr Chauvois : La constipation	12 »	13 25
Otto Carqué : La base de toute réforme; le régime fruitarien	8 »	8 45

		Franco
<i>Dr L. Pascault</i> : Conseils théoriques et pratiques pour l'alimentation	7 »	8 75
— L'arthritisme par suralimentation	4 50	5 35
<i>Dr V. Pauchet</i> : Le colon homicide	1 50	1 75
<i>D^{ss} Sosnowska</i> : Le végétarisme en thérapeutique ..	0 85	1 30
— Comment nourrir les enfants?	2 40	3 45
<i>Dr Ed. Hooker Dewey</i> : Le jeune qui guérit	15 »	16 65
La table du végétarien (8 ^e éd.). Choix, préparation et usage rationnel des aliments, 885 recettes, 96 menus journaliers, etc.	16 »	17 85
<i>Dr Lecocq</i> : Les aliments et la vie	18 »	19 85
<i>M. Phusis</i> : Décongestion	10 »	11 65

Hygiène générale — Naturisme Culture physique

<i>Georges Hébert</i> : L'éducation physique ou l'entraînement complet par la méthode naturelle	13 »	14 25
— Le code de la force	7 »	7 45
— Leçon type de natation	8 »	8 65
— L'éducation physique féminine	20 »	21 25
— Le sport contre l'éducation physique	7 »	7 65
<i>Dr Paul Carton</i> : La cure de soleil et d'exercices chez les enfants	10 »	11 25
— Alimentation, hygiène et thérapeutique infantiles en exemples	25 »	27 25
— L'art médical. Individualisation des règles de santé ..	50 »	52 50
<i>Hector Durville</i> : Les guérisons miraculeuses	6 »	6 75
<i>D^{ss} G. et A. Durville</i> : L'art de devenir énergique ..	12 »	13 25
— L'art d'être heureux	12 »	13 25
— L'art de vivre longtemps	8 »	8 75
<i>Dr Maurice Boigey</i> : Physiologie de la culture physique et des sports	15 »	17 25
— Education physique de l'enfance et de l'adolescence ..	20 »	22 25
<i>E. Flairot-Lapalu</i> : Gymnastique de développement et d'application	32 »	33 25
<i>Dr E. Monin</i> : Pour le beau sexe	9 »	10 25
<i>Dr P. Good</i> : Hygiène et morale	1 25	1 70
<i>E. Coué</i> : Ce que je dis. Extraits de ses conférences ..	5 »	6 25
<i>De Stall</i> : Ce que toute jeune fille devrait savoir ..	15 »	16 25
— Ce que tout homme marié devrait savoir	15 »	16 25
— Ce que toute jeune femme mariée devrait savoir ..	15 »	16 25
<i>Georges Suard</i> : Les débuts d'un magnétiseur	3 50	3 95
<i>E. Kiessler</i> : Médecine et hygiène populaire	50 »	54 50
<i>Muller</i> : Mon système pour les hommes	12 »	13 25
— Mon système pour les femmes	12 »	13 25
— Mon système pour les enfants	12 »	13 25
<i>Louis Rimbault</i> : Le grand problème naturiste, le retour à la terre	10 »	10 75
— Le grand problème naturiste, se libérer, sans délai, dans un jardin	5 50	5 75
— Le tabac, les infirmités, les fléaux qu'il provoque, le remède naturel	3 »	3 45
— Les secrets bienfaits de la maladie	3 »	3 45
— Peut-on cesser subitement de fumer	1 50	1 95
<i>L.-P. Rancoule</i> : L'aliment vivant vibratoire	12 »	13 05
— Doit-on manger cru ou cuit?	12 »	13 05
— Le secret de la vie	20 »	21 25
— Connais-toi d'abord	12 »	13 05

Philosophie — Science — Littérature

<i>J. Krishnamurti</i> : Aux pieds du maître	1 50	1 75
— Le sentier	3 »	3 65
— Le royaume du bonheur	6 »	6 65
— Pour devenir disciple	5 »	5 45
— La source de sagesse	7 50	8 15
— De quelle autorité	7 50	8 15
— La vie libérée	7 50	8 15
— Le chant de la vie	12 »	12 65
— L'immortel ami	3 »	3 45
— Expérience et conduite	3 »	3 45
<i>Alain</i> : Les idées et les âges	24 »	25 25
<i>A. Audin</i> : Judaïsme. La légende des origines de l'humanité	13 »	14 75
<i>A. Besant</i> : Les trois sentiers	4 50	5 35
— L'avenir imminent	5 50	6 65
— Le Christianisme ésotérique	15 »	16 75
<i>Aimée Blech</i> : A ceux qui souffrent	5 »	5 65
— Les souffrances muettes	5 40	6 25
— Annie Besant, sa vie	5 40	6 25
<i>H. P. B.</i> : La voix du silence	3 »	3 45
<i>Jeanne-Jean</i> : Le Seigneur de compassion	10 »	11 25
<i>A. Kamensky</i> : La Bhagavat-Gitâ, le chant du Seigneur ..	8 »	9 25
<i>C.-W. Leadbeater</i> : Le côté caché des choses	24 »	25 75
<i>W. Scott-Elliott</i> : La Lémurie perdue	6 »	6 65
<i>D. Draghicesco</i> : La réalité de l'esprit	25 »	26 75
<i>J. Payot</i> : L'éducation de la volonté	20 »	21 75
— Le travail intellectuel et la volonté	12 »	13 25
<i>Léon Denis</i> : Christianisme et Spiritisme	9 »	10 25
<i>M. Sage</i> : L'ascension cosmique de l'homme	2 50	3 25
<i>Sir Oliver Lodge</i> : L'évolution biologique et spirituelle de l'homme	9 »	10 25
<i>M. Maeterlinck</i> : Théâtre	10 »	11 25
— Marie Magdaleine	12 »	13 25
— L'intelligence des fleurs	12 »	13 25
— Les débris de la guerre	10 »	11 25

		Franco
<i>Emile Zola</i> : Travail	10 »	11 25
<i>M. Magre</i> : Le roman de Confucius	12 »	13 75
— Sages et illuminés	12 »	13 75
<i>E. Caslout</i> : L'aura humaine	6 »	7 25
<i>L. Hoyac</i> : Le symbolisme de l'Univers	15 »	16 25
— Retour à l'Univers des Anciens	15 »	16 25
<i>Alexandra David-Neel</i> : Voyage d'une Parisienne à Lhassa	15 »	16 25
<i>D^{ss} G. et A. Durville</i> : Emotivité	1 »	1 45
— Les névroses	2 »	3 25
<i>Henri Durville</i> : Vers la sagesse	9 »	10 25
— Mystères initiatiques	30 »	32 25
<i>Paul-Clément Jagot</i> : Les lois positives et pratiques du succès	12 »	13 25
<i>Dorothy Confield Fisher</i> : L'éducation Montessori ..	12 »	13 25
<i>H. Barbusse</i> : Elévation	12 »	13 25
<i>Léon Brunschwig</i> : Nature et liberté	4 50	5 75
<i>Georges Bohn</i> : La forme du mouvement	4 50	5 75
<i>Max Taillefer</i> : L'homme qui a changé de corps et de visage	12 »	13 35
<i>A. Caillet</i> : Traitement mental	10 »	11 05
<i>A. Comte</i> : Lettres d'Auguste Comte, I p.	8 »	9 05
— Lettres d'Auguste Comte, II p.	6 »	7 05
— Système de politique positive, vol. I, II, III, IV ..	16 »	18 40
— Synthèse subjective	36 »	38 40
— Appel aux conservateurs	12 »	14 05
— Discours sur l'ensemble du positivisme	» »	» »
<i>J. Combiel et H. Renaudin</i> : René et Maria, méthode directe de lecture, langage, vocabulaire, orthographe, écriture. Les deux livrets réunis. Un vol. cartonné	5 50	6 35
<i>A. Chatelet</i> : L'apprentissage des nombres	3 50	4 55
<i>C. Jinarajadasa</i> : Les premiers enseignements des Maîtres	15 »	16 35
<i>J. J. Van der Leeuw</i> : Dieux en exil	5 »	6 25
— La conquête de l'illusion	25 »	27 25
— Le feu créateur	20 »	22 25
<i>P. E. B.</i> : Sur le seuil	5 »	5 85
<i>P. Letailleur</i> : Les vérités du sanctuaire	7 50	8 45
<i>Jeanne-Jean</i> : Le Seigneur de compassion	10 »	11 25
<i>Pr. Pavlot</i> : De Thot au Christ. Les trois sentiers occultes	20 »	22 25
<i>A. Powell</i> : Le corps mental	30 »	32 25
— Le double éthérique	20 »	22 25
<i>D. Roustan</i> : La culture au cours de la vie	25 »	26 25
<i>R. Rolland</i> : La vie de Gandhi	20 »	21 25
— La vie de Ramakrishna	15 »	16 25
— La vie de Vivekananda	15 »	16 25
<i>A. P. Sinnett</i> : Le monde occulte	10 »	11 35
<i>Vram</i> : Le médecin de l'âme	8 »	9 35
— L'évolution dans les mondes supérieurs	10 »	11 85
<i>G. de Mengel</i> : L'ésotérisme de la musique	4 »	4 45
<i>Inayat Khan</i> : L'éducation de l'enfance	5 »	6 25
— L'éducation de la jeunesse	5 »	6 25
— Le mysticisme du son	8 50	8 75
<i>Pir O. Murshid, Inayat Khan</i> : La coupe de Saki ..	7 50	8 75
<i>Goyau d'Inayat Khan</i> : Notes de la musique silencieuse	7 50	8 75
<i>Pascal</i> : Les Provinciales	5 50	6 75
<i>Jules Payot</i> : La conquête du bonheur	14 »	15 75
— Le travail intellectuel et la volonté	15 »	16 75
<i>H. Ponville</i> : L'homme dans l'Univers	10 »	11 75
<i>Schopenhauer</i> : Le fonctionnement de la morale ..	6 »	7 25
<i>Spinoza</i> : Ethique	8 »	8 75
<i>Ernest Wood</i> : Les sept rayons	12 »	13 35
<i>E. A. Wodehouse</i> : Le choix d'un corps pour l'incarnation d'un grand instructeur	3 »	3 85
<i>Maimonide</i> : Le guide des égarés	15 »	16 75
<i>Jean Marquès-Rivière</i> : A l'ombre des monastères tibétains	15 »	16 75
<i>Natarajan M. A.</i> : The Way of the Guru	10 »	10 65
<i>André Paul</i> : L'unité chrétienne	18 »	19 75
<i>Paul Nyssens</i> : Comment lire	12 »	12 65
— Votre mémoire	5 »	5 45
— Volonté	10 »	10 65
— Le succès dans la vie	1 50	1 75
— L'amélioration du rendement des affaires	3 50	3 95
<i>L. A. Vaught</i> : Lecture pratique du caractère	30 »	31 05
<i>Sophie Zaïkowska</i> : Recettes végétaliennes	1 50	1 95
— La vie et la mort de G. Butaud	2 »	2 45
— Victor Lorenc	1 50	1 95
<i>Ch. Wagner</i> : L'âme des choses	7 »	7 75
— En écoutant le Maître	7 »	7 75
— N'oublie pas	7 »	7 75
— Sois un homme	7 »	7 75

(VOIR LA SUITE SUR LA COUVERTURE.)

NICE (Pessicart) - Camp du TRAIT-D'UNION
Séjour naturiste -:- Maison des Enfants

Institut de Culture Physique Scientifique du Professeur A. Dini

PARIS, 13, rue Henri-Bocquillon (15^e)

Angle avenue Félix-Faure et rue de la Convention
Métro : Commerce et Convention. Autobus : Y et Z

Abonnements au mois. Séances isolées. Leçons rigoureusement individuelles. Spécialité d'amaigrissements. Remise à la forme normale et correction des imperfections physiques. Traitement de beauté et de rajeunissement par la culture physique et l'hygiène scientifique. Développement et entretien de la santé par l'exercice.

Renseignements : Matin de préférence
ou de 1 heure à 3 heures
Demandez aujourd'hui notre brochure R gratis

Lisez et étudiez attentivement les Œuvres Sociales et Morales D'AUGUSTE COMTE

Discours sur l'ensemble
du Positivisme

□

Catéchisme Positiviste

□

Politique Positive

déposées au TRAIT-D'UNION
et chez BLANCHARD, 10, rue de la Sorbonne

IL LE YAOURT CHIEZ SOI !!

Seul l'appareil



Il vous donnera un yaourt propre, agréable, économique. Toujours frais, doux ou aigre à votre goût, le yaourt préparé avec yalacta est non seulement un aliment de régime, mais aussi une délicieuse gourmandise, qui ne vous coûtera que le prix du lait soit fr. 0,20 le pot de 125gr.

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE :

SERVICE DE PROPAGANDE YALACTA

SIÈGE : 26, RUE CAULAINCOURT, PARIS (18^e)

Magasins d'Exposition et de Vente :

4, GALERIE MONTPENSIER (Palais-Royal), PARIS (1^{er})
ET 26, RUE CAULAINCOURT, PARIS (18^e)

ALLEZ A NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

LA SOURCE

73 bis, rue Bobillot, Paris (13°)
(métro Italie)

Repas de 7 plats

5.25 fr. pour un repas

47.50 fr. pour 10 repas

A PYTHAGORE

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

Repas de 7 plats

5.50 pour un repas

50 francs pour dix repas

Nos Restaurants sont le rendez-vous de la jeunesse idéaliste de tous les milieux et de tous les pays.

ROYAT = HOTEL

PISTEUR, Propriétaire

28, Rue Bobillot, 28, et
25, Rue du Moulin-des-Prés - PARIS (13°)
(Près la Place d'Italie)

Construction neuve - Confort moderne

Ascenseur - Bains-Douches

Eau chaude Eau froide

-- sur éviers et lavabos --

Nettoyage par le vide

CHAMBRES DE VOYAGEURS

Moyens de Communications :

Autobus, Tramways, Metro : PLACE D'ITALIE

Télép. : Gobelins 10-33

R. C. Seine 47.855

Adresse Télég. : OtelRoya-13-Paris

Chèque Postal Paris 672-95

VITALITÉ

"BÉNÉDICTUS"

MARIGAY

SANTÉ

Aliments parfaits pour rendre les

PETITS ENFANTS BEAUX ET FORTS

Sevrage, Dentition, Entérite, Faiblesse des os

SPECIALITÉS 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).

ECHANTILLONS GRATIS

A MM. LES MEDECINS

NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS DE PROVINCE

Rameau de Nice

4, rue Paganini

Rameau de Bordeaux

5, rue Dauphine

Cherchez votre alimentation physique et spirituelle dans les centres de notre activité !

Naturistes, cherchez à vous connaître vous-mêmes.

Librairie Coopérative du "Trait-d'Union"

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

Chèques Postaux : Le Trait d'Union, Compte n° 705.81

Les Editions du Trait-d'Union.

Quelques bons livres à lire et à méditer.

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. Franco : 1 fr. 25.

Le Naturisme Intégral. — Exposé complet, clair et pratique des théories et des méthodes naturistes. Indispensable à tous les hygiénistes. Prix : 6 fr. Franco : 7 fr.

« 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 pures flammes de l'âme, tout concourt à séduire, à persuader... »

Dr 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. Maubiane, agrégé de Philosophie dans la « Solidarité » (Bulletin des compagnons de l'Université Nouvelle).

Le Serviteur. Ch. Lazenby. 6 fr. Franco : 7 fr. Magnifique manuel de culture spirituelle et de morale sociale. Tous les hommes aspirant à collaborer au progrès humain y trouveront les plus précieux conseils, en même temps que de splendides envolées sur la philosophie occulte.

Les Idées de Sismondi. — Exposé complet, clair et précis des théories de Sismondi, l'un des précurseurs des méthodes naturistes. 1 vol., 178 pages in-12. Prix : 12 fr. Franco : 13 fr. 25.

Libération, par J.-C. Demarquette. Ouvrage original, d'un intérêt puissant pour tous les réformateurs sociaux. Renouvelle la question 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. Prix : 5 fr. Franco : 6 fr.

G. A. Gleizes et son influence sur le mouvement naturiste, par J.-C. Demarquette. Thèse de Doctorat ès-lettres, 1 vol. broché, 332 pages 8°, 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.) Franco : 22 fr. 05.

Notre Enfant, premier âge et premières années, par Ch. Klockenbring-Dangler (du Rameau du « Trait-d'Union » de Strasbourg). Une brochure in-8 abondamment illustrée, 60 pages. Excellent ouvrage très pratique, d'hygiène et d'éducation infantile. A mettre entre les mains de tous les jeunes parents. Franco : 5 fr. 85.

Echelles Naturistes, notes d'un naturiste européen. — Beau livre où J.-C. Demarquette a noté jour par jour toutes les impressions de son beau et long voyage. De nombreux clichés illustrent le texte.

C'est un excellent ouvrage qui devrait se trouver dans la bibliothèque de tout vrai naturiste. Vol. de 352 pages in-12. Prix : 15 fr. Franco : 17 fr. 05.

« Régénération », numéro spécial consacré à Gandhi et à l'Inde. Prix : 2 francs.

Naturistes, lisez les « Annales Antialcooliques » du Docteur Legrain. Le numéro : 0 fr. 50. Abonnement : 6 fr. par an.

« La Tribune de l'Autre Jeunesse ». Le numéro : 2 fr. Abonnement : 10 fr. par 6 mois; 18 fr. par an.

Pour cultiver votre jardin

	Franco
Pierre Bertrand : Le jardin moderne.....	7 50 8 75
Il. Leclerc : Les fruits de France.....	15 » 16 25
Vian-Bruant : Riche nature.....	6 » 7 45
Jardins d'artistes.....	10 » 11 20
R. Dumont : Les céréales, culture productive.....	12 50 13 75
Encyclopédie biologique : Les plantes alimentaires chez tous les peuples et à travers les âges.....	75 » 78 50

Pacifisme

Alexis Danau : L'armée des hommes sans haine....	8 » 9 25
Dr J.-C. Demarquette : Pour créer la paix.....	6 » 7 25
Glatzer : La paix en Allemagne, la révolution et l'amour.....	16 50 17 75
Amédée Vuillod : Aux sources de la vitalité allemande.....	15 » 17 45
O. Lehmann-Russbüdt : L'internationale sanglante des armements.....	12 » 13 25
Victor Margueritte : La patrie humaine.....	12 » 13 35
E. Privat : Le choc des patriotismes, les sentiments collectifs et la morale des nations.....	15 » 16 05

Divers

Binet Sanglé : Le haras humain.....	12 » 13 25
Léon Brunschwig : Nature et liberté.....	4 50 5 25
Dr Victor Pauchet : Restez jeunes.....	20 » 22 25
— Le chemin du bonheur.....	20 » 22 25
Louis Roule : Buffon et la description de la nature.....	7 50 8 75
Thomine : Santé. Succès. Bonheur.....	6 » 7 25
Dr Gilbert Robin : L'enfant sans défauts.....	12 » 13 25
Dorothy Canfield Fischer : Les enfants et les mères.....	12 » 13 25
POUR PARAÎTRE EN JUIN PROCHAIN :	
Georgia Knap : L'homme qui a jugulé la vieillesse et reculé les limites de la mort : Une nouvelle vision sur les possibilités d'allonger la vie humaine....	» » » »

	Franco
Lamartine : Graziella.....	5 » 6 25
Maurice Maeterlinck : Théâtre.....	10 » 11 75
Léon Denis : Le Monde invisible et la guerre.....	7 50 8 75
Fridtjof Nansen : Vers le Pôle.....	12 » 13 25
Paul Louis : Tableau politique du Monde.....	15 » 16 25
J. L. Duplan : Sa Majesté la Machine.....	15 » 16 25
André Fourgeaud : La rationalisation.....	25 » 27 25
Georges David : 2.000 habitants.....	12 » 13 25
C. Bertrand Thompson : Le système Taylor.....	15 » 16 25
Nazelle : Le chemin de la victoire.....	3 » 3 25

Espéranto

Bonnehon : Petit cours primaire d'Espéranto.....	3 » 3 45
E. Boirac : Fundamenta principoj de la Vortaro Esperanta.....	1 50 2 »
Beaumarchais : Le barbero de Sevilla.....	2 50 3 »
J. Borel : Praktika frazaro.....	» 70 1 »
Brueys kaj Palaprat : Advokato Patelin.....	2 50 3 »
A. Dreyfus : La Vangfrapo.....	2 50 3 »
The « Edinburgh » Esperanto. Pocket Dictionary.....	13 » 14 75
A. Esselin : Esperanto, Grammaire et Syntax.....	3 » 3 50
H. V. Etten : Georges Fox, fondinto de la Societo de Amikoj.....	1 50 2 »
Fauvart-Bastoul : Slosilvortoj (Glossaire de 200 mots. Clefs).....	3 » 3 50
Dr L. Zamenhof : Fundamenta Krestomatio.....	12 50 13 75
Kabe : Vortaro de Esperanto.....	15 » 16 75
L. Dalsace : Fatale suldo.....	15 » 17 25
J. H. Krestanov : La Bulgara Lando kaj popolo.....	10 » 11 25
Andersen : Fabeloj, plena kolekto, trad. de Dr L. Zamenhof.....	7 50 8 25
Dictionnaire complet Français-Espéranto.....	20 » 21 45
Dictionnaire complet Esperanto-Français.....	10 » 11 25
Dictionnaire usuel Français-Espéranto.....	10 » 11 25
Dictionnaire usuel Esperanto-Français.....	4 » 4 65

L'Imprimeur Gérant : M. Driay, 3, rue Saint-Gilles, Paris (3^e)

Driay