

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1932-09.

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° 38

Le N° 2 frs

Septembre-Octobre 1932

RÉGÉNÉRATION

Publication Mensuelle



En Corse, près de la nature

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

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), Medan (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.

**Les membres du T. U. ont droit au service de la Revue,
service qui part obligatoirement du 1^{er} janvier ou du 1^{er} juillet.**

RÉGÉNÉRATION

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°).

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

Bonne Santé, 20, 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 jolie villa confortable, 3 chambres, avec bain. Vue sur mer. Grande terrasse. Nourriture végétarienne soignée. Pour long séjour. Prix modéré. — Mas Saint-Antoine, quartier de Lauvert, Antibes (Alpes-Maritimes).

Dame natur. végétar., cherche t. p. local conf. dans gde propr. av. lég., fruits, vue sol., calme. Préférence Var ou Alpes-Maritimes. — Mme Méré-Lucas, Mas Saint-Antoine, quartier de Lauvert, Antibes (Alpes-Maritimes).

J. H., 30 a., beau, et sant. satisf., intellig., moral, bon car., goûts très simp., chrét., sans sectar., dés. con. j. f. même très j., pauvre et peu inst. offrant sér. garant. bonheur, pouv. partag. camp; vie natur. un peu austère, mais semée vraies joies. Discrét. Env. dét. et photo à « Régénération ».

Jeune homme, 24 ans, au courant travaux de la campagne, cherche place dans exploitation agricole. Pension végétarienne et sans alcool exigée. — Gérard Planchamp, à Vouvry (Valais), Suisse.

Les produits naturistes (petits gâteaux, pain intégral, fromages, etc.) fabriqués par les membres de la « Communauté Coopérative Naturiste de Fleury » sont envoyés en colis échantillons contre mandat de 10 francs. — VERDIER, Les Echevex (Ain).

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.

Les Meilleurs Produits Naturistes

au plus bas prix

CHEZ VITA



1, Rue Montalembert

PARIS (VII^e)

Métro: Rue du Bac

PETITES ANNONCES (SUITE)

Des enfants sains à l'air pur des Alpes provençales. Soins dévoués. Régénération assurée. Meilleure méthode naturaliste et vie familiale. Jeune ménage naturaliste, avec deux superbes fillettes, garderait deux ou trois enfants. — Ecrire : E. COR-RADI, La Baume-Sisteron (Basses-Alpes).

Un Trait d'Unioniste hautement recommandé par le Conseil du T. U. cherche **travail de comptabilité** dans de bonnes conditions. — S'adresser au Secrétariat.

Jeune fille 18 ans désire débiter comme **vendeuse ou employée de bureau**. — S'adresser au Secrétariat.

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.

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

LA PAIX PAR LE NATURISME

On ne se rend pas encore suffisamment compte, même parmi les milieux spéciaux, de toute la valeur de progrès humain dont est riche le mouvement naturiste. En effet, non seulement il permet d'améliorer immédiatement en quantité et en qualité la vie des hommes qui suivent les préceptes du Naturisme Intégral, mais il contribue efficacement à la solution radicale de la plupart des grands problèmes qui se posent actuellement à notre humanité angoissée.

Parmi ceux-ci, il n'en est peut-être pas de plus urgent que celui de la Paix, et il importe de montrer quelle peut être la contribution du naturisme au désarmement moral qui, seul, peut assurer la délivrance de l'humanité des horreurs de la guerre. En effet, les tentatives effectuées dans le but d'arriver à résoudre les conflits au moyen de négociations et d'efforts de conciliation entre les points de vue opposés semblent bien condamnés à un échec complet si un autre facteur n'intervient pas. Nous en trouvons encore la preuve dans un des plus remarquables efforts qui aient été tentés sans succès pour dégager la vérité et le droit dans un cas typique de conflit international, celui du corridor de Dantzig.

Dans le but d'aider le public international à se faire une opinion éclairée sur la nature des faits qui opposent la Pologne et l'Allemagne — et risquent, dans un avenir peu éloigné, de plonger de nouveau notre Europe dans une guerre d'extermination, si la Sagesse et l'Humanité ne réussissent à prévaloir sur la folie et l'orgueil des nationalistes — le distingué directeur du Centre Européen de la Dotation Carnegie, M. Babcock, a réuni en un volume compact une série d'études dues à des spécialistes de la question.

Le choix de ces auteurs est des plus heureux, car tandis qu'un certain nombre de Polonais et d'Allemands de marque exposent, en termes mesurés leurs points de vue radicalement opposés, et que M. d'Ormesson formule l'opinion

française, c'est-à-dire polonophile, M. W. Martin, avec son objectivité genevoise, donne la note neutre. Une Américaine, Rachel C. Nason, dans un reportage vivant, fait entendre la voix d'outre-Atlantique qui, soustraite aux miasmes de notre atmosphère mentale européenne empoisonnée par le souvenir des haines et des exactions séculaires, peut jouer, dans nos discussions, le rôle bienfaisant de l'honnête paysan du Danube.

Enfin, dans une étude admirablement nuancée, où la froide objectivité du juriste laisse constamment transparaître une haute sympathie humaine pour les souffrances entraînées par l'imbroglio de la Vistule, M. Van Hamel, ancien commissaire de la S. D. N. pour la Ville libre de Dantzig, résumant les points essentiels de tout le débat, indique une série de mesures qui pourraient être de nature à éventer la mèche de ce baril de poudre et à lui faire faire long feu.

Voici donc un ouvrage qui apporte une utile contribution, sinon à la solution, du moins à la position du problème capital de la politique européenne. M. Van Hamel, après avoir signalé que la cession pure et simple du corridor à l'Allemagne ne résoudrait pas le problème qui ne serait que renversé, recommande à la Pologne une série de mesures très libérales qui feraient perdre son acuité à la tension actuelle. Il propose d'abord la prise en considération de la situation de la Prusse Orientale qui souffre à la fois de la perte de son hinterland économique et des entraves à ses communications avec le reste de l'Allemagne qui est maintenant le seul aliment de sa vie économique. Il faudrait que la Pologne, inspirée par une haute sagesse politique, établisse des tarifs préférentiels en faveur de cette « colonie » prussienne isolée au sein de territoires fermés à son activité. De plus, les tarifs et les obstacles aux relations avec le Reich devraient être encore atténués.

D'autre part, puisque ce sont surtout des questions sentimentales qui empoisonnent le problème et tendent à le rendre insoluble, il faudrait ôter tout aliment à la propagande qui attise le conflit, en usant des mesures les plus libérales vis-à-vis de la minorité allemande du corridor. Tout d'abord, il faut réviser certaines bizarreries de la frontière qui rendent la vie intolérable aux populations voisines.

En certains endroits où la Vistule borde la Prusse Orientale, la frontière au lieu de suivre le milieu du fleuve ou sa berge, empiète sur celle-ci de quelques dizaines de mètres, si bien que la moindre vache allant en toute innocence se désaltérer dans le fleuve, risque de devenir la source d'incidents de frontière aussi ridicules que pénibles pour leurs victimes. En d'autres lieux, des petites villes allemandes ont été complètement privées de la banlieue indispensable à leur vie normale. En sacrifiant quelques kilomètres carrés, sans grande importance pour elle, la Pologne jetterait un lest d'une grande valeur morale, car si elle ne désarmait pas ainsi certains ennemis irréductibles, elle se concilierait des sympathies internationales d'un prix inestimable. Toujours dans un but de désarmement moral, les Allemands devenus sujets polonais devraient recevoir des privilèges spéciaux leur permettant de communiquer librement et économiquement avec l'Allemagne, notamment d'en recevoir en franchise douanière tous les objets et livres leur permettant de s'assurer une existence conforme à leurs goûts et à leurs besoins intimes dans les nouvelles conditions de vie qui leur ont été faites par les traités.

Enfin, tant dans le corridor qu'à Dantzig, une part correspondant à leur situation numérique et culturelle devrait être réservée aux éléments allemands dans l'organisation de la vie politique locale. Tandis que le caractère principalement allemand de Dantzig devrait être reconnu d'une manière explicite, l'administration locale du territoire du corridor devrait comprendre des fonctionnaires allemands et toute la région devrait jouir d'une plus large autonomie, d'un statut souple et adapté aux conditions locales.

Tout en proposant ces mesures indispensables, M. Van Hamel laisse percevoir un certain scepticisme sur leurs chances d'adoption. En effet, les Polonais, après avoir subi le joug étranger pendant un siècle et demi, prennent assez facilement leur parti des ennuis et des vexations résultant pour les Allemands de la situation actuelle. Certes, si les sentiments généreux et supérieurs l'emportaient sur les réactions ordinaires, pour ne pas dire inférieures, nous aurions le spectacle des anciens opprimés s'ingéniant à faire un sort tolérable aux éléments allogènes soumis à leur autorité. Mais c'est là un idéal encore loin d'être réalisé d'une façon générale.

Et ceci nous ramène aux idées soutenues par le Trait-d'Union sur la nécessité de placer au premier plan de la reconstruction sociale et internationale une radicale transformation des mœurs privées par l'adoption des habitudes de vie saine, pure et simple que nous préconisons.

En effet, le principal obstacle à la solution du problème de la Basse Vistule comme de tous ceux qui opposent actuellement les peuples et les classes, n'est pas matériel mais d'ordre psychologique. Les difficultés de la vie actuelle réclament des solutions adaptées aux forces déchaînées au cours du XX^e siècle, et nos contemporains ont encore une mentalité du début du XIX^e siècle, mal dégagée des fumées de l'obscurantisme fanatique du vieux monde.

C'est ce décalage entre la complexité des problèmes pressants et l'aptitude, ou plutôt l'inaptitude réactionnelle de nos contemporains qui sont la principale cause du gâchis actuel et qui précipite l'humanité vers l'abîme. Il faut faire faire immédiatement un prodigieux bond en avant à la mentalité humaine en la libérant des entraves qui la retiennent prisonnière du passé.

Or l'expérience a surabondamment prouvé que cette libération psychologique était impossible dans le cadre des habitudes de vie privée actuelle, survivances dans la vie intime de l'homme des influences d'un passé fossilisé et stratifié dont elles maintiennent l'empire sur notre conscience. Au contraire, l'adoption du naturisme intégral réalise cette libération nécessaire. En abandonnant la façon de vivre de ses aïeux embourgeoisés, l'homme moderne brûle en quelque sorte les vaisseaux qui le tenaient en liaison avec le passé pour participer de tout son être et de toutes ses habitudes à la vie nouvelle des temps nouveaux.

C'est là l'intérêt capital du naturisme, qui n'est pas encore clairement perçu par la plupart de ses protagonistes et que le Trait-d'Union s'honore d'avoir été le premier à mettre nettement en lumière. Le naturisme intégral, tendant à réaliser l'hygiène complète par les cultures physique, intellectuelle et spirituelle, n'est pas seulement un merveilleux aspect de progrès individuel et le meilleur des remparts contre les fléaux sociaux, comme la tuberculose, la syphilis, la débauche, etc.; c'est encore, c'est surtout le plus efficace agent de libération intellectuelle et sentimentale qui, permettant à l'homme de briser les liens qui le retenaient prisonnier des vieux préjugés sociaux et familiaux, le mettent à même de faire face aux nécessités nouvelles de la vie avec une âme d'homme nouveau, libéré du poids mort du passé et apte à la création d'une nouvelle civilisation. Cette libération intellectuelle et sentimentale est la condition *sine qua non* de la solution des imbroglios actuels.

C'est cette mentalité nouvelle qui permettra la solution du problème du Corridor comme de tous les autres problèmes qui opposent les groupes humains. C'est pourquoi, sans penser que notre naturisme puisse, à lui seul, résoudre tous les problèmes de la crise mondiale et en admettant qu'il doive être complété et encadré par des transformations politico-juridiques, nous affirmons une fois de plus qu'il doit être considéré comme le facteur central du progrès humain, le nécessaire Trait-d'Union entre le Vieux Monde qui croule et l'Humanité Nouvelle et régénérée dont nous rêvons et

dont nous voulons provoquer l'éclosion radieuse dans la santé, l'harmonie et la Fraternité.

De plus, ainsi que nous l'avons montré il y aura bientôt dix ans dans *Pour Créer la Paix*, le naturisme est le plus puissant obstacle aux guerres économiques et capitalistes. En amenant les hommes à l'idéal d'une vie simple, il diminue leurs besoins et, partant, l'âpreté de leur participation à la lutte pour la vie. Les besoins d'une collectivité étant réduits, il lui faudra moins de matières premières et moins de débouchés. Ainsi seront atténuées les deux principales causes économiques de guerres économiques qui visent surtout à s'assurer des marchés et le monopole des produits bruts. D'autre part, en enseignant aux hommes que le bonheur résulte surtout de la vie dans la nature, de la culture du jardin de Candide et en montrant que, dans tous les pays, les aliments les plus favorables à la santé de l'homme sont ceux qui poussent sur le sol où il vit et qui sont formés par les influences telluriques, climatiques et magnétiques auxquelles il est soumis, le naturisme tend à simplifier énormément la complexité des échanges économiques entre les nations et ainsi à diminuer leur concurrence pour revenir à l'état heureux des peuples végétariens décrits par Platon dans sa République. Enfin, les aspects supérieurs du naturisme, en développant chez l'homme l'aptitude à la communion avec la Vie Universelle et au respect de toutes ses formes saines, prépare éminemment le désarmement moral, seule base sûre de la Paix.

Pour toutes ces raisons, le naturisme intégral s'impose à l'attention de tous les pacifistes conscients et réfléchis et il mérite d'être considéré par ses adeptes comme leur instrument de choix pour collaborer au progrès humain.

Mais pour remplir leur devoir dans l'avènement de ce monde supérieur qui rendra de nouveau la planète habitable pour les hommes dignes de ce nom, nos amis doivent accomplir une double tâche. Il leur faut d'abord intensifier leur action de propagande en faveur de l'idée naturiste, en particulier de l'idée du naturisme complet et synthétique que nous défendons au T.-U. Puis, ils devront aider les natu-

ristes pratiquants à dépasser le stade de naturisme individuel où presque tous s'attardent, pour s'élever jusqu'au naturisme social tel que nous voulons le pratiquer dans les coopératives du Trait-d'Union qui sont de véritables pépinières de citoyens du monde nouveau.

Il souffle en ce moment, dans certains secteurs du mouvement naturiste un vent de malaise désabusé et de désarroi. Le Trait-d'Union, première en date des sociétés naturistes de France, puisqu'il a été fondé plus de dix ans avant la seconde des sociétés similaires, a pu souffrir au cours de sa carrière déjà longue de certains défauts dans son organisation pratique qui l'ont empêché d'atteindre immédiatement toute l'ampleur qu'aurait mérité la valeur de ses idées et de ses principes, mais il est resté constamment fidèle aux aspects les plus élevés et les plus purs de l'idéal naturiste le plus exigeant.

Malgré les obstacles inhérents au caractère de mouvement de jeunesse qu'il avait, lors de sa fondation, le T.-U. a déjà constitué l'amorce d'un réseau de foyers de vie nouvelle avec ses 21 rameaux de France, ceux qu'il a créés dans douze autres pays, et surtout ses cinq restaurants végétariens coopératifs de Paris (2), Bordeaux, Nice, Marseille et ses camps de Chevreuse, Nice, Lyon, Bordeaux, qui sont autant d'auberges de jeunesse. Grâce à des concours précieux, qui vont porter notre organisation intérieure à un haut degré d'efficacité, le Trait-d'Union qui a déjà, ainsi que l'a dit un grand sociologue allemand, le programme le plus complet et le meilleur de toutes les sociétés de culture humaine, va pouvoir mettre ses réalisations pratiques à la hauteur de ses aspirations pour mieux collaborer à l'accélération de la venue de l'Ere Nouvelle.

Naturistes, organisez-vous dans le T.-U. ! Trait-d'Unionistes, collaborez toujours plus étroitement au fonctionnement et aux progrès sur tous les plans de notre grande famille d'humanité nouvelle. Vous remplirez ainsi vos devoirs envers vous-même, envers l'humanité et envers la Vie Universelle.

Jacques DEMARQUETTE.

LA GUERRE DES GAZ

Das Andere Deutschland, la courageuse revue pacifiste allemande, publie l'impressionnante relation de la guerre des gaz d'un officier du service des renseignements allemands au front russe, en 1917.

Mon activité d'officier d'espionnage fut interrompue par un épisode, qui, aujourd'hui encore, vit dans ma mémoire comme un cauchemar : la première attaque aux gaz, et la seule, Dieu merci, à laquelle il m'ait été donné d'assister.

Le chef de l'état-major lui-même m'avait fait savoir que le lendemain l'attaque aux gaz serait déclenchée près de Bolimow. Je devais servir d'escorte au célèbre inventeur de ce moyen de guerre chimique. J'étais personnellement responsable de cet homme illustre, auquel en aucun cas rien ne devait arriver.

A la tombée de la nuit, j'arrivais auprès du corps d'armée qui devait attaquer. L'inventeur arrivait de Lodz avec un léger retard pour assister aux préparatifs. Le service météorologique avait prédit un vent « favorable » et les

bonbonnes de gaz étaient déjà prêtes dans les tranchées de première ligne, que les hommes devaient quitter pour attendre l'attaque un peu plus en retrait. Un vent léger soufflait vers l'Est dans la direction des lignes ennemies.

L'Attaque des Gaz.

Je me trouvais avec l'inventeur tout près de nos formations, un peu vers le Sud, afin de mieux observer. Officiers et hommes étaient à leurs postes munis de masques à gaz.

Avait-on libéré les gaz? Je questionnai le professeur : il n'en savait rien. Tout à coup nous vîmes déboucher un officier. Il dit quelques mots au général, qui n'eut qu'une seule exclamation : « Terrible... » en jetant un coup d'œil sur le professeur. Rien de plus, mais assez cependant pour éveiller ma curiosité.

J'avais, me rapprochant de l'endroit de l'attaque. Des hommes étaient transportés vers l'arrière : nos soldats. « Le vent a tourné », dit le professeur, « pourvu qu'il ne se maintienne pas, et pourvu surtout qu'on n'ait pas encore libéré les gaz! »

C'est ce qui était arrivé. Une saute de vent venait de rabattre les gaz dans nos propres lignes, surchargées d'hommes prêts pour l'attaque. On ne sut jamais pour quelle raison nos soldats peu familiarisés avec la guerre des gaz avaient enlevé leurs masques, un seul fait subsistait : douze cents hommes étaient tués. Par bonheur encore, un sous-officier qui devait ouvrir une autre série de mille bonbonnes avait remarqué le changement de direction du vent et évité ainsi une catastrophe. La nouvelle du malheur se répandit en un instant dans la division, paralysant d'horreur nos troupes.

Malgré cela, dès que le vent tourna vers l'ennemi, la continuation de l'attaque fut ordonnée. Notre artillerie commença à inonder de grenades à gaz l'arrière des lignes ennemies pour mettre l'artillerie et les réserves hors de combat, pendant que l'avant serait « enfumé ».

Avant l'attaque déjà l'inventeur m'expliquait les effets du gaz employé, avec un luxe de détails donnant le frisson, de sorte que je ne pus m'empêcher d'observer : « Excusez-moi, professeur, mais n'est-ce pas bestial d'assassiner de cette façon des êtres humains? Jusqu'à présent, nous avons combattu les Russes comme des hommes, et maintenant on empoisonne des braves gens préparés à la guerre à la baïonnette, utilisant des moyens dont ils ne peuvent se faire la moindre idée. » — « Vous avez peut-être raison, de votre point de vue », rétorqua le professeur après un court silence, « mais dans cette guerre où nous sommes seuls contre le monde entier, il faut mettre en seconde ligne tout scrupule moral. Nous ne pouvons pas agir autrement dans notre devoir de protéger nos propres hommes. »

J'étais convaincu et ne pouvais me défendre d'un dégoût contre ce genre de combat, dégoût qu'allait renforcer encore ce qui me restait à voir.

Promenade en Enfer.

Dès que l'on put supposer que les gaz avaient fait tout leur effet chez nos adversaires et n'étaient plus dangereux pour nos troupes, l'infanterie fut lancée à l'assaut. Nous suivîmes la deuxième vague de l'attaque. Tout danger semblait écarté. Aucun coup ne partait d'en face. L'artillerie était muette : les grenades à gaz avaient fait leur effet.

Le professeur m'avait préparé à tout, mais la vision que j'eus de ce champ de bataille dépassait en horreur tout ce que l'imagination humaine aurait pu forger! Un champ d'hommes se tordant dans une affreuse agonie, d'autres se traînant à quatre pattes, d'autres encore s'arrachant les vêtements du corps comme dans une crise de folie furieuse! L'un, les doigts comme des griffes enfouis dans le sol, un autre, les yeux hors des orbites pleins d'angoisse devant l'inconnu. Les râles et les respirations sifflantes témoignaient d'une torture indicible. Les lèvres étaient bleues. Bleu ce qui

avait été le blanc des yeux, et les visages grimaçants d'un gris indescriptible.

Nos soldats devaient ressentir les mêmes impressions, car on les voyait, eux qui depuis longtemps déjà auraient dû avoir occupé les positions ennemies, se pencher sur les ennemis malades, les soulever et les transporter vers nos lignes. Il n'y eut pas d'attaque. La pitié et la charité pour des êtres torturés s'emparèrent de tous et bien des Russes furent sauvés.

Ce fait m'empêcha de désespérer à tout jamais de l'humanité.

Ce que peut la Science sans morale.

Le professeur gardait toute son objectivité scientifique et comme en un rêve j'entendais son discours sur les effets des gaz.

« Voyez, ici, le bleu foncé des yeux! un empoisonnement grave typique. Malheureusement impossible à sauver. » Ce disant, il caressait machinalement les joues du malheureux. « Laissez-le, impossible à sauver. Prenez l'autre là-bas! » Et, tout en cheminant, avec la même assurance tranquille : « Candidat à l'au-delà... peut être sauvé... rien à faire... pourrait s'en tirer... »

Nous parvîmes à un ruisseau. Quelques intoxiqués buvaient à longs traits.

« C'est la pire des choses que ces gens pouvaient faire! chaque gorgée les rapproche de la mort. Dites-leur cela. » En vain! ils veulent éteindre la braise qui les consume, c'est par la force qu'on doit les éloigner. — « Venez, Monsieur le professeur, venez, je ne puis plus regarder cela! » — « Encore un instant. »

Un sous-officier russe est assis au bord du chemin, seul un bégaiement sort de ses poumons sifflants. Il étend les bras convulsivement. Le professeur l'examine.

« Hum, pourrait être sauvé. Mais il n'y a pas d'hommes à proximité pour le transporter. » — « Peut-être arriverai-je à le faire seul. Aidez-moi un peu. » Comme un enfant, l'homme se tenait dans mes bras, un bras passé autour de mon cou. « Tiens bon » lui dis-je dans sa langue maternelle et je ramassais toutes mes forces pour sauver cette vie humaine. Bientôt je râlais presque autant que le Russe qui me regardait d'un triste regard fixe, et j'étais au bout de mes forces lorsque j'arrivais au camp. On lui jeta un masque à oxygène sur la figure, et je vis son visage changer de couleur, pâlir, le blanc des yeux s'éclaircir; il était sauvé.

Près de nous, un capitaine russe se débattait contre le masque à oxygène jusqu'à ce que l'élément sauveur lui eût imprégné les poumons. — « Je croyais que vous vouliez m'empoisonner tout à fait », dit-il ensuite.

Je retrouvais mon professeur dans les tranchées russes et lui demandais : « A part les hommes, avez-vous observé la nature, Monsieur le professeur? Les feuilles pendent fanées comme après un lourd orage. Leur couleur est comme évaporée. De même peut-on constater aux arbres « quelle hauteur la nappe de gaz s'est élevée. A la cime les feuilles sont vertes, en bas, grises, sans vie. Les bleuets sont rouges, le froment de doré et vert est devenu brun. Toute vie est annihilée. Voyez mon uniforme : les parties de métal polies sont couvertes de vert-de-gris. »

Souvenirs précis.

Si au dehors j'avais été saisi d'horreur, dans les tranchées c'était pire encore. Nulle part trace de vie. Des officiers et des soldats morts, avec des visages convulsés de grimaces atroces. Tous sans masques à gaz, surpris en plein sommeil. Je remontais un parapet et inspectais les environs. Des hommes, des chevaux et encore des hommes gisaient pêle-mêle. Une batterie avait voulu se sauver, mais les gaz en avaient eu raison.

« N'entendez-vous rien? » demanda le professeur. Non, je n'entendais rien. — « Nous devons retourner » lui dis-je, conscient de ma mission de le ramener sain et sauf. Mais

comme nous sortions de la tranchée, j'entendis un râle provenant du champ voisin. Je priais le professeur de continuer son chemin et m'écartais. Je rampais sous les barbelés et m'arrêtais brusquement, effrayé. Devant moi, accolé à un poteau, se tenait un Russe mort, un petit trou noir au milieu du front. Il portait encore des vêtements d'hiver et devait se trouver là depuis plusieurs semaines.

Réprimant un frisson, je continuais. Une odeur fade se mêlait à celle de l'herbe quand je remuais dans le champ de froment au milieu duquel je trouvais un Russe assis, les mains agrippées aux épis, les poumons travaillant avec la plus grande peine. Quand je m'approchais, il enfouit son visage contre terre, cachant sa tête des deux bras.

« N'aie pas peur, je veux t'aider », lui dis-je. J'avais l'intention de le traîner au moins jusqu'au chemin : peut-être s'y trouverait-il des gens pour le conduire plus loin. Je le soulevais avec peine et me frayais un chemin dans l'herbe. — « Dieu que l'homme est lourd ! » Et les choses me semblaient à moi-même drôles... la bouche douceuse..., ne serais-je pas aussi... mais je ne puis laisser cet homme ici... je me sens mou... mou...

Ma respiration sifflait. Je laissais tomber le corps et

courus à travers le froment comme un fou, avec mes dernières forces, jusqu'à ce que je vis un boqueteau. Deux hommes m'empoignèrent sous les bras, un troisième m'appliquait le masque à oxygène sur la figure.

« Il était temps », me dit le docteur, « mais d'où venez-vous donc ? » Je lui racontais mon aventure. — Un Russe s'avance vers moi rayonnant de joie, la main tendue : c'était le sous-officier que j'avais transporté à l'ambulance : « Vous m'avez sauvé, je vous en serais reconnaissant ma vie durant, et ma famille ne vous oubliera pas dans ses prières. » Il me baisa la main et me montra plein d'orgueil une photo de sa femme et de ses trois enfants.

Mon professeur m'avait rejoint et me prodiguait des bons conseils.

« J'espère ne plus avoir à vivre une autre journée comme celle-ci, Monsieur le professeur. Si je le pouvais j'aurais voulu effacer ce jour de mon existence. »

Je saluais en hâte le grand savant dont je n'enviais pas la triste célébrité. J'avais emporté de cette journée la sensation d'une honte incommensurable.

Max WILD.

LE SCANDALE DU CAFÉ

Tous les naturalistes savent que le café est à classer parmi les aliments nocifs au premier chef. Ou plutôt parmi les boissons nocives. En effet, c'est bien une boisson et non un aliment, car le café est absolument dépourvu d'une valeur nutritive quelconque. La seule manière de lui donner une faible valeur nutritive, est de lui incorporer du lait et du sucre, comme dans le café-crème. Il en est du reste de même du thé qui est également totalement dépourvu de valeur nutritive.

Mais, par contre, si le café ne contient point de substances alimentaires désirables, il est riche en principes nocifs dont le plus connu est un alcaloïde : la caféine, assez analogue à la cocaïne.

Lorsque le café fit son apparition en Europe, où sa consommation devint à la mode au milieu du XVIII^e siècle, les médecins et les hygiénistes ne tardèrent pas à remarquer que ce nouveau breuvage présentait de graves inconvénients et notamment engendrait des affections cardiaques graves. Les augures de la Faculté menaçaient les buveurs de café d'une mort prématurée. On connaît la boutade de Voltaire, qui, bien que partisan du végétarisme pour des raisons morales (1), était grand amateur de café et disait en riant dans sa vieillesse, en s'adressant aux détracteurs du café : « Je finirai par mourir de cinquante mille tasses de café. »

A la suite de la vaillante et nécessaire campagne entreprise, au début du XIX^e siècle, par les hygiénistes et leurs cousins-germains, les moralistes, contre l'alcoolisme, le café

bénéficia d'un traitement de faveur. On le plaça avec le thé parmi les boissons hygiéniques. C'était là une véritable illusion d'optique. Les yeux des antialcooliques, rivés sur les ravages épouvantables menés par l'alcool, ne percevaient pas ceux plus insidieux, moins tapageurs, dûs au café. Certes, il est vrai qu'on ne voit pas d'amateurs de café battant leurs femmes et leurs enfants, ou assassinant leurs meilleurs amis, comme c'est souvent le cas chez les amateurs de la dive bouteille, dont les bons vins de France, ou d'ailleurs, ont trop « réjoui le cœur ». Mais le café, outre ses graves inconvénients de stimulant du système nerveux et du cœur, ce qui l'amène à engendrer des troubles graves dans le fonctionnement de ces deux organes si importants, a encore le grave inconvénient d'engendrer par ses poisons dits overtoniens une foule de troubles ressortissant de la grande diathèse arthritique. Il y a du reste bien longtemps que ces propriétés nocives du café ont été mises en évidence. Le D^r Haig, de Londres, il y a quarante ans, dans son magistral livre *L'Acide urique, cause de maladie*, montre comment un grand nombre de maladies, notamment les diverses sortes de rhumatisme, les migraines et certaines graves affections des reins et du foie étaient dues à la présence dans le sang d'un excès d'acide urique. Cet acide urique était soit produit en excès par le malade, soit, cas le plus fréquent, introduit dans son organisme par la consommation d'aliments contenant de l'acide urique, comme les viandes, ou des corps de nature analogue, comme le thé et le café, ce dernier étant particulièrement riche en « purines », c'est-à-dire corps voisins de l'acide urique.

Depuis l'œuvre géniale de Haig, un des véritables précur-

(1) Voir sur le végétarisme de Voltaire l'*Histoire de la Philosophie Naturelle* dans J.-A. Gleizes et son *Influence sur le Naturalisme*, par Jacques DEMARQUETTE. Un fort ouvrage in-8°. Prix : 20 francs aux Editions du Trait-d'Union; franco : 23 francs.

seurs du naturisme intégral contemporain, les méfaits du café ont été trop abondamment mis en lumière par une foule de travaux scientifiques pour qu'il soit nécessaire de revenir sur la condamnation définitive portée contre lui par tous les gens bien informés qui le proscrivent de leur régime... lorsqu'ils en ont la force...

En effet, l'habitude est bien une seconde nature, et il n'est pas facile de rompre les chaînes qui ont été forgées par une répétition biquotidienne pendant des dizaines d'années. Il s'ensuit des luttes bien fâcheuses dans le cœur de bien des malades auxquels la Faculté interdit le café, ou même dans celui des hygiénistes pris entre leur péché mignon et l'idéal d'une vie harmonieuse et débarrassée de tous les obstacles : la santé.

C'est alors qu'intervient ce vieil ennemi intime de l'humanité qu'est le mercantilisme, c'est-à-dire le démon du lucre. De malins commerçants occupés à préparer industriellement pour la pharmacie des quantités industrielles de caféine s'aviserent, au lieu de continuer à jeter comme résidu sans valeur le café qu'ils avaient traité pour en extraire la caféine, de le livrer à la consommation des malades. C'était une opération magnifique, car, après avoir vendu fort cher la caféine obtenue, on trouvait encore des consommateurs pour obtenir à des prix pharmaceutiques le café restant.

Puis, devant les bénéfices formidables ainsi réalisés par ce « coup double », les habiles commerçants s'empressèrent de « rationaliser » leur industrie en profitant des progrès du naturisme et des connaissances hygiéniques pour lancer leurs produits dans le public des bien portants, mais toujours à des prix pharmaceutiques. Si bien qu'une nouvelle grande industrie est née, créant des fabriques importantes dans tous les principaux pays.

Il y a là une véritable exploitation à laquelle les naturistes conscients doivent se soustraire au plus vite, pour les raisons suivantes :

1° La caféine n'est jamais complètement extraite des cafés décaféinés. Il en reste toujours des traces atteignant jusqu'à 2 et même 5 %. Tous les étudiants de l'homéopathie comprendront combien ces traces de poison peuvent agir considé-

rablement sur les milieux humoraux dans lesquels ils sont dissous.

2° Il a été établi, dans une magistrale étude de toxicité alimentaire (1) qu'une partie des acides fort dangereux, notamment de l'acide sulfurique, employés à la décaféinisation du café, restait dans les grains livrés à la consommation, ce qui expliquait l'arrière-goût parfois un peu acide laissé par celui-ci. Inutile d'insister sur le danger d'ingestion de ces corrosifs.

3° Le café décaféiné, comme l'autre, n'a aucune valeur nutritive.

4° Il est ridicule, en temps de crise, de payer un tribut énorme pour des consommations absolument inutiles sinon nuisibles.

6° Il est facile de remplacer le café décaféiné par des cafés dits « de malt », complètement inoffensifs pour la santé et d'un prix modique.

Ceci, bien entendu, dans les cas où le sujet est trop habitué, pour pouvoir s'en passer, à consommer à la fin des repas un liquide noir, banal et à goût de café.

On peut du reste fabriquer soi-même d'excellent café de malt, à un prix presque nul, en torréfiant des grains de seigle qu'on moule ensuite dans des moulins à café.

Un mélange excellent s'obtient en mélangeant à parties égales des grains de seigle, des glands doux et des figues sèches, le tout torréfié, réduit en poudre et conservé dans une boîte métallique bien close. En ajoutant à l'infusion (qu'on peut faire bouillir) un peu de chicorée, on obtient un breuvage qui satisfera les palais les plus exigeants.

En fabriquant eux-mêmes leur café et en faisant autour d'eux une vive campagne contre le « caféisme », nos amis feront une triple bonne action, en luttant contre une habitude nocive, en libérant leurs amis d'une consommation dispendieuse, enfin en contribuant à améliorer la situation économique du pays qui importe annuellement pour plus d'un milliard de francs de café.

Voilà plus de raisons qu'il n'en faut pour décider nos amis à entreprendre cette action nécessaire...

(1) KURT LENZNER, *Gift in der nahrung*.

LA GYMNASTIQUE RELIGIEUSE DES INDOUS (1)

(Suite)

III

Comme je m'approchais de la salle où le « Chief of Aundh » procédait à sa gymnastique, je me demandais ce que signifiaient les cris sonores et retentissants qui, éclatant à intervalles réguliers, faisaient vibrer l'air du couloir que je

suivais. Il me fallut attendre pour satisfaire ma curiosité que mon hôte fut redescendu de la colline sacrée où il était allé faire ses dévotions après sa gymnastique.

Avec un bon sourire, il répondit à ma question : « Vous vous étonnez de la part prise par la récitation dans les Souriga Namaskars (nom de ces exercices qui signifie : Saluts au soleil). Cela vient de ce que ce système de gymnastique est

(1) Voir les Nos 30 et 36.

vraiment synthétique et unit à l'effet intense du mouvement celui encore peut-être plus puissant du son. Nos anciens Rishis, les sages qui avaient atteint les cîmes les plus élevées de la connaissance intime des choses, ont découvert que le son, et particulièrement la parole prononcée, le verbe, comme vous dites en Europe, avait une énorme influence sur le contenu énergétique des cellules des différents tissus. Les différentes voyelles exercent une action particulière sur certains organes lorsqu'on les prononce avec intensité et force. Et nos ancêtres se servaient depuis longtemps de la puissance du son pour guérir les organes malades ou prévenir les maladies. » Je ne pus m'empêcher d'évoquer le souvenir du chant des voyelles par lequel les prêtres des temples mystérieux de l'ancienne Egypte saluaient chaque matin le lever de l'astre divin. « Ammonn. » Ainsi l'emploi systématique des formules magiques ou mantrams fait partie intégrante du système des Namashkars. On appelle ces exclamations sonores des « Bijas Mantra » et on leur attribue une valeur stimulante et vitalisante aussi bien psychiquement que physiquement. Il existe toute une technique de leur emploi qui enseigne quels sons il faut employer pour obtenir un effet déterminé sur un organe particulier. Chose curieuse, un occidental, l'Allemand Leser-Lasario, a découvert par hasard la base de l'action des sons

prononcés sur les divers organes. Le « Chief » était tout heureux de pouvoir me montrer une étude parue dans la revue américaine *Physical Culture*, dans laquelle était exposée l'origine de cette découverte si importante. Il avait été amené par l'observation d'un bébé nu qui pleurait à remarquer que certains cris faisaient vibrer une région déterminée de la cage thoracique, et d'autres, une autre région.

En étudiant patiemment sur lui-même la répercussion des différents sons, il fut amené à leur découvrir une valeur thérapeutique très marquée, et il indiquait dans son article un tableau de l'action curative des diverses voyelles.

Fait tout à l'honneur de l'empiriste allemand, il était arrivé à retrouver dans ses grandes lignes le principe des Bijas Mantra. Voici la table donnée par Leser Lasario :

E affecte le palais, la gorge et la tête.

A la gorge et le larynx.

â les sommets des poumons et la poitrine.

O la base des poumons et le diaphragme.

ôu l'estomac, le foie et les intestins.

Il est intéressant de la comparer avec celle indiquée par les praticiens indiens.

(A suivre.)

LE PAIN

(La question du pain est d'une telle importance que nous n'hésitons pas à attirer à nouveau l'attention de nos amis sur elle.)

De multiples hasards ont fait, du médecin que je suis, le propagandiste modeste mais enthousiaste du retour au vrai pain de farine entière; j'entends de l'entièreté du blé, moins ses enveloppes cellulodiques. D'abord ma naissance paysanne avec ses préoccupations d'agriculture, du travail de la terre et de la préparation du blé, ses semailles, sa croissance, sa récolte, son battage, sa mouture, sa panification; puis mes études, mon passage à Paris, à l'hôpital Laënnec en 1899, dans le service du professeur Huchard, le parrain du pain essentiel Heudebert, la lecture des ouvrages du docteur Pascault; ensuite l'élevage de mes enfants me firent meunier-boulangier au petit pied; j'eus, dans mon jardin, un petit moulin et, dans les dépendances, un fournil. Je lavai mon blé, le séchai, le triai largement et j'en fis du pain complet.

J'étais ainsi naturiste sans le savoir, puisque j'étais devenu végétarien, abonné à la *Réforme Alimentaire*; je faisais de la gymnastique système Müller que j'enseignais à mes enfants; je prenais soin d'avoir des vêtements poreux, non seulement en leur étoffe, mais aussi en leurs doublures.

La découverte de l'importance des sels minéraux ne me

surprit donc pas et celle des vitamines ne venait que corroborer une pratique déjà longue.

Mon bonheur ne fut pas sans mélange : si ma famille était composée de personnes en excellente santé, je voyais ma clientèle assez fournie au bout de cinq ans de pratique, s'éloigner de moi peu à peu, à cause de l'incompréhension de la masse et des railleries aussi intéressées qu'insidieuses de mes confrères, de qui je possédais l'estime au fond. puisque, par trois fois, ils me nommèrent le président, que je suis de nouveau, aujourd'hui, de leur Union Professionnelle.

Je crois avoir conquis l'amitié du bon docteur Montennis, j'eus l'honneur d'être reçu de M. le docteur Lenglet, de Paris, membre du Conseil Supérieur d'Hygiène de France, je visitai les usines de la Société Générale Meunière de La Ferté-sous-Jouarre, les meuneries-boulangeries militaires françaises de Toul et de Nevers, la meunerie-boulangerie de l'Assistance Publique de Paris, l'établissement dernier cri de la grande coopérative l'Indépendante de Lille, une minoterie du dernier progrès en Belgique. Je suis, par tous ces côtés, un des rares médecins, hélas! qui connaissent un peu la question du pain. Ceux de mes confrères qui ont vécu à l'époque du vrai pain sont, pour la plupart, disparus et, parmi ceux qui restent, je n'en connais guère qui ont bien compris que, parmi les raisons d'une

déchéance certaine de l'humanité, la minoterie contemporaine est l'essentielle.

Jadis, le prisonnier rendu à la liberté, après des années passées dans un cachot obscur, pouvait refaire sa vie : sa santé n'était pas atteinte dans ses forces vives. Aujourd'hui, pour conserver quelque temps un détenu, il faut lui ménager deux heures de promenade à l'air libre chaque jour, lui offrir de la salade deux fois par semaine.

Quand, vers 1890, au moment où les grandes boulangeries coopératives commercèrent à inonder les pays dits de haute civilisation et pauvres en blé de pays, on assista à une véritable hécatombe de nourrissons dans les familles qui avaient continué à servir aux bébés la traditionnelle panade de nos grand'mères. La gastro-entérite, le rachitisme, l'athrepsie devinrent monnaie courante de la clinique infantile et c'est d'alors que date la puériculture avec son code de stérilisation du lait et de proscription du pain, sans qu'on songeât à incriminer la carence du pain d'alors, sans qu'on se souvînt du pain de jadis. La carence alors n'existait que de fait, mais pas de nom; elle était insoupçonnée.

Aujourd'hui que le rachitisme sévit de nouveau dans les rangs des nourrissons, parce que les mères consomment une nourriture carencée en vitamines D et parce qu'au sevrage on sert à l'enfant du pain inerte parce que complètement mort, les pédiâtres réintroduisent pourtant la farine dans les rations de lait, dès le deuxième mois, les potages verts peu cuits au cinquième.

Depuis le commencement du siècle, Heudebert et ses imitateurs ont grand succès avec des farines entières sortant de leurs moulins ou faites des issues entières de minoterie, rachetant pour les petits des hommes ce qui est généralement réservé au petit bétail et aux pourceaux. Ce sont les farines basses, les remoulages, les farines de germe.

Que si vous me demandez pourquoi ces issues de moulin sont si utiles aux jeunes et si réprouvées de la boulangerie, au point d'être délaissées, pour servir aux animaux seuls, je rappellerai à ceux qui ont étudié la composition du blé, que ces produits sont riches en minéraux, phosphore, fer, magnésium, etc., en graisses phosphorées, en vitamines, en ferments solubles; mais que ces qualités sont des défauts pour le commerce, qui a besoin, pour se maintenir et réaliser des bénéfices énormes, de mettre ses produits en stock, car les substances susnommées, surtout graisses et ferments, altèrent la farine en quelques semaines en la faisant rancir et brunir, deux vices rédhibitoires pour la concurrence commerciale. Tout irait à demi, si les produits spécialisés pour nourrissons n'atteignaient pas des prix inabordables aux familles nombreuses.

Qui ne voit dans ces révélations une des grandes causes de dénatalité avec, comme grands coupables, les financiers et politiciens de la finance internationale. Quand on vous dit qu'un seul homme fixé à Strasbourg contrôle à la fois la meunerie française et la meunerie allemande, on frémit

autant qu'en songeant à Schneider du Creusot et Krupp de la Ruhr réputés les meilleurs amis du monde.

Voyons en raccourci les méfaits du pain très blanc du commerce d'aujourd'hui :

Blanchie par des procédés physiques utilisant la vapeur à 80° centigrades, la farine est inerte et toujours identique à elle-même. C'est l'idéal pour le boulanger. Elle se travaille toujours passivement, sans réaction propre et donne toujours un pain excessivement blanc, léger à la main et de digestion pénible, pour qui doit en faire un abondant usage. Plus de vitamines, plus de ferments, plus de minéraux!

Rôle des vitamines :

Vitamine A : rôle de croissance et de protection contre les maladies infectieuses.

Vitamine B : indispensable à l'assimilation des matières féculentes, à l'équilibre du système nerveux, à l'intégrité de la peau.

Vitamine C : antiscorbutique.

Vitamine D : croissance : fixatrice du calcium non seulement en notre squelette, mais partout dans nos cellules vitales.

Vitamine E : trouvée seulement dans les germes des céréales. Rôle important dans la fécondité de la race, dans la sécrétion du lait.

Ferments solubles : dans la minoterie contemporaine, ils sont volatilisés. C'est depuis lors que le pain sur levain ne se fait plus. C'est eux qui garantissaient la fermentation panaire spontanée, véritable prédigestion des éléments constitutifs du pain, fermentation qui déterminait cette saveur aigrelette, grâce à l'acide lactique, protecteur du pain contre le filage et autres altérations. Ce sont ces éléments qui, au cours de la panification, éveillaient ce génie mystérieux de la conservation du pain, jadis pendant des semaines.

Minéraux : le professeur Delbet a insisté sur les merveilleux résultats de ses expériences durant quinze ans, dans la recherche des causes du cancer chez les souris en expériences. Il en a conclu que c'est la carence en magnésium qui en est la cause unique. Il incrimine le pain blanc, le sel raffiné et la culture intensive au moyen des engrais chimiques, qui appauvrissent le sol en magnésium.

Sa vie de clinicien et d'observateur lui a démontré que le magnésium est de plus le métal du cerveau, que sa carence entraîne la constipation et la vieillesse précoce.

Le blé possède dans sa caticule, toute proche de l'amande, la silice qui nous garantit de la sclérose artérielle, fléau moderne, le fer et le phosphore, celui-ci fixant du calcium si nécessaire à la vie de l'être en croissance. Combien de métaux et métalloïdes encore qui, en quantités minimales, sont nécessaires à la vie! Ils sont tous dans le blé, aliment essentiel de l'homme.

Je parlerai encore des *ferments* pour rappeler combien il sera utile de revenir à la panification sur levain, c'est-à-dire la fermentation à froid, de longue durée, indispensable à une bonne digestion, à une bonne assimilation et à la con-

servation du pain qui doit se manger rassis, lentement, consciemment.

Pour moi, le pain est la clef de l'énigme sociale de plus en plus embrouillée, il en est la clef, non par son prix, mais par sa valeur énergétique et constructive.

Ce sera le mérite du naturisme de l'avoir toujours compris et de l'avoir toujours crié bien haut.

Ce n'est pas le moment de lâcher prise.

TECHNIQUE

Mouture. — A domicile : se servir d'un moulin à la main, quand chacun est en âge de moudre environ sa part. J'avais un moulin à bras vers 1906 : comme il me fallait moudre pour huit personnes dont trois femmes et quatre petits enfants, j'étais exténué au bout d'un quart d'heure; je dus faire construire une roue à chien qui, par la course d'un « berger » vigoureux en liberté, communiquait son mouvement au moulin.

Au moulin à meules de pierre, il faut assister soi-même à la mouture, sauf en bonnes années, où tout le blé est beau et qu'il est sans intérêt pour le meunier de vous resquiller votre blé et vous moudre un grain médiocre acheté dans ce but frauduleux. Le mieux est un moulin à deux paires de meules, l'une pour le broyage du blé, la seconde pour le convertissage des gruaux en farine. Ainsi on peut avoir de

la farine non seulement pour pain complet, mais retirer un son bien curé, c'est-à-dire débarrassé de sa couche de cellules à gluten si précieuse en sels, vitamines et ferments.

Avant tout cela, il va sans dire que le blé sera nettoyé selon les derniers perfectionnements.

Pour les ménages, le mieux est de laver d'abord le grain dans une bassine à l'aide d'une sorte d'écumoire en fil de fer. Une fois lavé, il est mis à sécher sur un tissu métallique à mailles assez large pour exercer en même temps un criblage qui ne laisse que des éléments de grosseur moyenne. Ce tissu a été cloué ou vissé à un cadre de bois, pour constituer un tamis assez long, assez vaste pour servir à sécher le grain en couche de faible épaisseur. On le suspend au grand air, au soleil ou au-dessus du fourneau de la cuisine, suivant la saison. Quant il est sec, le blé est trié à la main pour en éliminer toute impureté.

Quant aux moulins à cylindres, ils seront agencés pour un broyage sur cylindres d'acier cannelés ordinaires, puis, pour le convertissage des gruaux, sur appareil « Soder » en aggloméré de pierre meulière remplaçant le convertissage sur cylindres d'acier lisses, ceux-ci ayant l'inconvénient l'échauffer la boulange.

Les meuneries-boulangeries militaires de Toul, Nevers et Nantes se servent d'appareils automatiques « Soder ».

D^r CARLIER.

OU TROUVER DU PHOSPHORE ?

Le phosphore joue un rôle important dans l'entretien et l'activité fonctionnelle des tissus humains et en particulier du système nerveux. Il est donc important d'en introduire une quantité suffisante dans la ration alimentaire. Les aliments chimiques, industrialisés et commercialisés que les malheureux civilisés sont réduits à absorber ont généralement été privés de leurs sels minéraux les plus utiles, de sorte qu'il est nécessaire de se préoccuper d'introduire dans la nourriture usuelle des aliments riches en sels de phosphore afin d'empêcher de déplorables carences. Les médecins officiels ne sont pas embarrassés pour ce faire et prescrivent à leurs infortunés patients d'abondantes doses de glycérophosphates et autres produits chimiques sortis des officines pharmaceutiques, c'est-à-dire dépourvus de toutes propriétés vitales. Mais les végétariens repoussent avec vigueur toutes ces chimies pour demander aux végétaux les sels minéraux qu'ils ont vitalisés et rendus assimilables par l'homme. Cependant, il règne dans le public une idée erronée et dont il faut faire justice. C'est celle qui consiste à attribuer au poisson une haute teneur en phosphore. Le tableau suivant permettra à nos amis d'éclairer les personnes qui se laissent prendre à la propagande intéressée des marchands de poisson. Il donne, en grammes, la teneur en phosphore dans un kilogramme d'aliments complètement privés d'eau.

Son de blé...	27.80	Haricot Soja...	17.50	Poisson :	
Truffes	27.65	Viande	17	Moyenne :...	13.50
Son de riz...	22.85	Poireaux	16.70	Noix Brésil ..	12.81
Babeurre	21.80	Asperges	16.07	Raisins secs...	12.40
Champignons ..	21.60	Lait	15.79	Lentilles	12.20
Ch. Bruxelles..	20.55	Œufs	15.72	Poulet	8
Concombres ..	20.20	Haricots	14.86	Fraises	7.97
Chou frisé ...	18.63	Cacao	13.95	Citrons	5.25
Choufleur	18.42				

On en trouve en abondance dans les légumes, mais à condition de ne pas les perdre dans la cuisson. Mangez vos légumes crus, ou cuits à la vapeur.

RECETTE VEGETARIENNE SIMILI-COTELETTES

Les éléments essentiels sont deux grosses tomates, bien mûres, soigneusement épéluées et débarrassées de leurs graines, plus un oignon détaillé en minces lamelles. On les mettra cuire dans une casserole, sur feu doux, pendant trois quarts d'heure, avec deux noix de beurre. Retirez, écrasez, passez à la passoire. D'autre part, faites cuire dans un demi-litre d'eau 250 grammes de riz. Mélangez ce riz aux tomates et à l'oignon; joignez 200 grammes de mie de pain, trois œufs entiers. Confondez, tassez et posez ensuite sur une planche à pâtisserie saupoudrée de molle farine. Laissez refroidir. Puis modelez à votre gré, en forme de côtelettes, le mélange rose et blanc. Faites frire à grande friture. Pour achever la ressemblance, piquez dans chaque côtelette un gros macaroni en matière de manche.

La Vie du Mouvement

Nice. — Au cours du Congrès Mondial pour l'Education, Mme Bénigni, la présidente du rameau de Nice du T.-U., a fait une belle conférence sur « **Le Naturisme dans l'Education** » et Frère Jacques en a fait trois sur « **Le Naturisme Intégral** », « **Le Naturisme et le Progrès Social** », et « **Naturisme et Progrès Spirituel** ». De plus, un soir que le Théâtre du Palais de la Méditerranée était plein d'une foule de congressistes attendant une célèbre danseuse qui fit faux-bond, les organisateurs lui offrirent de faire une conférence impromptue. Aussitôt, notre président grimpe sur la scène et fait à la fois en français et en anglais une conférence sur « **Les Conséquences philosophiques et esthétiques de l'Idée de Régénération** » qui eut le plus vif succès.



Trait-d'Unionistes devant le magnifique palais du Parc Impérial, à Nice, siège du Congrès de l'Education Nouvelle où J. Demarquette a fait trois conférences et où Mme Benigni a parlé du naturisme de l'enfance.

Propagande à Marseille. — Profitant du Congrès de Nice, Jacques Demarquette s'est arrêté à l'aller et au retour à Marseille, où il a donné, dans la belle salle du restaurant du T.-U., deux conférences, les 3 et 19 août, sur « **Le véritable naturisme** » et « **Naturisme et Culture humaine** ». Il a été heureux de constater la belle tenue, l'excellente cuisine et la parfaite gestion du restaurant qui fait le plus grand honneur au Comité dirigé par le Dr Bultner et en particulier Mme et M. Pascal, Trait-d'Unionistes qui, après un début difficile du restaurant, n'ont pas hésité à abandonner leurs occupations pour le reprendre en mains avec tant de compétence et de dévouement qu'ils en ont fait en quelques semaines le modèle des restaurants végétariens de France. Tous les Trait-d'Unionistes seront fiers de ce beau succès de leurs amis marseillais.

En Normandie. — Avec le concours actif des Rameaux de Rouen, du Havre et de Fécamp, notre infatigable ami Hugues Portalier avait préparé une tournée de conférences en Seine-Inférieure à la fin de juin pour Jacques Demarquette. Le lundi 27, après un heureux banquet avec les militants de Rouen, Frère Jacques fit, devant un auditoire de trois cents personnes, une conférence avec film sur son raid hardi chez

les cannibales des Nouvelles-Hébrides. En effet, notre président a non seulement vu ces cannibales, fantômes que des Tartarins du Cinéma affirmaient avoir filmés alors qu'ils n'avaient jamais mis le pied sur leur territoire, mais il a été le premier homme blanc à atteindre leur capitale, Amok, dans le centre de la péninsule nord de Mallicollo. Le film de ciné Kodak qu'il en a rapporté est d'un grand intérêt ethnographique et il a eu beaucoup de succès auprès des sociétés scientifiques étrangères devant lesquelles il a été projeté, notamment à Java. Notre président profita naturellement de cette conférence pour présenter notre idéal au public rouennais, en leur montrant que le Naturisme du Trait-d'Union réalisait la synthèse des avantages de la vie civilisée et de l'existence primitive sans en avoir les inconvénients.

Un grand merci aux amis de Rouen qui avaient si bien organisé la conférence et en particulier à Mlle Guillaud, leur dévouée présidente.

Le lendemain, Frère Jacques répétait sa belle conférence au Havre, dans la grande salle des fêtes, devant environ quatre cents personnes, et le même succès fut obtenu grâce aux efforts de notre ami Bunont, le dévoué président du rameau local.

Le mercredi 29, le conférencier du T.-U. était à Fécamp, et le 30 à Etretat, où la bonne semence germera certainement, malgré les obstacles considérables rencontrés dans une région où les deux principales industries sont la pêche et la distillerie. Nos amis normands sont à un poste d'honneur!!! Tous les Trait-d'Unionistes suivront avec une affectueuse camaraderie leurs courageux efforts pour lutter contre les ennemis de l'humanité.

EN ANGLETERRE

Après une conférence du 30 à Etretat, Frère Jacques s'embarqua à Dieppe pour aller à Sheffield, où le Comité pour le « **Edward Carpenter Memorial** » l'avait invité à prononcer un discours en l'honneur du grand apôtre de notre idéal de régénération spirituelle et physique que fut le poète de « **Vers l'Affranchissement** ». La cérémonie eut lieu le 3 juillet, à Millthorpe, dans le vieux cottage agreste où Carpenter était venu s'établir, quittant la riche demeure familiale pour être plus près du peuple qui travaille et qui souffre dans les grandes ruches industrielles. Grâce à quelques heures de soleil qui voulut bien percer les brumes du Nord de l'Angleterre, elle fut très réussie. Plusieurs milliers d'admirateurs de Carpenter étaient venus à travers les champs pour prendre place sur la pente herbue d'une colline au bas de laquelle se



La foule des amis de Carpenter pendant le speech de J. Demarquette.



J. Demarquette parlant au Memorial Day de Carpenter.

trouvaient les orateurs. Ceux-ci, au nombre d'une demi-douzaine, comprenaient plusieurs parlementaires dont un ministre. Il n'est donc pas étonnant qu'ils aient surtout mis en évidence le côté social et politique de l'œuvre de Carpenter. Ceci permit à Frère Jacques de développer l'autre aspect du poète, en montrant comment il complétait sa contribution socialiste à la création d'une société nouvelle par la valeur spirituelle et initiatique de son œuvre qui est encore plus libératrice des consciences que des corps et qui ouvre à l'âme éblouie la perspective d'un progrès spirituel quasi illimité vers des cimes morales et esthétiques d'une altitude vertigineuse. A son grand étonnement, notre ami, qui remettait les choses en place et montrait que les problèmes économiques, si importants qu'ils soient, restent subordonnés au progrès spirituel, eut le plus vif succès, et le président de la réunion, M. Harpham, le remercia particulièrement d'avoir donné cette note spirituelle.



La hutte que Carpenter construisit lui-même et dans laquelle il écrivit ses principaux ouvrages.

Le Comité de l'Edward Carpenter Memorial veut acheter la maison de Carpenter pour en faire un foyer populaire ouvert à tous les idéalistes du monde qui voudront communier dans la mémoire du grand inspiré. Il fait appel aux contributions des amis du poète et le T.-U. se fera un plaisir de transmettre les sommes qui lui seront envoyées par ceux qui sont reconnaissants à Carpenter des hautes joies et des clartés qu'il leur a données.

CONGRES DU TRAIT-D'UNION

Il eut lieu les 6 et 7 août. Conformément à la décision qui avait été prise à l'assemblée générale du 17 janvier, on publia la convocation dans la revue. Sur 42 voix attribuées aux rameaux par les articles votés à l'assemblée de janvier, on en comptait 38 représentées. Devant les manœuvres excentriques d'un sociétaire qui a jeté la perturbation dans les rameaux de Marseille et de Nice et pour couper court à toute intrusion de la démagogie et de l'arrivisme au sein du Trait-d'Union, le Congrès a décidé de nommer Jacques Demarquette président à vie du Comité Central du Trait-d'Union qu'il a fondé, animé et soutenu de toutes manières depuis vingt et un ans. D'autre part, il fut décidé que, pour réaliser les organisations pratiques de plus en plus nécessaires dans la situation actuelle, les divers rameaux devaient tendre à se transformer en associations locales avec statuts uniformes, dans lesquelles les membres militants assumeront la direction pratique conformément aux statuts.

Le T.-U. affirmera ainsi son caractère de fédération d'associations de sociétés naturistes idéalistes, dont la liaison sera assurée par le Comité Central. Celui-ci sera entretenu par les contributions des associations qui s'engagent à verser à cet effet au moins le dixième des économies réalisées par elles annuellement. Le Comité Central, avec les fonds ainsi recueillis, recrutera une équipe de spécialistes qualifiés qui seront mis à la disposition des rameaux pour les aider dans la mise en train de leurs réalisations pratiques.

Les quatre réunions du Congrès du T.-U. se sont déroulées dans l'harmonie la plus heureuse et tous les participants repartirent animés d'une nouvelle foi et d'une nouvelle confiance dans l'avenir du T.-U. actuellement en excellente posture. Ils ont été particulièrement reconnaissants de l'hospitalité du rameau niçois, en particulier de Mme Bénigni, son infatigable et charmante présidente, et de notre camarade Sauron, dont la sage gestion du restaurant en a fait le plus solide au point de vue financier de tous ceux que le T.-U. a ouverts en France.



Souvenir de l'Assemblée Générale du Rameau de Paris. Groupe d'amis. — De gauche à droite : MM. Pommies, Mme Esperanto, Weikert (Mulhouse), d'Arras (Paris), Manceau (Bordeaux), Joy Mac Arden, Jacques Demarquette, Marius Dumesnil, José Pagney, Dufaux, Gasparoux, Senéz, Otto, Olivier et Douet.

**EXCURSION DU DIMANCHE 9 OCTOBRE
FORET DE FONTAINEBLEAU - 12 OU 18 KILOMETRES**

Emporter un repas et de l'eau.
Prendre à la gare de Lyon un aller et retour pour Bois-le-Roi.
Rendez-vous à 7 h. 20, au ticketage des billets de banlieue.

Départ du train : 7 h. 37.

Rochers de Cuvier-Châtillon, Mont Chauvet, Mont Ussy. Si le temps le permet, bain de soleil, jeux et réduction du parcours à douze kilomètres.

Abri pour déjeuner en cas de besoin.

Paris : 19 h. 07.



Les Trait-d'Unionistes de Paris prennent des bains de soleil à Chevreuse en janvier. Le basket-ball compte toujours d'acharnés adeptes.



A Chevreuse, où Bibendum devient foot-ball.

UNE GRANDE NOUVELLE !

La Communauté est fondée !

Un camarade trait-d'unioniste le Docteur Pesqué nous a cédé dans des conditions exceptionnelles un magnifique domaine de 60 hectares sur les bords de la Loire à proximité de Tours, et les pionniers de la communauté vont s'établir avant la fin du mois de septembre.

Que les retardataires se hâtent de se faire inscrire. Adresser les adhésions au secrétariat du T.-U., 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris-5^e, sous "Colonie Chantecler".

ECHOS

LE VIII^e CONGRES VEGETARIEN INTERNATIONAL

Le VIII^e Congrès de l'Union Végétarienne Internationale (fondée à l'instigation du regretté Docteur Danjon, et dont le T.-U. est membre), a eu lieu avec un plein succès, à Eden (Berlin) et Hambourg, du 9 au 13 juillet.

Les congressistes furent reçus à la gare d'Oranienburg et conduits en cortège à Eden, grande cité-jardin naturaliste, la première du genre en Europe, car elle fut fondée au siècle dernier. On y trouve des fabriques de beurre végétal, de vins, de cidre sans alcool, de pâtes de fruits et autres produits naturels.

Pendant trois jours, les congressistes vécurent le rêve de la cité idéale où les hommes passeront leurs loisirs à alterner les jouissances intellectuelles et esthétiques. Ils entendirent, outre les rapports des délégués, trois grandes conférences du Professeur J. Ude (de Graz) sur le « Végétarisme facteur de salut dans le chaos qui vient », de W. Zimmermann sur « Le Végétarisme et la Réforme mondiale », et de Valentin Bulgakoff (l'ancien secrétaire de Tolstoï) sur « Tolstoï, le végétarisme et la valeur des Doukholors ».

Le nouveau comité, pour une période de trois années, fut nommé, et se compose de MM. van Borrendam (Amsterdam),

président; M. Oluf Egerod (Copenhague), trésorier; Hans E. Peix (Warnsdorf), secrétaire général; K. Bartes (Eden); A. Frank Wyatt (Londres).

Il fut décidé de ne plus publier le « Vegeterano », par mesure d'économie. Le Trait-d'Union présente à ce sujet ses compliments à M. Oscar Bünemann, le directeur de « Vegetarano », pour la belle œuvre qu'il a accomplie avec cette revue et ses regrets de voir celle-ci disparaître par suite des difficultés actuelles.

La brillante réussite du Congrès fut due au beau travail accompli par le comité d'organisation, en particulier par MM. Peix, Egerod, Bartes et l'ingénieur Gumprecht, le président sortant.

Le prochain congrès de l'U. V. I. aura lieu à Zurich, en 1935.

LE CONGRES ET LA PAIX

Le VIII^e Congrès de l'Union Végétarienne Internationale, avant de se séparer, a adopté, à l'instigation de son nouveau président, M. van Borrendam, d'Utrecht, la motion suivante :

« L'Union Végétarienne Internationale voit dans l'accroissement de l'armement des grandes puissances, une croissance

parallèle des dangers de guerre. Le VIII^e Congrès Végétarien International, considérant que l'idéal humanitaire implique le devoir de s'opposer à la guerre, et à la préparation à la guerre, manifeste avec force sa réprobation et sa protestation contre les menées belliqueuses manifestées par les milieux intéressés.

L'Union Végétarienne Internationale fait appel au respect de la vie de l'opinion publique mondiale pour la prier de lutter à tout prix et par tous les moyens pratiques contre toutes les tendances guerrières. »

ACTION COMMUNE DES COOPERATIVES AGRICOLES BULGARES, ROUMAINES ET YOUGOSLAVES

A Sofia (Bulgarie) a eu lieu, en décembre 1931, une conférence qui réunissait des représentants des coopératives agricoles bulgares et roumaines, dans le but de permettre entre ces coopératives une action économique commune. Une deuxième conférence a eu lieu à Bucarest (Roumanie), les 16 et 17 avril 1932, à laquelle prenaient part, en plus des représentants des organisations ci-dessus, une délégation des coopératives yougoslaves. La conférence était présidée par le Dr Raducanu, ancien ministre du Travail, Coopération et Assurances Sociales en Roumanie.

La Conférence a adopté, sur la proposition de M. Mladenatz (de l'Office national Roumain de Coopération), une résolution que nous citons ci-après, un peu abrégée :

« Considérant que seule, la solution coopérative peut, dans la crise actuelle, satisfaire les demandes des producteurs et celles de l'économie générale :

« La Conférence recommande la création, sur le plan national, d'organisations coopératives centrales, avec lesquelles l'Etat pourrait influencer sur la production nationale.

« De plus, pour donner un instrument à l'action commune des organisations coopératives centrales et supprimer toute concurrence entre elles, la Conférence recommande la création d'un bureau permanent commun.

« La principale tâche de ce nouveau bureau central, nommé « Office Coopératif des Pays Danubiens », et siégeant provisoirement à Bucarest, au Centre Coopératif d'Exportation et d'Importation, sera la vente du blé. Le nouveau bureau centralisera les demandes et les offres de blé, unifiant en même temps les méthodes commerciales, par exemple la forme des contrats. Il favorisera la normalisation du blé, pour n'exporter que les meilleures qualités, à la demande de l'étranger.

« Le même bureau devra aussi fournir aux paysans des trois pays les machines, instruments agricoles, le sulfate de cuivre, etc.

« Les trois Centrales coopératives des pays participants donneront chacune aux autres la représentation des choses qu'elles achètent ou vendent sur leur propre marché. »

La Conférence a décidé d'inviter la Hongrie à prendre part à la prochaine réunion.

(Traduit par M. Arger. - Extrait de la revue « Esperanto ».)

LE BOUT DE L'OREILLE

Il est parfois utile de parcourir les colonnes arides des statistiques. On y fait des découvertes intéressantes. C'est ainsi qu'on remarque, dans l'« Annuaire Statistique du Commerce des Armes et des Munitions », publié par la Société des Nations, en dehors des tanks, avions militaires, artillerie lourde, navires de guerre qui ne figurent pas dans cette

statistique, que les pays produisant des armes et des munitions en ont exporté pour 1.710 millions. Par contre, les Etats acheteurs n'annoncent qu'une importation de 1.362 millions d'armes et munitions. On ne dira plus, après cela, que les conférences sur le désarmement restent inefficaces. Voici près de 400 millions d'armes qui, en cours de route, se transforment en innocentes pièces détachées ou en vulgaire ferraille. Il n'est pas possible de ne pas évoquer le souvenir des wagons de mitrailleuses italiennes destinées à la Hongrie, et qui voyageaient sous des étiquettes aussi inoffensives que « machines à coudre », « outils agricoles », lorsque, à l'instigation d'un Hollandais trop bien informé, la police autrichienne s'avisait d'y mettre le nez.

Et on peut se demander si, parmi les exportateurs, il ne s'en est pas trouvé qui ont fait preuve de la même modestie que les importateurs de la marge devenue anonyme des armes exportées.

Il est aussi « curieux » de constater que l'Allemagne, qui, jusqu'en 1926, exportait annuellement pour une quarantaine de millions d'armes de guerre, a cessé brusquement ce déplorable commerce pour exporter à partir de 1927 une somme équivalente d'inoffensives « armes de chasse ».

Toutes ces innocentes manipulations n'innocentent naturellement pas les vampires de l'industrie française des armements, qui profitent de la situation politico-économique de notre pays pour faire des « affaires d'or » en vendant des engins de mort à leurs gros clients.

Pouah ! l'atmosphère des pays « civilisés » devient de plus en plus irrespirable...

GENTILLESSES

Le boulanger Platow, aux environs de Berlin, après avoir arrosé son cheval de benzine, y mit le feu, et la pauvre bête périt dans d'atroces souffrances. La brute fut condamnée à un an et demi de prison, non pas pour son acte de férocité, mais pour escroquerie de compagnie d'assurances...

Le fils d'un fermier des environs de Berlin attela un cheval à la langue d'un cheval qui ne voulait pas tirer une voiture et lui arracha ainsi la langue d'une façon horriblement douloureuse... Quatorze jours de prison.

Un cultivateur de Pinkeurath enflamme une botte de paille sous le ventre de son cheval qui ne voulait pas se lever... Quatre semaines de prison.

Un cultivateur de Bohl donne huit coups de fourche dans le ventre de son cheval... 100 marks d'amende.

Un marchand de chevaux de Stettin envoya à destination de Halle dix-sept chevaux dans un wagon destiné à sept chevaux seulement. A une station intermédiaire, un employé, remarquant qu'une tête de cheval pendait par la portière, ouvrit le wagon et découvrit que parmi les chevaux qui gisaient les uns sur les autres, il y avait trois morts.

On frémit en lisant ces horreurs, qui se passent dans un pays civilisé, en pensant aux souffrances endurées par les animaux dans des pays moins évolués où même des membres du clergé pensent que les animaux sont des « objets » dont l'homme peut user et abuser à son gré.

UN VILLAGE DE CENTENAIRES

Malgré son rude climat, le village de Cellio, dans les Alpes piémontaises, semble bien être l'endroit le plus sain du monde. Ces dernières semaines, on a célébré le centenaire de cinq habitants, et trente-trois nonagénaires sont en parfaite santé. Le village est pauvre et les habitants mangent très peu : la plupart d'entre eux ne sont jamais allés dans une

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

grande ville et ignorent naturellement les inventions modernes, cinéma ou T. S. F.

A quoi tient la longévité extraordinaire de ces braves villageois? Si l'on en croit les conclusions d'un médecin italien, le sénateur Umberto Gabbi, qui a étudié le cas de Cellio, il paraîtrait que tous ces centenaires sont des gens du peuple : ils dorment très peu, ils sont végétariens, ignorent l'alcool et même le vin et ne fument pas; aucun d'entre eux ne fait de politique.

Serait-ce la recette pour vivre vieux?

MIRZA BUVAIT DE L'ABSINTHE

Une fillette de trois ans fut, un jour de l'hiver dernier, mordue à la jambe par la chienne de la concierge. Le père de l'enfant assigna en dommages-intérêts le concierge et son propriétaire civilement responsable. Le tribunal ordonna une enquête qui révéla que la petite chienne était « nerveuse » parce qu'elle s'adonnait à la « boisson »!

Le concierge, interrogé, déclara qu'il aimait l'absinthe et que sa distraction quotidienne consistait à en faire boire à la chienne Mirza qui lappait chaque matin l'absinthe qu'on lui servait dans une soucoupe.

Ce qui prouve une fois de plus qu'il n'y a pas de chiens enragés, mais qu'il y a des gens qui rendent les chiens enragés.



A Chevreuse.
Deux générations de naturistes : Mme et Crieri R.



Presque nudiste!

PETITES NOUVELLES

UNE FÊTE ABSTINENTE

En octobre dernier, 20.000 personnes ont pris part aux fêtes données à Kappel en l'honneur de Zwingli, un des pères de la Réformation. Cette gigantesque fête populaire fut marquée par l'absence d'alcool de tous les buffets et buvettes où, en peu de temps, 3.300 litres de vins et cidres non fermentés furent consommés.

HEUREUSE ANGLETERRE

La consommation alcoolique de l'Angleterre est tombée, en 1931, à seulement 48 % de la consommation d'avant-guerre. Que faites-vous pour la faire baisser de même en France?

Le gouvernement prussien, dans le but de lutter contre le chômage, a entrepris une énergique action de retour à la terre et de colonisation intérieure. En 1931, il a ainsi facilité la création de 41.000 petites colonies agricoles d'une superficie totale de 440.000 hectares.

Le gouverneur de l'Etat de Potosi, au Mexique, vient de prendre un arrêté interdisant le mariage aux buveurs « d'habitude ». Quel bel exemple nous donnent les descendants des Incas. Il est vrai que s'il fallait interdire, en France, le mariage des buveurs « d'habitude », c'est-à-dire de ceux qui consomment plus d'un litre de vin par jour, ils seraient trop...

Les statistiques indiquent dans tous les pays civilisés une forte augmentation des cas de mort par diabète sucré. Les Etats-Unis détiennent le record de ce fâcheux progrès qui n'étonnera personne, étant donné la quantité de sucreries qu'on y consomme et aussi la vie nerveuse, tendue, qu'on y mène.

~~~~~  
Pour faciliter à nos amis leur propagande pour nos idées, nous leur enverrons dix numéros de la Revue contre 2 francs en timbres-poste.  
~~~~~

COURRIER DE NOS LECTEURS

Nous sommes heureux de publier la lettre intéressante de M. Angus Jones, secrétaire honoraire de la Bristol Vegetarian and Health Culture Society. Pour lui montrer qu'il a parfaitement réussi à éveiller notre intérêt, Régénération donnera prochainement un article sur Antoine Béchamp.

Bristol, 13 février 1932.

Cher Monsieur Demarquette,

Vous êtes peut-être en Afrique, en train de créer de nouveaux rameaux, et en tous cas vous êtes très occupé, mais je désire vivement attirer votre attention sur une question qui me semble d'urgence pour tous les naturistes.

Je viens de lire un livre : « Béchamp or Pasteur? », par E. D. Hume, basé sur les MSS du Docteur M. R. Levenson, de Baltimore (éditeurs, Simpkin Marshall Co Ltd, London, 1923). Le connaissez-vous?

La controverse Dreyfus a divisé la France en deux camps, et semé des haines dans les familles; mais nous avons ici une question de vérité et de justice qui me semble encore plus grande, car il s'agit d'un principe, une théorie qui touche à la vie de tous les hommes, une manière de concevoir la vie qui transformerait la science médicale.

Dans l'histoire des années 1860-1870, deux hommes, Antoine Béchamp, docteur en médecine, et Louis Pasteur, chimiste, se tiennent comme deux phares, chacun indiquant la route. Ces deux routes débutent toutes deux par des décou-

vertes dans le monde des infiniment petits, mais elles ne sont pas parallèles.

La science médicale a suivi la route de l'homme qui n'était pas un docteur. Cette route les a amenés, les docteurs, aux inoculations, aux vaccins et aux terribles supplices de la vivisection, pour arriver à la banqueroute de la médecine officielle. L'augmentation toujours croissante des maladies, et la nécessité de la chirurgie pour disséquer vivants ceux que les sérums et les drogues n'ont pu guérir, en sont des preuves.

La route indiquée par Béchamp, bien suivie, avec ses indications bien comprises, nous aurait amenés au naturisme dans la médecine. Béchamp pouvait être considéré comme le savant qui prouve que le naturisme en médecine n'est pas la manie des charlatans. Il était docteur ès-sciences, docteur en médecine, agrégé en pharmacie, professeur à Strasbourg, professeur à la Faculté de médecine de Montpellier, et professeur à la Faculté libre de médecine de Lille. Il est peu connu, parce qu'il n'a jamais cherché les honneurs et la gloire. Ses œuvres, dont les titres étaient assez nombreux pour remplir huit pages du « Moniteur Scientifique » (en avril 1908, à l'occasion de sa mort, à l'âge de 92 ans) ne sont guère lues, sauf par des savants. Cependant, deux d'entre elles sont d'intérêt général : « La Théorie du Microzyma », et « Sur l'état présent des rapports de la Science et de la Religion au sujet de l'origine des êtres organisés » (Paris, librairie J.-B. Baillière et fils, 19, rue Hautefeuille, près du boulevard Saint-Germain).

Il se peut que vous connaissiez déjà cet homme, que vous ayez entendu parler de lui comme celui qui a essayé de voler les honneurs dûs à Pasteur? La vérité, paraît-il, en est tout autre. Vous ai-je dit assez pour éveiller votre intérêt dans un homme qui aurait dû être la gloire de la France, un homme qui était de cette vraie noblesse simple qui ne cherche qu'à être utile à l'humanité, et laisse les honneurs et récompenses aux autres?

Cordialement et respectueusement à vous, cher monsieur, je vous prie d'agréer l'assurance de mes sentiments dévoués.

W. Angus Jones.

REVUE DES REVUES

DIE JUGEND HERBERGE. — La belle Revue des Auberges de Jeunesse d'Allemagne publie une revue de la situation du mouvement pour les voyages à pied en Allemagne. Malgré les difficultés actuelles, les voyages à pied continuent à se développer et le nombre des hébergements, en 1931, a atteint 4.322.026 contre 4.233.066. Un article exhorte les jeunes à renoncer à fumer pour se procurer l'argent nécessaire à voyager à pied.

VEGETARIAN NEWS. — *Sur les Vitamines*, par le professeur J. C. Drummond. — Avant de rappeler l'état actuel des connaissances sur les vitamines, notamment l'influence des vitamines dans la nutrition des os et des dents, le savant professeur rend hommage aux vrais pionniers de nos connaissances sur les vitamines : Lunin (1881), Eykman, Grijus, Braddon, Frager, Stanton (1900), à Pekelharing, d'Utrecht, qui, en 1905, découvrit qu'il y avait dans le lait et certains autres aliments une substance inconnue essentielle à la santé.

Civilisation et Alimentation. — Rev. J. Bruce Wallace. — La véritable civilisation peut se déterminer par la diffusion de l'éducation et l'élévation des goûts et des intérêts. Le carnivorisme est une tache sur le monde moderne et nous devons en purifier nos pays dits civilisés.

VEGETARIAN MESSENGER. — Le professeur Sherman, de l'Université de Columbia, déclare que nos connaissances en alimentation rationnelle nous permettront de prolonger notre vie d'autant que les bénéfices réalisés par l'emploi de toutes les autres branches de l'hygiène.

REVUE DES LIVRES

GOETHE'S FAUST. — *Ein Kommentar von Moritz Schnitzer.* Reformverlag. V/1413. Wernsdorf. Tchécoslovaquie.

L'auteur, un végétarien militant très connu, donne un commentaire très clair de l'œuvre magistrale de Goethe, qu'il compare aux Évangiles, car on y retrouve l'histoire des tribulations du fils de l'homme soumis aux tentations du Prince des ténèbres. Livre très utile à tous les admirateurs du génie de Weimar qui craignent de ne pas pénétrer le sens profond de ces admirables vers.

Heilung und Verjüngung des Körpers und des Geistes, par C. Kemmer. — Notre ami Kemmer, trait-d'union de Sarrebourg, vient de faire paraître un intéressant ouvrage sur la guérison et le rajeunissement au moyen d'une cure radicale de désintoxication par un régime crudivore fruito-végétarien. Le secret de l'alimentation rationnelle consiste à éviter la viande et le sel de cuisine, à rechercher les fruits et les légumes riches en sels alcalins et à les consommer crus autant que possible. Ouvrage en langue allemande, très pratique et original.

Le Quotidien
PUR JUS DE RAISIN FRAIS SANS ALCOOL
HENRI CHARTIER A SAUMUR

Librairie Coopérative du « Trait-d'Union »

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. Nous pouvons procurer à nos lecteurs tous les ouvrages qu'ils voudront bien nous demander.

Végétarisme Régime alimentaire

<i>Dr Bircher-Benner</i> : Mets de fruits et de légumes crus	7 75	9 »	Franco
— Fruit Dishes and Raw Vegetables	7 75	9 »	

<i>B. Brupbacher-Bircher</i> : Livre de cuisine d'après le régime alimentaire non carné du Dr Bircher-Benner ..	33 50	36 »
<i>Dr M. Bircher-Benner</i> : Révolution der Ernährung ..	6 20	7 05
<i>Dr H. Collière</i> : Faut-il être végétarien?	3 »	4 »
<i>L. Deflaccellière</i> : Cures de légumes	12 »	13 25
— Hygiène et menus	8 »	8 65
<i>Dr Jules Grand</i> : La philosophie de l'alimentation ..	1 25	1 75
<i>Prof. Jules Lefèvre</i> : Examen scientifique du végétarisme	5 »	6 »
<i>Dr E. P. Larue</i> : Le lait caillé	1 20	1 50
<i>Dr Legrain</i> : Le végétarisme, une religion?	1 25	1 50
<i>Irving Fisher</i> : L'influence de l'alimentation carnée sur la résistance à la fatigue	2 »	2 25
<i>Paul Mathieu</i> : Pourquoi on engraisse, Comment on maigrit	8 »	8 65
<i>Dr Montenis</i> : La triple hérésie du pain blanc	2 50	2 75

		Franco
<i>D^r Paul Carton</i> : Les trois aliments meurtriers.....	5 »	5 25
— La cuisine simple.....	20 »	21 05
<i>D^r Chauvois</i> : La constipation.....	12 »	13 25
<i>Otto Carqué</i> : La base de toute réforme; le régime fructarien.....	8 »	8 45
<i>D^r L. Pascual</i> : Conseils théoriques et pratiques pour l'alimentation.....	7 »	8 75
— L'arthritisme par suralimentation.....	4 50	5 35
<i>D^r 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>D^r Ed. Hooker Dewey</i> : Le jeûne 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>D^r Lecoq</i> : Les aliments et la vie.....	18 »	19 85
<i>M. Physis</i> : Décongestion.....	10 »	11 65
<i>D^r Max E. Bircher</i> : Sauglingsernahrung mit Fruchtmilch.....	10 »	10 65
<i>G. Butaud</i> : Le Végétarisme, 50 réponses à l'enquête.....	6 »	6 65
<i>Ruth von Hermann</i> : Neuzeitliche Küchenführung.....	5 »	5 65
<i>F. Mangold</i> : Epicure, livre de cuisine française végétarienne.....	12 »	12 65
<i>A. La Sauge</i> : Croquons la pomme.....	12 »	12 65

Hygiène générale - Naturisme Culture physique

<i>C. Brandt</i> : Pour la beauté physique de ton enfant.....	16 50	17 55
<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>D^r 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^{rs} 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>D^r 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. Flairol-Lapalu</i> : Gymnastique de développement et d'application.....	32 »	33 25
<i>D^r E. Monin</i> : Pour le beau sexe.....	9 »	10 25
<i>D^r 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. Kienzler</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

		Franco
<i>Jeanne-Jean</i> : Le Seigneur de compassion.....	10 »	11 25
<i>A. Kamensky</i> : La Bhagavat-Gîtâ, 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
<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. Caslani</i> : L'aura humaine.....	6 »	7 25
<i>L. Hogue</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^{rs} 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>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.....	24 »	25 25
— Lettres d'Auguste Comte, II p.....	18 »	19 25
— 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>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. Paviot</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>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 thibétains.....	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
<i>Yram</i> : Le médecin de l'âme.....	8 »	9 35
— L'évolution dans les mondes supérieurs.....	10 »	11 85

(VOIR LA SUITE SUR LA COUVERTURE.)

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



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

Riviera Italienne

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)



TOUS ARTICLES DE CAMPING

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

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

«CALME ET SANTÉ»

Revue Mensuelle

d'Hygiène et de Culture Individuelles

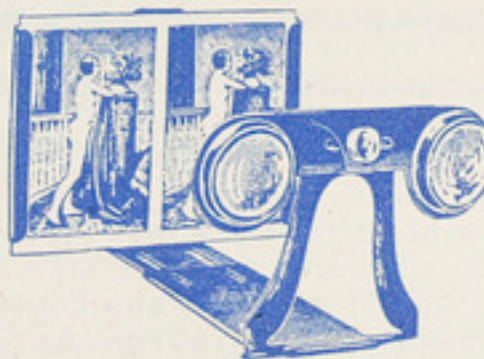
Directeur : Docteur MARCEL VIARD

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

APPAREILS STEREOSCOPIQUES de poche; séries uniques 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).



Institut de Culture Physique Scientifique du Professeur A. Dini

PARIS, 13, rue Henri-Bocquillon (15°)

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

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.

IL LE YAOUIRT CHIEZ SOI !

Seul l'appareil



vous donnera un yaourt propre, agréable, économique. Toujours frais, doux ou acide 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

SIEGE : 26, RUE CAULAINCOURT, PARIS (18°)

Magasins d'Exposition et de Vente :

4, GALERIE MONTPENSIER (Palais-Royal), PARIS (1°)
ET 26, RUE CAULAINCOURT, PARIS (18°)

ALLEZ A NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

PARIS

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 VÉGÉTARIENS DE PROVINCE

Rameau de Nice

1. rue Paganini

Rameau de Bordeaux

5. rue Dauphine

Rameau de Marseille

114, Rue de Rome

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 17.855

Adresse Télégr. : OtelRoya-13-Paris

Chèque Postal Paris 672-95

VITALITÉ

"BÉNÉDICTUS"

SANTÉ

MARIGAY

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

Librairie Coopérative du "Trait-d'Union"

4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (v°)

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. Maublanc, 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
H. Leclerc : Les fruits de France.....	15 »	16 25
Viaud-Bruant : Riche nature.....	6 »	7 45
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
Glaiser : La paix en Allemagne, la révolution et l'amour.....	16 50	17 75
Amédée Vulliod : 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 :		
Gemma : Chants et pensées de Daniel.....	12 »	12 65
Léon Denis : Le Monde invisible et la guerre.....	7 50	8 75

	Franco	
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
J. Sunderland : L'Inde enchaînée.....	25 »	26 05

Espéranto

Bonnehon : Petit cours primaire d'Espéranto.....	3 »	3 45
E. Boirac : Fundamentaj principoj de la Vortaro Esperanta.....	1 50	2 »
Beaumarchais : Le barbiro 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
XXX : La kialo de la vivo.....	» 50	» 75
XXX : Teosofio kaj ĝia doktrino.....	1 »	1 25
Dr L. Zamenhof : Fundamenta Krestomatio.....	12 50	13 75
Kabe : Vortaro de Esperanto.....	15 »	16 75
L. Dalsace : Fatala 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
J. Krisnamurti : Ce la piedoj de l'majstro.....	1 50	1 95
— Sperto kaj konduto.....	3 »	3 45
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, 9, rue Saint-Gilles, Paris (3°)

Driay