

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1932-11.

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.

Publication Mensuelle

RÉGÉNÉRATION

ORGANE DU TRAIT D'UNION COOPÉRATIVE INTERNATIONALE DE CULTURE HUMAINE



La saison des mûres au Camp de Chevreuse

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), Saïgon, 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^e boulevard Raspail (14°).

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

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

Bonne Santé, 16, rue du Rocher (8°).

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

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

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

Bonne Santé, 7, rue Broca (5°).

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

Bonne Santé, 11, rue Hermel (18°).

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

HOTEL DE BIRKEN

Sans alcool. Plats végétariens. Cuisine recommandée.

Salle de bains. Prix : 28 à 35 francs.

MUNSTER (Haut-Rhin)

PETITES ANNONCES

A louer dans 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 l. 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. parlag. 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 Echenevex (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 naturiste et vie familiale. Jeune ménage naturiste, 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.

OBSÈS, Arthritisme, Ptoses, Déviations.

Enfance débile, VIEILLESSE PREMA-TU-

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

AU SECOURS DE LA RACE

On ne saurait trop répéter la grande vérité que prêche le Trait-d'Union, à savoir que le retour à une vie saine, simple et naturelle est la condition inéluctable de la santé et du bonheur des individus comme des peuples. On en trouve un exemple frappant dans la situation démographique de la France. Elle est déplorable, car nous détenons le record peu enviable de la mortalité. Nos augures officiels sont contraints de l'admettre. Dans son rapport au Parlement pour la législature de 1932, M. G. Legros, au nom de la Commission d'hygiène, a en effet déclaré : « nous avons la plus forte mortalité de tous les pays de l'Europe, puisqu'elle dépasse le chiffre impressionnant de 17 pour mille ». Et l'honorable rapporteur de conclure à la nécessité de voter d'importants crédits pour augmenter l'organisation officielle de l'hygiène et des services chargés de soigner l'armée immense des malades qui encombrant le territoire français.

Certes, il est bon de venir en aide aux affligés, mais la sagesse des nations nous a appris dès notre enfance que mieux vaut prévenir que guérir, et, comme disent les Anglais, que lorsqu'un vêtement menace de se découdre, un point de couture fait à temps en épargne dix. Cette sagesse élémentaire ne semble pas à la portée des honorables pilotes du Char de l'Etat. Et pourtant il est si facile, pour qui ne s'aveugle pas délibérément, de discerner la cause du mal.

Il est bien évident que si les Français meurent plus et plus tôt que les autres Européens des pays du Nord, ce n'est pas parce que notre race est spécifiquement inférieure et tarée. Notre histoire montre assez que notre peuple ne le cède à aucun autre sous le rapport des qualités ethniques.

D'autre part, le climat de la France ne saurait non plus être incriminé. C'est à peu près le plus sain de l'Europe et un des meilleurs du monde.

Enfin, on ne saurait invoquer non plus ni la misère, inexistante chez nous, ni l'absence de soins médicaux, qui valent ceux qu'on peut trouver ailleurs.

C'est donc purement dans des facteurs occasionnels et personnels qu'il faut chercher les causes de cette morbidité catastrophique.

Elles ne sont du reste pas très difficiles à trouver. Il suffit de comparer les habitudes de vie des Français à celles de leurs voisins pour qu'une constatation s'impose avec évidence. Si, au point de vue du travail et de la moralité, la

France occupe une situation de tout premier plan parmi les peuples, si la douceur de ses mœurs est remarquable, si, comme me le disait encore récemment Havelock Ellis, le grand philosophe anglais, les Français sont peut-être le premier peuple du monde dans la pratique des aimables aménités de la vie quotidienne, nous payons une rançon terrible à notre amour de la bonne table et, en particulier, à notre culte pour la bouteille.

En effet, les statistiques inexorables nous révèlent que si la France, en dépit de son admirable climat, est le pays où l'on meurt le plus, c'est aussi celui où l'on boit le plus d'alcool. Il est impossible de ne pas tirer la conclusion qui s'impose de ce rapprochement. Le grand ennemi de la race c'est l'alcool, qui conduit chaque année de 200 à 400.000 Français à un tombeau prématuré, soit directement, par les maladies causées par l'alcoolisme, et le vinisme (délirium, folie, dégénérescence du foie, des reins, etc.), soit indirectement par l'affaiblissement des défenses naturelles de l'organisme qui préparent la voie de presque toutes les maladies (tuberculoses, pneumonies, congestions, artériosclérose, etc., etc.).

Chaque débit de boissons alcooliques, vin compris, constitue un foyer d'empoisonnement de la santé publique. C'est une source de maladie et de mort pour ses clients et pour leurs enfants. Tous les hommes de science indépendants sont de cet avis, malgré les efforts fiévreux accomplis par les profiteurs de la mort pour réhabiliter leurs produits grâce à l'appui de publicistes scientifiques peu reluisants encore que dorés sur tranche.

On frémit en pensant qu'en France il y a près de 600.000 marchands de boissons empoisonnées, soit 1 pour 72 personnes, tandis qu'en Hollande, pays qui a la mortalité la plus faible d'Europe, malgré son exécrable climat, il n'y a qu'un bistro pour 3.000 personnes. Comment s'étonner de l'admirable prospérité de ce peuple sage et vigoureux. En signalant d'autre part que l'Angleterre, ayant diminué sa consommation d'alcool de 9 l. 5 à 6 l. par tête et par an, a vu également sa mortalité pour tuberculose diminuer de 50.000 à 35.000 par an, courbe rigoureusement parallèle qui renforce cette démonstration. Dans tous les autres pays du monde, les courbes décroissantes de l'alcoolisme et de la tuberculose sont également parallèles. Comment s'étonner alors tandis que la consommation d'alcool en France plafonne avec un chiffre oscillant entre 22 et 24 litres par

tête et par an (et cela sans tenir compte des fraudes des trois millions de bouilleurs de crû), la mortalité par tuberculose se maintienne également, et en dépit de tous les discours, aux environs de 150.000 par an.

Il faut donc que, sans se lasser et jusqu'à ce qu'ils aient été entendus de l'opinion publique, les naturalistes ne cessent de répéter que c'est folie de vouloir dépenser des centaines de millions pour soigner les malades alors qu'il existe dans le pays 600.000 foyers d'infection répandant quotidiennement sur notre peuple la maladie et la mort. En laissant subsister les causes de la mortalité publique pour se borner à lutter contre leurs résultats, nos gouvernants imitent une compagnie de navigation dont les bateaux usés prendraient l'eau et qui, au lieu de les faire réparer, se contenterait d'augmenter le nombre des bateaux de sauvetage. Cette situation est à la fois tragique et ridicule. Il faut qu'elle cesse et au plus vite.

Mais ce qui la rend particulièrement tragique, c'est que du fait même de l'étendue du fléau, à cause des sommes immenses dépensées chaque année, en vins et liqueurs variées par les Français pour s'alcooliser, le commerce des alcools est l'industrie nationale la plus prospère et la plus riche et, par conséquent, la plus puissante. Par son formidable budget de publicité, le capital alcool juggle la grande presse. Par le nombre de ses détaillants, il domine la vie politique. Par conséquent, pour emprunter une expression au vocabulaire des lutteurs, on peut dire que l'alcool a « passé à la France un collier de force dont elle ne peut se dégager et qui risque de l'amener au tapis ».

Cependant, si grave que soit la situation, elle n'est pas désespérée. En effet, le développement du goût pour les fruits frais et pour les jus de fruits, en fournissant un débouché nouveau aux producteurs de fruits et une marchandise inoffensive aux marchands de vins, permet d'entrevoir que, dans un avenir pas trop éloigné, l'emprise terrible de l'alcool sur notre pays sera atténuée et que la race française pourra ainsi se débarrasser de son mortel ennemi. Il faut donc que nous favorisions par tous les moyens en notre pouvoir la diffusion des jus de fruits sans alcool. C'est l'œuvre la plus importante actuellement, celle qui prime toutes les autres. L'alcoolisme étant le plus grand ennemi de la race, le commerce des boissons étant son plus ferme rempart, il faut désarmer celui-ci en ouvrant de nouveaux champs à son activité. Le mouvement naturaliste, en orientant les goûts du public non seulement vers la vie au grand air mais aussi vers une alimentation hygiénique et naturelle, dans laquelle les fruits et les jus de fruits jouent un rôle important, est donc doublement précieux en répandant le goût d'habitudes salutaires et en libérant le pays de l'emprise de l'alcool. A tous les points de vue, notre mouvement est une œuvre de salut et de progrès humain. Travaillons à en intensifier les effets en augmentant sa diffusion. Que tous les amis de la vie s'organisent dans le Trait-d'Union pour faire leur devoir vis-à-vis d'eux-mêmes et vis-à-vis de l'avenir de la race.

J.-C. DEMARQUETTE.

CONCOURS INTERNATIONAL SUR LE VÉGÉTARISME

Nia Prezidanto, S-o Demarquette, organizis por la Esperantistoj internecia konkurso: verki artikolon pri la « Influo de Vegetarismo sur la morala kaj socia progresado ». La gajnanto devis ricevi la prezon de 250 frankoj kaj lia artikolo devis aperi en unu numero de la « Régénération ».

La juĝantaro, konsistanta de S-ino C. Royer, kasistino de la grupo esperantista pariza, de S-o Bünemann el Hamburgo, direktoro de la revuo « Vegetarano » kaj de S-o Privat, prezidanto de l'U. E. A., elektis la tekston de S-ino Berger el Vieno (Aŭstrujo).

Ni estas feliĉaj publikigi tie-ĉi la artikolon kun la franca traduko kaj ni prezentas niajn gratulojn al ĝia aŭtoro.

Notre président, M. Demarquette, avait organisé pour les Espérantistes un concours international: Ecrire un article sur l'influence du végétarisme sur le progrès moral et social. Le lauréat devait recevoir un prix de 250 francs et son manuscrit devait être publié dans « Régénération ».

Le jury, composé de Mlle C. Royer, trésorière du groupe espérantiste parisien, de M. Bünemann, de Hambourg, directeur de la revue « Vegetarano », et de M. Privat, président de l'U. E. A., a choisi le texte de Mme Berger, de Vienne (Autriche).

Nous sommes heureux de le publier ci-dessous avec sa traduction française et nous présentons nos félicitations à son auteur.

Influence du Végétarisme sur le progrès moral et social

La souffrance est un maître sévère; elle amollit les pécheurs les plus obstinés. Donc s'il y a de par le monde de nombreux millions d'hommes souffrant constamment sans qu'on puisse les soulager, on présumera avec raison qu'ils ne connaissent pas les péchés pour lesquels ils sont continuellement punis.

Une petite minorité seulement sait que la plupart pèchent contre la nature, la société ou leur individu, parce qu'ils introduisent dans leur corps des poisons plus ou moins dangereux. Pour améliorer leur état et celui de l'humanité entière, ils devraient changer absolument à fond leur manière de vivre.

Pour trouver la racine de tout mal, nous devons revenir en arrière sur la route longue et compliquée de l'histoire universelle, jusqu'à ce que nous arrivions finalement à son

début légendaire, la création de notre monde, et là, nous trouvons les premiers hommes au Paradis qu'ils partageaient amicalement avec toutes les bêtes. Innocemment et sans soucis, ils jouissaient de la vie. Et que mangeaient ces individus heureux? Des fruits, rien que des fruits mûrs. Et que buvaient-ils? De l'eau vraisemblablement, ou rien, car une simple nourriture de fruits succulents éloigne, il est vrai, presque la soif.

Il est certain que nous n'entendons parler du vin qu'assez longtemps après le péché originel et le renvoi du premier couple; et le premier homme qui s'enivra fut la risée de son propre fils.

Ne croyez pas, estimés lecteurs, que j'aie l'intention de discuter auprès des représentants de toutes les nations, religions ou philosophies, de l'authenticité de cette vieille

histoire. Si cependant je pars de cette histoire du Paradis, je le fais avec l'intention de ne point la considérer à la lumière de la foi ou de l'incrédulité, mais simplement d'après la tradition qui nous a atteints à travers de nombreuses autres traditions, selon lesquelles le massacre des animaux, l'habitude de s'en nourrir et de boire du vin appartiennent à la vie des grandes nations et des religions.

Donc, vraie ou non, elle s'est propagée à travers les millénaires comme un idéal vainement poursuivi dans l'esprit de l'humanité qui, consciemment, acceptait la vie postparadisique comme une terrible malédiction. Pour des millions d'hommes, l'histoire du Paradis est irréfutable, car le Livre saint la contient, et pour des millions de libres-penseurs, qui n'acceptent les traditions religieuses que comme des symboles, elle représente certainement l'idée suivante : **La vie au sein de la nature, la nourriture par les fruits les plus purs.** C'est un idéal de vie heureuse et innocente. Comme tout idéal, on ne peut l'atteindre en sa totalité, mais il est suffisamment désirable pour qu'on s'efforce de s'en approcher le plus possible.

Aussi, d'après la théorie des darwinistes, la façon actuelle dont le plus grand nombre des hommes se nourrissent, est tout à fait antinaturelle, car les singes, nos ancêtres (selon ladite théorie) dont l'organisme, de fait, ressemble le plus à celui de l'homme, se nourrissent de végétaux. Généralement, et d'une façon tout à fait compréhensible, les hommes n'aiment pas être comparés aux singes, mais l'évolution morale et mentale visant à une humanité plus élevée, suffit pour garantir la dissemblance. On a remarqué que les mêmes hommes qui craignent de ressembler en quoi que ce soit au singe, intelligent et assez inoffensif, n'ont pas honte de ressembler à des animaux de proie en ceci qu'ils tuent ou chargent d'autres de tuer des animaux pour les manger. C'est une vérité, sans doute, que la plupart le font sans y penser, en grande partie même inconsciemment, car l'habitude des siècles et l'évolution du dénommé « Art Culinaire » empêchent une pleine conscience des procédés barbares et écœurants auxquels ils doivent les plats de viandes consommés avec tant de plaisir.

Imaginons un festin : pour qu'il soit digne de la circonstance et de ceux qui le préparent, les plus diverses créatures devaient selon les méthodes plus ou moins barbares, donner leur vie à d'autres créatures mortelles et, comme elles, susceptibles d'être tuées.

D'abord, pour aiguïser l'appétit, les convives engloutissent beaucoup d'huîtres vivantes. Pour le faire élégamment et sans sourcilier il faut un peu d'entraînement, et le plus souvent le jus de citron et des vins coûteux doivent couvrir le goût de la masse visqueuse. D'autres préfèrent des écrevisses jetées vivantes dans l'eau bouillante. Maintenant suit la soupe très appréciée, faite de cadavre de coq ou de poule; on a acheté au marché l'oiseau égorgé, ou, si le festin a lieu dans une propriété, une servante a reçu l'ordre de l'assassiner pour les maîtres et les invités.

Ensuite, gaîment et sans y penser, on mange des poissons que, d'après le poème de Goethe « Le Pêcheur », on a délogés de leur élément par une ruse d'homme, pour les faire mourir à feu ardent.

Et alors, on sert le plus honteux numéro du programme : le gibier. Un gracieux chevreuil sautant sur l'herbe des bois a entendu soudain le son du cor, accompagné d'aboiements; il connaît trop bien le danger et s'enfuit, mais hélas! sa rapidité et la tension de toutes ses forces n'ont que peu de valeur; vaincu par la ruse de l'homme et sa cruauté, il tombe transpercé par une balle mortelle; et l'œil si doux accusait le meurtrier en mourant. Les invités pensent-ils à la provenance du morceau de viande préparé avec art et qu'ils ont plaisir à goûter? Vraisemblablement, non. Si l'heureux et fier chasseur à qui ils doivent le mets délicieux est présent, il raconte en détail son action, sachant que l'appétit des auditeurs qui, maintenant, peuvent suivre chaque phase du procédé honteux ne s'amointrira pas.

Enfin, il ne manque pas de plats que quelque animal domestique doit fournir.

Il est vraiment difficile de décider s'il est plus cruel et immoral de tuer et de manger des créatures trouvées ou

chassées en liberté, ou d'élever et de nourrir des bêtes chez soi pour les livrer au couteau du tueur, quand on pense qu'ils sont suffisamment gras pour être mangés. L'éleveur d'animaux domestiques n'assiste-t-il pas chaque année aux tragédies de ses élèves? N'entend-il pas la clameur de désespoir de la vache à qui l'on enlève son petit pour le tuer? Le pauvre petit agneau ou le veau tremblant de peur ne le touchent-ils pas?

Ne peut-il pas imaginer les souffrances des porcs, des canards et des oies engraisés de force?

Ne pressent-ils pas que l'animal si tourmenté (afin qu'il fournisse des foies gras contre nature et la plus grande quantité de graisse possible) se vengera par le fait que son cadavre rendra malade son tortionnaire. Non, pas du tout. Le traditionnel égoïsme lui a fait des lois selon son plaisir, pour justifier ses actes desquels, en vérité, des hommes civilisés devraient avoir honte.

Par égoïsme ou inertie, ils ne veulent pas discerner ou même réfléchir que la civilisation, dont ils sont si fiers, devrait interdire une façon de s'alimenter digne des sauvages.

Et maintenant pour imaginer quel sera le monde, à partir du jour où le sortilège d'une tradition sera devenu inefficace, regardons un peu la spiritualité des végétariens libérés déjà des maux héréditaires : ils sont sereins et paisibles, parce qu'un sang non empoisonné coule légèrement et tranquillement dans leurs veines. La douce nourriture rafraîchissante et pourtant fortifiante, dont ils vivent, n'excite pas des goûts nuisibles ou immoraux.

C'est un fait que les végétariens ne touchent ni à l'alcool, ni au tabac, même s'ils n'ont pas fait serment d'abstinence. Tout simplement ils n'éprouvent pas le besoin de poisons qui s'accorderaient mal avec les fruits parfumés ou d'autres végétaux. Aussi les estaminets, les cafés, où tant d'autres hommes perdent de précieuses heures à fumer, à boire, à jouer aux cartes, n'ont, pour un végétarien aucun attrait. Comment donc vivent les végétariens? Est-ce en longues prières, en philosophant ou en s'ennuyant? Pas du tout; leur vie est non moins agréable, au contraire elle l'est plus, que celle des mangeurs de viande; leur amour charnel est plus pur et par suite plus constant; et tous, jeunes ou vieux, hommes ou femmes, ils ont une grande source de joie, de plaisir, de bonheur : ils aiment passionnément la nature et ne se lassent jamais de l'admirer. Quand sonne l'heure du congé, ils se hâtent hors des murs gris des maisons de la ville et respirent à pleins poumons l'air vivifiant qui souffle vers eux.

Légers, comme s'ils avaient des ailes, ils suivent les sentiers dans les bois, les prairies, les champs, observant les petits oiseaux et les fleurs. Ils chantent à l'envi avec les oiseaux, à cause d'une véritable joie intérieure, si différente de la gaité artificielle qu'on trouve dans les cafés ou les brasseries. Un végétarien en excursion ne se soucie pas de l'espèce de bière ou de vin qu'il aura au restaurant, ni du degré de fraîcheur des viandes ou saucisses. Quelques fruits, des noix et de l'excellent pain noir avec du miel, par exemple, le rassasient sans le fatiguer ou l'exciter.

D'ailleurs, de plus en plus, les végétariens acquièrent un morceau de terre, où eux-mêmes peuvent faire pousser les produits propres, dont la mère nature récompense ses enfants les plus aimants et les plus aimés. Aucun mangeur de viande, en possession d'un bien, ne peut profiter de son domaine aussi pleinement, parce que les plantes délicates qui y poussent lui servent d'accessoires, et parce qu'il altère leur bon goût et leur action bienfaisante en les mêlant à des cadavres, à l'alcool et au tabac. Pour l'amélioration de la race, on pourrait espérer beaucoup de ce salubre goût pour le sport qui s'est développé si rapidement depuis la guerre, si la femme comprenait que sa participation fervente ne suffit pas, à moins qu'elle s'abstienne de tous les poisons qui annulent l'effet de beauté, de force et de santé, vers lequel elle tend. Au lieu de prendre part aux fautes du « sexe fort » la femme devrait ouvrir les yeux à ce fait que les végétariens et les abstinents sont entre tous plus convenables et plus persévérants.

Qu'elle pense aussi que seule une végétarienne mettra

au monde et élèvera des enfants en bonne santé et de haute valeur morale. Actuellement encore, sa tâche est très difficile et demande beaucoup de sagesse et de dévouement, car la femme doit lutter contre le mauvais exemple si fréquent autour de ses petits. Pour bien comprendre l'importance de ce problème d'éducation, voyons un peu la psychologie de l'enfant.

Presque tous les enfants recherchent et aiment beaucoup les animaux. Par ailleurs nous pouvons chez des petits observer un certain instinct de cruauté (sans doute hérité d'ancêtres carnivores). Pour faire évoluer dans l'âme enfantine, de deux instincts contraires, le bon, et chasser le mauvais, une mère consciencieuse utilisera prudemment les occasions que présente en grand nombre la vie quotidienne. Exemple : un enfant passant avec sa mère devant une boucherie, s'écrie : « Oh, regarde maman, ce pauvre petit agneau; qui donc lui a tranché la gorge? »

Voici la réponse de la mère traditionaliste : « Pour que l'on puisse manger sa viande délicieuse, on ne peut faire autrement. »

Nous voici à Pâques, et alors la maman achètera à son cher petit un si bon gigot! C'est sans doute une excellente méthode pour provoquer le goût pour cette délicieuse nourriture et endurcir en même temps le tendre petit cœur. Mais que l'on ne s'étonne pas, si ce cœur s'endurcit aussi contre les hommes, et si l'égoïsme éveillé par nous chez notre enfant, ne lui apprendra pas à faire tout ce qui lui plaît, sans considérer aucunement si d'autres créatures en souffriront ou non.

Un enfant ainsi éduqué ne deviendra-t-il pas un exploiteur d'ouvriers, sans pitié, ou un usurier désespérant ses débiteurs, ou un politicien démagogue poussant son parti ou son pays à l'effusion du sang? Si les souffrances des autres ne comptent pas, si le droit du plus fort, ou du plus rusé, ou du moins scrupuleux, est en fait le meilleur, pourquoi de tels hommes se généraient-ils?

Écoutons maintenant ce que répond une mère végétarienne à la même question de son enfant : « Oh! mon chéri, est-ce que cette chose n'est pas terrible? Il y a quelques jours, ce charmant petit animal sautait encore gaiement dans la verte prairie; quand tout à coup vint l'homme à qui il appartenait, il l'emmena et le vendit au boucher, qui le tua, car, malheureusement, il y a encore des gens qui, tous les jours, mangent la viande des bêtes assassinées et même en donnent à leurs enfants. »

« N'est-ce pas une triste chose? Mais il faut que tu saches, mon cher petit, que tous ces hommes ne sont pas méchants; ils agissent seulement sans réfléchir et selon l'habitude; car il y a des milliers d'années les hommes vivaient dans les forêts et ils étaient attaqués par les bêtes sauvages, qu'ils devaient tuer pour protéger leurs enfants. A cette époque, ils ne savaient pas encore faire le pain, ni toutes les bonnes choses que font la mère ou la tante; ils s'accoutumèrent donc à tuer et à manger les bêtes, et l'apprirent à leurs enfants. Heureusement, les hommes deviennent de plus en plus sages, et lorsque tu seras grand et que tu auras toi-même des enfants, tu verras déjà moins de boucheries et de gens qui mangent de la viande. Et alors, j'en suis certaine, tu raconteras aussi à tes enfants l'attristante histoire de cette mauvaise coutume; de cette façon, les enfants de tes enfants ne toucheront jamais à la viande; et un jour viendra où personne ne voudra plus manger les pauvres animaux qui aiment tant à vivre. »

Une autre fois, un ivrogne chancelant, dans la rue, offrira une occasion propice pour implanter dans l'âme de l'enfant la compréhension et le sentiment exact de l'importance du végétarisme. J'entends le petit enfant, moitié amusé, moitié intimidé, dire : « Voilà un drôle de bonhomme, n'est-ce pas? Pourquoi marche-t-il de travers, et que se raconte-t-il à lui-même? » Et la mère traditionaliste de répondre : « Cet homme aime la bière et le vin, ou l'eau-de-vie, et il en a bu un peu trop, il n'a qu'à aller dormir un peu, et après, il ira mieux. » Tout autre chose répondra la mère imbue d'idées nouvelles : « Cet homme, mon cher enfant, est malade, comme d'ailleurs beaucoup de mangeurs de viande. Les viandes, les saucissons, etc., altèrent, surtout

s'ils sont très gras, et, ensuite, on ne peut boire de l'eau; ces hommes boivent donc des boissons fortes, qui contiennent un poison s'appelant alcool. Et les hommes s'habituent facilement à ces breuvages, et finalement, ils pensent même que l'on ne peut vivre sans eux. Et, plus ils en boivent, plus ils deviennent malades, et plus il leur est difficile de cesser de boire, même s'ils le désirent. Ces hommes deviennent facilement coléreux, et, quelquefois, en se disputant, ils blessent, ou même tuent. »

Un nombre immense d'éleveurs, de fabricants de liqueurs alcooliques et de produits du tabac et divers marchands s'irritent à la seule idée que leurs marchandises, un jour, ne seront plus achetées. Enfin des journalistes complaisants affirment à leurs compatriotes, que les végétariens sont de mauvais patriotes, qui veulent priver l'Etat de très importantes recettes; un autre de leurs arguments, à savoir que le végétarisme menace terriblement la civilisation moderne a beaucoup de chances d'être créé. D'un point de vue purement égoïste, la façon d'agir de ces gens pleins de zèle est certes compréhensible; mais la tâche d'un mouvement progressiste est de montrer complètement l'inanité de leurs arguments.

D'abord, considérons les arguments des professeurs et médecins. Beaucoup d'entre eux, sous tous les rapports, sont des traditionalistes. Mais même ceux qui cherchent de nouvelles voies de traitement médical évitent généralement la question au sujet de la réforme de la vie pour cette raison qu'eux-mêmes estiment les jouissances qu'ils devraient interdire à leurs malades. La logique de leur manière d'agir est inattaquable. Est-ce qu'il en est autant de leur moralité? Quant au côté économique du problème, l'enquête supposée suivante le mettra en lumière : « Est-ce que vous préférez vivre longtemps en bonne santé et heureusement comme agriculteur, marchand de fruits, fabricant de boissons sans alcool, ou bien vivre peu, malade et malheureux comme boucher, marchand de tabac, ou fabricant de bière? La réponse n'est pas douteuse. Et que l'on demande aux traditionalistes : Pourquoi donc soutenez-vous un automobilisme ruineux pour les éleveurs de chevaux? Pourquoi vous servez-vous du téléphone au lieu de faire travailler des messagers affamés? Pourquoi allez-vous au cinéma sonore et parlant et pourquoi écoutez-vous la radio au lieu d'aider des musiciens devenant misérables? Pourquoi?... Leur réponse fera voir aussitôt dans une lumière plus encourageante la question au sujet de la conservation de notre civilisation très dorlotée (mais pas toujours avec raison) et qui, à cause du végétarisme, ne perdra rien de ce qui est digne d'être conservé, mais au contraire sera dirigée dans la bonne voie.

Dans un nouveau monde de réformateurs de vie, les villes se rempliront moins, car beaucoup de gens devront ou préféreront vivre à la campagne. Conséquence : plus d'espace pour les citadins, donc solution satisfaisante de la crise de logements sévissant depuis la guerre mondiale. Dans les locaux non occupés par des boucheries, des manufactures de saucisses, de fabriques de tabac et d'alcool, etc..., seront des lieux de conserve de fruits et de légumes.

En ce qui concerne les arts, qui sont d'importants éléments de civilisation, nous allons voir qu'ils prospéreront très bien dans un milieu de végétariens.

Commençons par l'architecture : à cause de la désertion des villes, les gratte-ciel, les maisons locatives semblables à des casernes deviendront inutiles et d'agréables constructions individuelles pourront les remplacer avantageusement quand le manque d'espace n'imposera plus de conditions à l'imagination de l'artiste.

De plus, dans une société de plus pur idéal, où les hommes adorent la nature éternellement belle et jeune, les peintres, poètes et musiciens ne manqueront jamais de thèmes séduisants.

Et maintenant examinons l'argument préféré des artistes et de leurs admirateurs routiniers, à savoir que le tabac et l'alcool sont les excitants de leur inspiration créatrice. La vérité, la regrettable vérité, est que beaucoup de créateurs d'œuvres immortelles, ont empoisonné leur corps par de tels « stimulants » mais c'est aussi une vérité que

beaucoup d'entre eux moururent plus ou moins jeunes, et que plus d'un est devenu fou, neurasthénique ou s'est suicidé. Il est de fait que nous ne pouvons pas savoir combien nous perdîmes d'œuvres de valeur, à cause de leur façon de vivre antirationnelle. Shakespaere, Goethe, Molière, Lessing, V. Hugo, Björnson, Tolstoï étaient antitabagistes et notre grand contemporain Bernard Shaw est même végétarien.

Dans une civilisation de végétariens, les hommes de génie ne seront certainement pas moins inspirés que leurs prédécesseurs; mais en regardant, en écoutant et en lisant leurs œuvres on aura toujours l'impression exacte de leur véritable personnalité et de leur imagination nullement influencée par des stimulants artificiels.

De nombreux adversaires du végétarisme supposent ou feignent de supposer que les végétariens avalent sans aucune attention des crudités, même non nettoyées. Eh bien, les mangeurs de viande qui ont vu (et en secret désiré) les plats alléchants de fruits, salades et légumes préparés avec soin, arrangés avec art, ne croiront certes pas cette calomnie. Par ailleurs, d'après les lois par lesquelles vivent les végétariens, amis du progrès, lois étudiées soigneusement et éprouvées par des personnes compétentes, rendent nécessaires d'importantes industries, qui ouvriront de vastes champs à la technique et à diverses sciences.

Le commerce et le trafic prospéreront inmanquablement et deviendront de plus en plus internationaux, car disparaîtront les murailles qui séparent les citoyens du monde, d'une morale renouvelée et d'une culture rehaussée par l'introduction de l'Espéranto.

Et, dans ce monde là, la question sociale, elle aussi, trouvera la solution la plus satisfaisante. Il est évident, en effet, que des hommes sans besoins malsains et coûteux, habitant tous des locaux hygiéniques, n'étant pas entraînés par des débauches d'autrui, vivront heureux et tranquilles. Ils ne seront plus effrayés par les lourds soucis de l'avenir, car l'Etat, qui n'aura plus besoin de sommes énormes pour l'armée, la flotte, les hôpitaux, les prisons, pourra s'occuper d'autant plus généreusement des chômeurs, des vieillards, des veuves et des orphelins.

Terminant mes réfutations, je demande à mes lecteurs patients : « Est-ce que vraiment l'humanité ne vivra pas jusqu'à la pacifique et profonde révolution, but du végétarisme ? »

Amalia BERGER,

Georg Sigl. 13, Wien (Autriche).

(Traduit par les soins du Comité du G. E. N.)

LES MERVEILLES DU CORPS HUMAIN

(Nous commençons la publication d'une série d'articles sur l'anatomie et la physiologie humaine, destinés à compléter les connaissances de nos amis sur les prodiges d'ingéniosité réalisés par la nature dans notre organisme.)

LA PEAU

Tous les corps d'animaux sont enfermés dans une membrane qui les protège contre les atteintes mécaniques, thermiques ou chimiques de l'extérieur. Chez l'homme et les animaux supérieurs, cette membrane est connue sous le nom de peau.

La peau est un des organes les plus importants et les plus intéressants du corps humain. C'est à la fois un organe de protection et d'information. Mauvaise conductrice de la chaleur, elle nous défend contre les écarts de température. La solidité de sa structure lui permet de résister aux chocs, aux pressions et aux frottements. La continuité de ses éléments s'oppose à la pénétration des microbes infectieux des parasites et des poisons. Elle défend donc notre organisme contre les atteintes extérieures. D'autre part, les cellules nerveuses de la couche papillaire par les trois sensations du toucher, nous renseigne sur la forme des objets qui entrent en contact avec nous, sur la pression qu'ils exercent sur nous et sur leur température. Ce sont là les trois principales formes du toucher.

De plus, la peau est complétée par des annexes qui ont pour but d'en mieux assurer les fonctions et d'en entretenir la capacité efficiente. C'est ainsi que les poils et les ongles constituent à la fois le complément et le prolongement de la peau. Partout où, par suite des actions usuelles de l'animal, la peau est appelée à subir des pressions et des chocs violents et intenses, comme à l'extrémité des doigts, sous les pieds des animaux coureurs, sur la tête de ceux qui se servent de celle-ci, soit pour écarter les obstacles, soit pour se défendre, on voit apparaître des sortes d'épaississements de la couche cornée de la peau qui forment des excroissances, ongles, sabots, cornes, griffes, etc. Celles-ci, dont les callosités dans les mains des travailleurs manuels sont

les formes les plus humbles, constituent non seulement une réaction contre l'usure de la peau, mais même un perfectionnement dans l'adaptation à la fonction.

Les poils complètent également les fonctions protectrices de la peau à la fois en protégeant celle-ci contre les coups et les écorchures et en conservant à la surface du corps comme un matelas d'air relativement isotherme qui, évitant une trop grande irradiation de chaleur et aussi une trop grande évaporation de sueur, protège l'organisme contre les déperditions de chaleur. Par contre, l'évaporation à la surface de la peau de la sueur sécrétée en grande quantité lorsque la température du corps s'élève, en absorbant une grande quantité de chaleur, contribue à rafraîchir la peau ainsi que le sang qui circule dans le derme et, par celui-ci, elle abaisse la chaleur de l'organisme tout entier.

D'autre part, la peau a encore deux sortes d'annexes qui concourent à assurer son bon fonctionnement : les glandes sébacées et les glandes sudoripares. Les premières sécrètent un exudat graisseux dont le rôle semble être d'entretenir la souplesse des téguments externes et, partant, leur cohésion et leur résistance à la desquamation, c'est-à-dire à l'effritement. De plus, il est vraisemblable que les glandes sébacées concourent à la défense de l'organisme contre l'auto-intoxication en aidant à l'élimination de certains corps toxiques amenés sous la peau par la circulation capillaire sous-cutanée. En effet, l'analyse de la composition des matières sébacées a donné, pour 1.000 parties : eau, 317; albumine, 617; graisse, 41; acides gras, 12; centres, 17.

Parmi les acides gras on a trouvé des acides butyriques, valériques et capriques. Comme ce sont de dangereux poisons, on voit que le rôle des glandes sébacées est loin d'être négligeable dans la défense contre la déchéance organique.

Celui des glandes sudoripares est encore plus important. Elles sont extrêmement nombreuses et répandues sur toute la surface du corps. On en compte 38 en moyenne par surface de 25 millimètres carrés, et jusqu'à 100 pour la même surface sur la paume des mains. On évalue leur nombre entre 2 et 3.000.000 pour toute la peau. Comme chacune de ces glandes est un petit appareil très délicat,

très compliqué et forme comme une petite usine excrétoire admirablement organisé, on reste confondu devant les prodigieuses richesses du corps humain.

L'excrétion de la sueur joue un rôle très important pour la santé, car elle entraîne l'élimination d'une certaine quantité de poisons fort dangereux.

On peut en juger par sa composition :

Eau, 993.573; matières solides, 4.427; graisse, 0.013; lactates, 0.317; sudorates, 1.562; matières extractives, 0.005; urée, 0.042; chlorure de sodium, 2.230; chlorure de potassium, 0.024; sulfates alcalins, 0.011; phosphates alcalins, traces.

Mais il s'agit là de l'analyse d'une sueur fort peu chargée car elle n'accuse que 8,50 pour mille de matières fixes, tandis qu'on trouve des sueurs qui en renferment jusqu'à 20 pour mille chez des sujets intoxiqués ou à sueur rare.

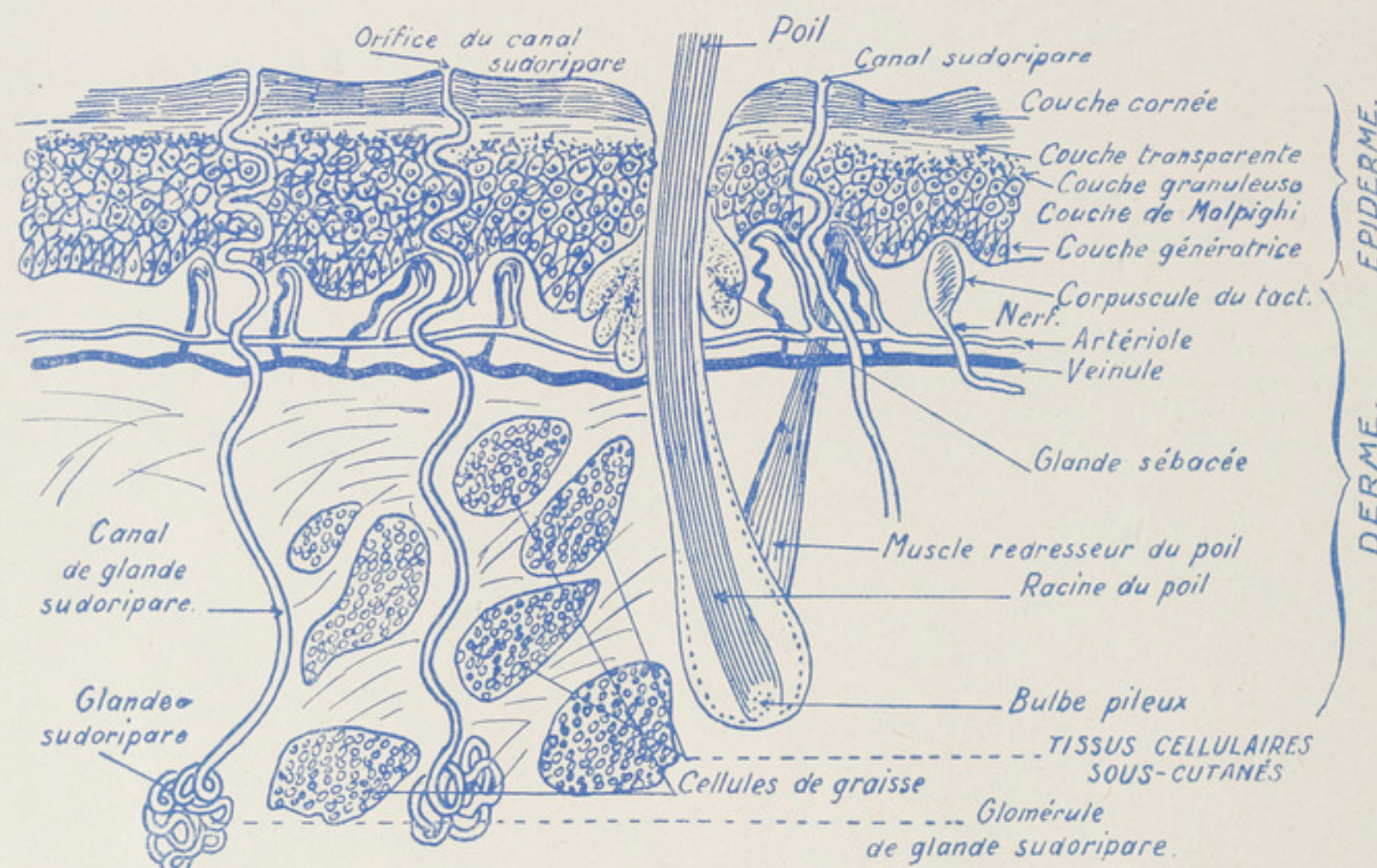
On trouve une confirmation éclatante des mérites hygiéniques du végétarisme dans le fait que la sueur des végétariens est bien moins chargée en matières toxiques que celle des carnivores. Il n'était point besoin du reste des

gène de l'air est absorbée par la peau et fixée dans le sang. Si bien que la respiration pulmonaire est doublée par une véritable respiration cutanée qui équivaut à environ 1/7^e de la première.

On comprendra sans peine que, pour accomplir toutes ces fonctions, la peau doit être un organe très richement outillé et très varié. Elle se compose de deux parties principales : l'épiderme et le derme.

L'épiderme, qui est l'organe de protection, se compose d'une couche extérieure dite cornée (voir figure), sous laquelle se trouve la couche transparente, puis viennent la couche granuleuse et la couche de Malpighi et enfin la couche génératrice dont les cellules reconstituent celles qui sont usées ou détruites.

Le derme, qui est la partie active de la peau, comprend, immédiatement sous l'épiderme, les papilles vasculaires ou tactiles, protubérances dont on compte 30 à 130 par millimètre carré et qui sont formées par la terminaison des nerfs tactiles et des vaisseaux sanguins. Sous les papilles on trouve des veinules, des artérioles, des nerfs, des glandes



révélation de l'analyse chimique pour nous en assurer, la simple différence d'odeur entre une foule carnivore et une foule végétarienne ou bien entre les gymnases fréquentés par les végétariens et les gymnases ordinaires suffisent à nous éclairer de façon concluante sur ce point.

Cette fonction dépurative de la peau, grâce à laquelle elle débarrasse le sang d'une quantité considérable des poisons dont il a nettoyé les tissus, est si importante qu'on l'a estimée égale à la moitié de l'action utile d'un rein. En effet, la quantité de sueur excrétée par 24 heures atteint facilement 1 litre 1/4 dans l'activité normale, soit 50 gr. par heure. Mais, au cours d'exercices violents, la sudation peut atteindre jusqu'à 500 et même 1.000 grammes en moins d'une heure.

D'autre part, la peau est aussi le siège d'une véritable respiration. Le sang qui circule dans les papilles du derme abandonne une partie de son acide carbonique qui, se diffusant dans les tissus de l'épiderme, finit par s'exhaler au dehors à travers les cellules cornées de la couche extérieure de l'épiderme. En sens inverse, une partie de l'oxy-

sudoripares et sébacées, des poils avec leur bulbe pileux, etc., le tout noyé dans du tissu conjonctif graduellement pénétré par des globules graisseux à mesure qu'on pénètre davantage dans les tissus.

La peau, avec ses incubations, ses sécrétions variées, sa sensibilité, ses organes de réparation, etc., se présente donc comme un véritable petit monde dont l'étude est bien faite pour donner une idée de la prodigieuse richesse créatrice de la vie et pour éveiller l'admiration.

Mais il ne suffit pas d'admirer la peau, il faut encore lui donner les soins qui permettront de conserver et même d'accroître sa capacité fonctionnelle.

Ces soins sont doubles. Il faut nettoyer la peau de toutes les impuretés qui s'accumulent à sa surface, cellules desquamées, sueurs desséchées, bouchons de sécrétions sébacées, poussières et corps étrangers. Il faut, d'autre part, stimuler l'activité fonctionnelle de la peau par l'application d'agents externes, comme les frictions qui font tomber les vieilles cellules et provoquent l'activité des cellules génératrices, les douches écossaises qui stimulent puissamment

la circulation cutanée, les bains de soleil qui, outre leur influence sur la pigmentation où l'on pense voir une augmentation de l'aptitude à fixer l'énergie solaire, exercent une action désinfectante très énergique sur tout le derme et les régions susjacentes. Il faut enfin veiller à fournir à la peau les aliments dont elle a besoin pour réparer ses tissus usés et nos amis savent combien un régime végétarien bien combiné avec prédominance de céréales, de noix, de légumes verts, carottes et fruits mûrs, le tout consommé cru dans la mesure du possible est favorable à la santé de

la peau comme à celle de tout d'organisme en général. Les limites de cet article nous interdisent de décrire par le détail l'action de ces différents soins de la peau. On les trouvera dans le chapitre du « *Naturisme Intégral* » (1) consacré aux bains d'air et de soleil. Il nous suffira ici, pour conclure, d'engager nos amis à accorder encore plus de soins à l'enveloppe de leur organisme, maintenant qu'ils en connaissent mieux l'admirable structure et les importantes fonctions.

D^r PARVUS.

CITÉ-JARDINS POUR TRAVAILLEURS INTELLECTUELS

Les Trait-d'Unionistes qui désirent fuir Paris dans de bonnes conditions hygiéniques et économiques, tout en restant à portée de la ville, sont informés que la deuxième tranche de 1.000 logements construite à la Cité-jardins du Plessis-Robinson est ouverte à la location.

La Cité est prévue pour 8.000 logements destinés surtout aux travailleurs intellectuels et aux artistes; une sélection est opérée dans les demandes pour que la vie sociale atteigne un niveau élevé.

Située sur le plateau de Châtillon, à 170 mètres de hauteur, à 6 kilomètres au Sud de Paris, ne recevant l'air vicié de la capitale que par les vents d'entre le Nord et l'Est, qui sont rares, entourée de bois, établie dans un site pittoresque à côté d'un grand parc accessible, elle constitue un centre hygiénique remarquable, d'autant plus qu'une centrale thermique chauffe toute la cité sans production de fumée et qu'une centrale d'incinération des ordures prend les ordures dans les cuisines mêmes, de sorte qu'on n'en aperçoit nulle part.

Il y a de vastes espaces libres, des jardins individuels, des avenues très larges, des maisons pas trop élevées et disposées avec variété, de sorte que l'ensemble est simple et harmonieux.

Les services sociaux sont bien développés, tout est prévu pour l'hygiène infantile, les terrains de jeux, les squares d'enfants, les salles de réunion, de gymnastique, etc... Une piscine de plein air avec plage de sable sera créée. **Les cabarets sont absolument interdits.**

Les habitations, faites en matériaux modernes à doubles parois, sont toutes pourvues du confort moderne pour éviter à la ménagère tout travail inutile. Ce confort comporte l'eau chaude, le chauffage central, le gaz, l'électricité, la salle de bain-laverie, le séchoir, l'évier vidant les ordures. Malgré ces commodités, les prix des appartements de 1 à 5 pièces et des studios sont modérés. Les pavillons individuels de 4 à 5 pièces sont sensiblement plus chers.

Des moyens de transport ont été créés, d'autres viendront plus tard. Des autobus desservent en 20 minutes la porte d'Orléans avec cartes hebdomadaires à 8 francs. En 1935, le Métro arrivera dans la Cité.

On peut visiter toutes les après-midi en s'adressant au bureau de renseignements. Une demande faite maintenant peut recevoir satisfaction dès janvier. Une autre Cité sera construite plus au Sud pour recevoir, avec la première, 65.000 habitants.

G. A.

LES CHANTRES DE LA NATURE

SAINT FRANÇOIS D'ASSISE ET LE CANTIQUE DU SOLEIL

Nous ne parlerons ici de la vie de Saint François d'Assise, qui a fait l'objet d'études aussi nombreuses de bien documentées (1), que pour en rappeler brièvement quelques-uns des traits les plus caractéristiques, ceux qui nous aident le mieux à saisir l'état d'esprit de celui qui composa le « *Cantique du Soleil* ».

Saint François (1182-1226) pratiqua l'humilité, la pauvreté et le renoncement sans en ressentir ni contrainte, ni tristesse; sa vie et son travail portent, au contraire, la marque d'une activité joyeuse et spontanée et il mettait la gaieté au nombre même de ses obligations religieuses. Mais la pauvreté, le renoncement à toute propriété individuelle, étaient pour lui la voie la plus facile conduisant à la libération intérieure. Tout naturellement, il se libère des liens étroits du dogmatisme religieux, et il s'en va, à travers la douce campagne de l'Ombrie, prêchant la parenté directe de chaque homme avec son créateur et l'égalité de tous les hommes devant Dieu.

Son humeur sereine n'exclue pas un sentiment de profonde compassion pour les souffrances et les misères

d'autrui, qu'il s'efforce d'alléger de son mieux. Sa sympathie s'étend à tout ce qui l'entoure et c'est bien là un des traits les plus caractéristiques de Saint François que cette tendresse qu'il ressent, non seulement pour ses semblables, mais pour la nature toute entière; ce sentiment est d'autant plus remarquable que nous le voyons jaillir en plein moyen-âge, époque où l'on ne s'intéresse guère à la nature si ce n'est pour en tirer parti. Saint François est en parfaite communion avec tout ce qui l'entoure : les bêtes et les fleurs, les arbres et les rochers; cet amour universel qui embrasse tout ce qui est créé confère à Saint François une place absolument à part parmi tous les religieux occidentaux et l'apparente en quelque sorte aux sages de l'Orient et de l'Inde. Il nous apparaît presque comme une sorte de chaînon reliant la longue lignée des disciples du Bouddha à ceux de Jésus de Nazareth.

Il pense, en effet (2), qu'une âme ne peut pas être faite d'amour et de bonté jusqu'à une certaine ligne de démarcation et à partir de là d'égoïsme et de cruauté. De même que jamais un homme ne sera vraiment fraternel au pro-

(1) A citer parmi celles-ci, en français : « *La Vie de Saint François d'Assise* », de Sabatier; « *La Légende de Saint François* », par George Lafenestre.

(1) Le « *Naturisme Intégral* ». Traité complet d'hygiène naturiste, par J. Demarquette : 6 fr.; franco : 7 fr. Aux Editions du Trait-d'Union.

(2) Ed. H. Michel : « *La Vie profonde* », de Maurice Bouchor, p. 116.

chain dans sa propre patrie, fut-elle adorée par lui en paroles, s'il se met à détester ses semblables à partir de tel fleuve, de telle montagne; de même jamais un autre homme, si pacifiste que soient ses déclarations, n'aura le cœur largement ouvert à la sympathie humaine s'il n'a pas en toute chose le respect de la vie et s'il reste indifférent aux souffrances des animaux — que Saint François considérait comme des « frères à peine inférieurs ». — En ce qui concerne les éléments mêmes de la nature, nous citerons les paroles du chroniqueur : « Parmi toutes les créatures « privées de raison, c'était le Soleil et le Feu qu'il chérissait avec le plus de tendresse, et comme il pensait et « disait que le Soleil est le plus beau des êtres créés et « celui qu'on peut le mieux assimiler à Notre Seigneur et « que ce Seigneur lui-même est appelé dans l'Evangile « Soleil de Justice, il donna son nom à ce cantique qu'il « avait fait près de Saint-Damien, et il l'appela « Le Cantique du Soleil. »

Il nous semble que si Saint François a, durant toute sa vie, glorifié l'œuvre divine, son « Cantique du Soleil exprime en ses quelques lignes l'essence même de son amour : Tout est divin puisque tout est l'œuvre du divin créateur; tout est digne de tendresse et d'amour puisque tout ce qui est créé est une manifestation de son amour. Aussi aucune barrière, aucune limitation au sentiment de fraternité universelle que ressent Saint François et qu'il exprime et manifeste à tout ce qui existe. Comme l'écrit P. Sabatier : « Saint François n'a renoncé à tout que pour mieux posséder tout. » En effet, sa sympathie active et agissante s'étend à la nature entière et son sentiment religieux, si pur et si profond, relie réellement le monde des formes à celui de la Vie ou de la Conscience, la création toute entière au « Soleil de Justice et d'Amour » qui l'anime. J. WUHRMANN.

CANTIQUE DU SOLEIL

*Très-haut, tout puissant, bon Seigneur,
A toi sont les louanges, la gloire et toute bénédiction.
A toi seul, Très haut, elles sont dues,
Et nul homme n'est digne de te nommer.
Sois loué, mon Seigneur, avec toutes les créatures,
Spécialement messire le Frère Soleil,
Qui fait le jour, et ta lumière brille en lui.
Il est beau et rayonne d'une grande splendeur,
Il est ton image, ô Très haut!
Sois loué, mon Seigneur, pour Sœur lune et les étoiles
Que tu as faites au Ciel, claires et précieuses et belles.
Sois loué, mon Seigneur, pour Frère le vent
Et pour l'air et le nuage et le ciel pur et toutes les saisons
Par lesquelles tu donnes réconfort à tes créatures.
Sois loué, mon Seigneur, pour Sœur eau,
Laquelle est très utile, humble et précieuse et chaste.
Sois loué, mon Seigneur, pour Frère le feu,
Par lequel s'illumine la nuit.
Il est beau et joyeux, vaillant et fort, [la terre,
Sois loué, mon Seigneur, pour notre Sœur, notre amie
Laquelle nous soutient et a soin de nous [les herbes.
Et produit toutes sortes de fruits et les fleurs colorées et
Louez et bénissez mon Seigneur et lui rendez grâces
Et le servez en toute humilité!*

LA GYMNASTIQUE RELIGIEUSE DES INDOUS

Les Souryas Namaskars ou salutations au soleil.

(Suite)

Les exercices religieux de la méthode de gymnastique sacrée que le Rajah avait exécutés devant moi et que je vis répétés dans la matinée par une centaine d'élèves de l'Ecole Supérieur d'Aundh, se composèrent essentiellement de la répétition de dix positions formant un exercice complet. Chaque exercice est séparé du suivant par la récitation d'un Bija Mantram, c'est-à-dire une formule sonore de caractère semi-magique et étant destinée à exercer en même temps une influence hygiénique et curative sur le corps et sur l'esprit du gymnaste.

Les exercices ou namaskars, c'est-à-dire salutations, sont groupés en rondes de vingt-cinq. Ces rondes sont divisées en cinq groupes ou séries : la première de douze namaskars, la seconde de six, la troisième et la quatrième de trois et la cinquième du seul vingt-cinquième namaskars.

Avant chaque exercice, le gymnaste prononce un des Mantrams qui diffère pour chacun des namaskars d'un même groupe. Ces Mantrams se composent de trois membres : 1° le Pranava ou syllabe sacrée par excellence, l'Aûm dont les vibrations exercent une influence profonde sur les plans

les plus subtils. Puis vient la prononciation d'un syllabe du Bija Mantra d'une portée plus particulièrement corporelle et exerçant une influence heureuse sur des organes déterminés. Ces syllabes sont successivement, pour les six premiers namaskars, hram, hrim, hroum, hraum, hrah, hrah. Pour les six suivants on recommence. Enfin on prononce avec respect un des douze noms choisis du soleil en le faisant suivre du mot namah. Mitraya namah, Ravaye namah, Surya, Bhanave, Khagaya namah, Pushan n., Hiranyagarbha n., Marichaye n., Adityaya Savitre n., Arkaya n. et Bhaskaraya namah.

Dans la deuxième série composée de 6 namaskars, on prononce, après le Aum, un couple de voyelles du Bija Mantram suivi de deux noms accouplés du soleil.

Le treizième namaskar est ainsi précédé de la formule Aum, hram-hrim, Mitra-ravilhyam namah; le 14° par Om, hrum, hraum, Surya-bhanubyam namah; le 15° par Om, hraum, hrah, Khaga-pushabyam namah; le 16°, par Om, hram, hrim, Hiranyagarbha-marichibyam namah, et ainsi de suite.

Dans la troisième série, du 19° au 21° namaskar, on prononce après chaque Om consécutivement quatre des six

(1) Voir les numéros 30, 36, 38.

voyelles des Bija Mantrams et quatre des noms de Sourya. Par exemple, pour le 19°, Om, hram, hrim, hroum, hraim, Mitra-Ravi-Surya-Bhanoubya namah.

Dans la quatrième série, du 22° au 24° namaskar, chacun d'eux est précédé de la récitation de deux séries des Bija Mantrams et des douze noms solaires.

Enfin, le vingt-cinquième namaskar, qui clôture le groupe, est précédé de la formule suivante qui a un caractère dévotionnel : Om, shri-Savitri-Sourya-Narayanaya namah!

Au point de vue physique, l'expérience des siècles de pratique a montré que les syllabes du Bija-Mantra avaient une influence merveilleusement vitalisante et énergétisante tant physiquement que psychiquement.

Voici la description de ces actions.

Om (pronovez comme heaume) est la syllabe sacrée, considérée comme l'essence de la Sagesse Védique. Elle régularise et fortifie les battements du cœur, stimule le cerveau et tonifie l'estomac.

Hram doit être prononcé comme une très forte aspiration dans laquelle le *hr* vient de la région pulmonaire pré-cordiale, l'*a* a le son de casier prononcé à la faubourienne, et le *m* prononcé longuement, nasalement, les lèvres fermées.

L'*h* aspiré stimule le cœur. L'*r* roulé avec la pointe de la langue sur le palais dur vivifie le cœur, la trachée artère et le cerveau.

Le *â* long, stimule le sommet des poumons, tend à accélérer les fonctions de la partie antérieure du tube digestif et fait vibrer le cerveau.

La syllabe hram pourra être employée pour la guérison de l'asthme et de la bronchite et contre la prédisposition à la tuberculose.

Mais il va sans dire que ces Bija Mantras n'ont d'efficacité que s'ils sont convenablement prononcés. Puisque ce sont certaines vibrations de l'éther qui, en affectant la constitution intime des atomes des cellules des tissus produisent les résultats désirés, il est évident qu'il faut que la récitation du Mantram produise les vibrations voulues. Il faut donc pour cela qu'ils soient prononcés avec l'intonation et la force nécessaires.

Le son prolongé de *i* dans hrim stimule l'action de la gorge, du palais, des fosses nasales et des ventricules du cœur, il aide à l'élimination des mucosités.

(A suivre.)

Vacances éducatives

L'EXEMPLE NATURISTE DE PIGNA

On a beaucoup parlé, ces derniers mois, de retour à la terre et de communautés naturistes.

Mais les réalisations ne sont pas aussi faciles que ces discussions qui n'aboutissent jamais parce qu'elles négligent les difficultés pratiques : notre menu quotidien à tous.

Aussi, pour souligner l'importance des petites questions matérielles, serais-je heureux de résumer ici mes observations au cours d'un séjour en Italie, chez le bon vieux père de nos excellents amis Génovési, naturistes de vieille date et réalisateurs essentiellement pratiques pour qui connaît la maison de Chaville et la boulangerie naturiste de la rue de la Saussière, à Boulogne-sur-Seine.

Rien de neuf sous le soleil

Alors que, sincères et nébuleux, des naturistes cherchent du nouveau sans regarder ce qui existe autour d'eux, c'est une œuvre ancienne qui m'a montré tant d'éléments utiles, que j'ai considéré comme une école pratique, vivante et gaie, de **naturisme appliqué**, les heures passés dans la montagne italienne, chez un homme de 80 ans — un maître dans son élément — dont l'intelligence pratique, la philosophie équilibrée, la gaieté simple, la charité naturelle, ainsi que la souplesse physique sont **une démonstration éclatante de ce que peut un naturisme à base de bon sens et de saine activité.**

En ce que tout le monde peut aller voir comme moi ne date pas d'aujourd'hui, puisque voici trente ans que M. Génovési père, abandonnant les délices de Menton, s'installait en pleine montagne pour vivre avec les siens, en naturiste, c'est-à-dire avec **facilité, confort et bonheur.**

Le travail, base de liberté, élément de bonheur

Arrivant dans une terre où rien presque n'existait, au lieu de vivre misérablement replié sur lui-même, M. Génovési

vèsi a conçu le plan de sa cité personnelle et s'est mis à la réaliser avec ses seuls moyens, c'est-à-dire sans argent, sans personnel, sans appui; mais avec du courage et de la méthode.

Tout a été prévu par cet organisateur sage, énergique et précis et ne déshonore pas, il s'en faut, le coin de terre qui a donné des maîtres de la trempe des Doria :

Le remembrement des parcelles dispersées, les facilités du travail, l'irrigation conçue avec un art digne des Egyptiens, l'assolement des terres, la production continue des fruits et légumes pour la vie naturiste, le ramassage, séchage, la conservation; l'adaptation intelligente de la maison car, avant Paulette Bernège, si sympathique dans son effort d'organisation ménagère, M. Génovési a compris que :

« les maisons faites pour le repos des hommes doivent être combinées pour le travail des femmes. »

Tout a été réalisé sans à-coup, ni gaspillages, avec, pour principaux outils : la persévérance, le goût de l'œuvre bien faite, une ingéniosité jamais en défaut et un enthousiasme dans cet effort libérateur comme on le souhaite à nos bâtisseurs de communautés dans les nuages.

Il n'y a pas eu d'accroc, parce que tout était étudié, préparé, avant exécution.

Il n'y a eu gaspillage, ni de temps parce que l'homme économe respecte toutes les valeurs, ni d'argent, pour l'excellente raison qu'on n'en possédait pas.

On récolte ce qu'on a semé...

Depuis des années, dans le domaine de Pigna, le travail diminue alors que la production augmente, comme si la nature reconnaissante des soins comble les bons naturistes. Et M. Génovési ne sait que faire de ses produits, ne pouvant absorber une récolte bien trop forte pour ses besoins.

Des figues qui sont autant de poches d'un miel délicieux

se perdent par milliers, des pruneaux dorés, ces « raviolis » de la nature, comme disait mon hôte, jonchent le sol pour la joie des abeilles, des grappes de pêches pendent, les noisettes ne cessent de tomber; et haricots, tomates, pommes de terre, salades, poussent jusqu'à constituer des enchevêtrements infranchissables; tandis que d'énormes citrouilles font, un peu partout, comme des héfies sur le sol.

— Dans un domaine pareil, cher monsieur, il ne doit pas y avoir plus de 4 à 5 heures de travail en moyenne chaque jour...

— Même pas... bien moins... mais il y a de quoi faire vivre une dizaine de personnes...

Belle leçon, n'est-ce pas, et plus bel exemple encore... pour ceux qui peinent dans nos villes, et comme on songe aux phrases puissantes de Vigny :

- « Pars courageusement, laisse toutes nos villes
- « Ne ternis plus tes pieds aux poudres du chemin
- « Du haut de nos pensers, vois les cités serviles,
- « Comme les rocs fatals de l'esclavage humain.
- « Les grands bois et les champs sont de vastes asiles
- « Libres comme la mer autour des sombres îles... »

Philosophie naturiste

Après de délicieux repas, légumes et fruits cueillis à l'instant, nous bavardions sous le vaste auvent à la fois salle à manger confortable et atelier joyeux.

Avec surprise, je découvrais chez mon vénérable interlocuteur cette science profonde de la vie, cette connaissance exacte des hommes et des choses, admirée autrefois chez des chefs africains, dans les montagnes que la civilisation ne ravageait pas encore.

— Nous avons le paradis terrestre à nos pieds, et nous partons au loin chercher l'enfer d'une existence pour laquelle nous ne sommes pas faits et qui ne peut donner ce bonheur que nous cherchons...

—

— Les fautes que nous commettons, il ne faut pas les déplorer : c'est l'apprentissage de la vie, notre véritable école, celle qui fait les hommes avec ceux qui ont compris.

Avec quel plaisir je constatais, en dépit du demi-siècle

d'âge qui nous séparait, combien nous parlions la même langue...

— Se tromper n'est rien..., mais il faut toujours chercher « pourquoi cela n'a pas été » et il est indispensable aussi de réparer ses fautes sans délai. Que tous les hommes, que toutes les femmes, appliquent ce principe et la vie deviendra facile... Rien d'impossible à cela... je l'ai bien fait, moi... et je continue...

Pas le moins du monde, il ne se doutait de l'importance morale et pratique de la synthèse de son œuvre qu'il faisait pour moi... Il ne pouvait l'apprécier avec le recul et l'indépendance de l'étranger... Et pourtant... cet homme en compagnie de qui je bavardais tout en écosant de longs haricots secs, avait tout simplement dirigé son existence selon les principes de Descartes, dont il devait même ignorer le nom.

— Dans la vie... il faut essayer de comprendre... il faut toujours chercher à rendre service... être utile et bon... compatir aux misères des autres... mais ne jamais se plaindre des siennes auxquels on doit penser parce que l'avenir ressemblera au passé...

Que d'autres moments agréables avons-nous vécus à relire et commenter un sermon religieux datant simplement de 1889, dans lequel un fougueux orateur italien démontrait le mécanisme de cette sottise humaine, dont l'orgueil est l'un des ressorts et avec quelle curiosité je faisais l'inventaire d'une bibliothèque réduite, mais combien condensés entre la Divine Comédie, une anthologie des grands hommes et de petits manuels pratiques, fort bien compris...

Un exemple dont il faut s'inspirer

Ce qu'un homme seul a pu faire, à une époque plus difficile que la nôtre, doit nous être aisé.

Pour cela, nous avons besoin de plus de bon sens, de courage, d'amour du travail sain que nous n'en avons encore.

Autant que ces conditions ne seront pas remplies, les réalisations resteront médiocres.

Pour faire une œuvre solide et prospère, il est nécessaire de réunir : un programme précis — une méthode raisonnable — un état major compétent et actif — et de la discipline.

Charles ABDULLAH.

REVUE DES REVUES

Bulletin du Mouvement International pour le Communisme Chrétien.

Premysl Pitter, le vaillant représentant de ce mouvement tolstoïen en Tchécoslovaquie, publie un numéro fort intéressant (en allemand) sur la tendance qui pousse les esprits évolués à s'évader des villes et retourner à la nature pour y vivre du travail de la terre, non seulement pour y trouver la santé et la liberté économique, mais surtout pour retrouver le sens profond de la vie et pour approfondir leur expérience religieuse de la communion avec l'essence intime des choses. Description intéressante des communautés spiritualistes en Autriche, Allemagne, Tchécoslovaquie, Pologne, Belgique, Angleterre, Palestine, Sibérie, Indes. Fait intéressant, les Doukhobors qui constituent la plus grande communauté de pacifistes intégraux pratiquant absolument la non violence et la non résistance donc, et qui jusqu'ici étaient restés isolés, viennent d'adhérer à l'Internationale des résistants à la guerre.

Fait intéressant à noter. Un millier de Tolstoïens russes, qui avaient obtenu la permission de fonder en Sibérie, sous le nom de « Vie et Travail », une communauté agricole, et qui étaient soumis à des vexations constantes de la part des autorités locales à cause de leur caractère religieux, ont été sauvés par une intervention du Conseil Central de Moscou qui, en mars 1932, a ordonné que pleine et entière liberté leur soit laissée.

REVUE CAODAISTE. — Intéressant numéro où nos amis végétariens d'Indochine poursuivent courageusement leur propagande en vue de la synthèse spirituelle dans la communion des cœurs idéalistes en l'esprit qui unit, au-dessus des théories qui divisent.

BULLETIN DE L'INSTITUT COUË. — *Conseils aux Neurasthéniques*, par M. Lebrun.

- 1° Ne parlez plus de votre mal.
- 2° Faites de l'autosuggestion, soir et matin et le plus souvent possible, répétant : Je suis calme, je vais mieux, etc.
- 3° Le processus de guérison procédant par alternatives, ne pas se décourager.
- 4° Ne pas vous analyser, ne pas penser constamment à soi.

5° Supprimez les suggestions mauvaises (Je ne peux pas, c'est plus fort que moi, etc.).

6° Ne vous plaignez pas des intempéries et du bruit, vous les supporterez mieux.

7° Occupez-vous méthodiquement à des choses utiles, avec patience et persévérance.

8° Ne luttez pas contre vos idées mauvaises, répétez des auto-suggestions bonnes.

9° Organisez votre vie.

10° Cultivez la patience et la persévérance.

VEGETERANO, organe de la Ligue Végétarienne Espérantiste. — *Le respect*, par O. Bünemann. — « Dis-moi qui tu respectes, je te dirai qui tu es. » L'homme cultivé doit remplacer le culte des faux dieux de la Mode, de la Vanité, de la Gourmandise, du Luxe et de la Luxure par celui des véritables valeurs, dans le respect profond de la vie des hommes et des animaux.

DER ELSÄSSER ABSTINENT. — C'est toujours un plaisir que de lire cette vaillante revue qui réalise pleinement la mission particulière à l'Alsace dans la formation du monde nouveau, mission qui consiste à servir de trait d'union entre la France et l'Europe Centrale. On y trouve toujours d'intéressantes nouvelles du mouvement antialcoolique en Suisse, en Allemagne, en Tchécoslovaquie, etc. Nous apprenons que « Le Cercle des Educateurs abstinents » vient de se transformer en Association. Que celle-ci nous permette de lui adresser tous nos vœux de succès et de prospérité. La jeune association entreprend contre le démon alcool une offensive de grand style par l'organisation d'une exposition scolaire antialcoolique ambulante fort bien conçue, et qui, nous l'espérons, rendra les plus grands services à la génération montante. Bravo!

REFORMBLATT FÜR GESUNDHEITSPFLEGE. — Numéro consacré au VIII^e Congrès Mondial Végétarien. *Avertissement aux crudivores*. — Dr Tschuschner. — Les flocons d'avoine crus tendent à jouer un rôle de plus en plus important dans l'alimentation des crudivores, et cela est heureux car ils ont une valeur alimentaire exceptionnelle, aussi riche en matières nutritives qu'en vitamines

et en phosphore. Mélangés à de la purée de pommes crues, on en fait le célèbre Moussli du Dr Bircher-Benner, qui joue un rôle aussi important dans l'alimentation des naturalistes de l'Europe Centrale que la salade basco-normande chez nous. Mais les flocons d'avoine crus ne sont pas sans danger. Il peut sy trouver des petites barbes provenant de la balle entourant les grains dans l'épi. Ces barbes, si elles se fichent dans les gencives, peuvent y engendrer des affections semblables au muguet. Pour s'en préserver, il faut se brosser les dents et les gencives très soigneusement après chaque repas. Mais il est une autre source de danger très sérieux. Elle est constituée par les déjections des souris et des rats qui sont parsemées dans les grains et qui peuvent être le véhicule de toutes sortes de maladie, depuis la typhoïde et la dysenterie jusqu'à la peste. Pour s'en préserver, il faut nettoyer très soigneusement toute l'avoine qui sera consommée crue ou n'acheter que de l'avoine de provenance anglaise ou américaine livrée en cartons fermés et qui sont exempts de souillures. Il va sans dire que la cuisson éloigne tout danger, mais celui-ci est très réel pour les aliments crus.

DER GESUNDE MENSCH. — *La Science du Sommeil.* — Dr R. Goering. — Il est utile, pour lutter contre l'insomnie, d'avoir recours à des moyens matériels inoffensifs comme de dormir avec la tête dirigée vers le Nord. Mais la tâche essentielle consiste à rechercher la paix intérieure. « Une conscience tranquille est un bon oreiller. » Beaucoup plus que la médication du corps, c'est le traitement de l'âme qui compte et qu'il faut réaliser pour retrouver le sommeil. Un grand médecin, le Dr Edwin Blois, a résumé les nouvelles tendances de la médecine en disant : « L'homme meurt de son caractère ». Améliorons notre caractère pour retrouver le profond sommeil de l'enfance.

Empoisonnement par l'iode. — Dr Glück. — Le commerce tend à recomposer des spécialités à base d'iode pour les soins de beauté, de rajeunissement, etc. Il faut les rejeter, car on arrive très facilement à une intoxication entraînant des complications cardiaques, de la nervosité, fièvre, etc. Le moyen le plus naturel de prendre de l'iode est de consommer un peu d'agar-agar dans des compotes de fruit.

DER WENDEPUNKT. — Dr Bircher-Benner. — *Thérapeutique alimentaire.* — Après avoir rappelé à quels excès avait conduit la peur des microbes qui poussait les disciples de Pasteur à ne manger absolument que des aliments cuits, le savant docteur s'élève contre les superstitions courantes qui considèrent la suralimentation et la « bonne nourriture », c'est-à-dire les aliments concentrés, comme bienfaisantes. Il oppose à ces folies l'exemple bien connu de Cornaro qui conserva jusqu'à cent cinq ans une fraîcheur extraordinaire grâce à une sobriété absolue.

La question des tomates. — A la suite de la campagne contre les tomates, le bureau scientifique du « Comité Central allemand pour l'étude et la lutte contre le cancer » a étudié soigneusement la question et est arrivé à la conclusion « que les raisons invoquées pour rendre la tomate responsable du cancer sont sans fondement et que l'interdiction de ce fruit nourrissant et succulent est injustifiée ». — (N. D. L. R. Malheureusement, cette communication fait allusion plus loin aux dommages qui ont été causés aux producteurs de tomates par cette campagne et nous sommes hélas trop au courant des mœurs commerciales pour que notre esprit ne soit pas traversé par la tentation d'établir un rapprochement entre ces intérêts et la propagande en faveur de la tomate. Chat échaudé craint l'eau froide...)

LEBENS-WEISER. — *Le Magnétisme terrestre cause de Maladies.* — Dr Glück. — Les faits prouvent que le magnétisme terrestre, et en particulier celui de l'eau, a une influence considérable sur les maladies, notamment sur le cancer. Il est bien connu que les villes qui reçoivent leurs eaux de puits artésiens très profonds ont moins de cancer. De même, le Dr Smeray montre que la population d'un village relativement indemne de cancer aussi longtemps qu'elle consommait de l'eau de pluie, a vu le cancer se développer avec la construction d'une canalisation d'eau. Il semble bien que les canalisations d'eau souterraines, ou les cours d'eau souterrains, soient des causes occasionnelles de cancer. Dans l'état actuel des connaissances, on en est encore réduit aux conjectures, mais déjà des sourciers s'appliquent à étudier avec leurs baguettes les rayonnements telluriques des chambres de malades.

(Peu à peu l'humanité approche de la connaissance de l'univers mystérieux qui l'entoure et lui réserve encore bien des découvertes.)

LE JARDIN AU MOIS DE NOVEMBRE

POTAGER

Culture sur couche ou sous châssis

Production : Année suivante

Carottes rouges à force, février-mars.
Cerfeuil, même année, décembre-janvier.
Champignon (blanc de) (en cave), janvier-mars.
Chicorée sauvage, même année, décembre-avril.
Choux-fleurs durs, juin-juillet.
Cresson alénois, même année, décembre-janvier.
Epinards, janvier.
Laitues crêpe et gotte, février mars; romaines hâtives, février-avril.
Pois nains, très hâtifs, avril.
Radis à forcer et autres hâtifs, janvier.

Culture en pleine terre

Production : Année suivante

Ail (bulbes), mai-juillet.
Cerfeuil (peu usité), printemps; tubéreux (à stratifier), juillet.
Echalotes (bulbes) (dans le Midi), juin-juillet.
Fèves (bonne exposition et abri), juin-juillet.
Laitues à couper (sous cloche), printemps.
Pois Michaux (bonne exposition), mai-juin.

FLEURS

Il est trop tard pour semer la plupart des Fleurs; parfois, on peut encore risquer :

Floraison : Année suivante

Coquelicots, mai-juin.
Julienne de Mahon, mai-juin.
Pavots annuels doubles, juin-juillet.
Pieds-d'alouette annuels, mai-juillet.
Pois-de-senteur, juin-juillet.

PLANTES BULBEUSES (Plantation)

On peut encore planter un grand nombre d'Oignons à fleurs. Nous ne citons que quelques-uns des principaux :

Floraison : Année suivante

Anémones des fleuristes (ébriter), avril-mai.
Fritillaire Couronne impériale, mars-avril.
Jacinthes, suiv. var. et culture, janvier-avril.
Lis, diverses espèces et variétés, mai-août.
Narcisses, suiv. var. et culture, janvier-mai.
Renoncules des fleuristes (abriter), mai-juillet.
Tulipes, suiv. var. et culture, janvier-mai.

Etc., etc.

Le moment est très favorable pour la plantation en pots ou sur carafes des Oignons à fleurs (Jacinthes, Narcisses, Tulipes, crocus, etc.).

ARBRES FRUITIERS

Achever l'enlèvement du bois mort, des branches inutiles et de mettre en place celles qui n'y seraient pas. Racler, avec une binette, la terre du dessous des arbres et du terrain entier des vergers et ramener : terre, feuilles, herbes, tout ensemble, entre les arbres, en formant des ados, de façon à ce que la terre soit très propre.

Dans les terrains légers, commencer les plantations.

Commencer à enlever, avec une plane de charron, toute l'écorce rugueuse du tronc et des grosses branches des arbres, quelle qu'en soit la variété.

Après cette opération : badigeonnage à la Lessive arboriphile C. P. et pulvérisations au Carbosanol-Bouillie H. R. et à la Bouillie arsenicale H. R.

MENUS POUR NOVEMBRE

Déjeuners

Héliantis au jus
Croustades végétariennes
Betteraves en salade
Pouding de marrons
—
Potiron rôti à l'orge
Nouilles à l'écarlate
Salade de cresson
Tôt fait
—
Oseille étuvée au blé vert
Œufs bruillés à la tomate
Salade de scar., radis
et olives
Brioche perdue
—
Gratin de topinambours
Blanquette de Nuttolène
Salade de chicorée
à la normande
Crème aux noisettes

Dîners

Potage crème d'avoine
au potiron
Petits pois ménagère
Croquettés de bananes
—
Soupe aux haricots
Cardons sauce Béchamel
Gâteau meringué
aux abricots
—
Potage crème de blé vert
Poirée aux croûtons
Compote de pruneaux
—
Soupe bordelaise
Salsifis et carottes au beurre
Pouding au chocolat

Recette pour la crème de noisettes

Ingrédients : 1/2 litre de lait, 125 gr. de sucre, du zeste de citron, 6 jaunes d'œufs, 125 gr. de noisettes et d'amandes. On blanchit les noisettes et les amandes, on les épluche et on les moud finement. Après cela, on met sur le feu le 1/2 litre de lait, le sucre, le zeste de citron, on y ajoute les jaunes d'œufs délayés et on fait cuire jusqu'à ce que cette masse monte une première fois. On l'enlève alors du feu, on la mélange bien avec les noisettes et les amandes rapées et on verse dans un récipient en verre.

Lorsque la crème est tout à fait froide on la garnit avec une couronne de noisettes pilées.

CONCOURS PACIFISTE

Sous le patronage de la Fédération internationale des universités universitaires pour la S. D. N.

Trois prix sont ouverts aux meilleurs travaux sur les sujets suivants :

Comment la jeunesse universitaire peut-elle contribuer à la réalisation des Etats-Unis du monde ?

1^{er} prix : 300 francs.

2^e prix : 200 francs.

3^e prix : 100 francs.

Conditions : 1^o Les manuscrits doivent être remis du 1^{er} novembre 1932 au 1^{er} février 1933.

2^o Ils ne doivent pas comprendre plus de 1.200 mots.

3^o Ils doivent être des travaux originaux n'ayant jamais été lus ou publiés.

4^o Ils peuvent être écrits en français, allemand ou anglais.

5^o Les mérites des travaux seront jugés d'après la façon des écrivains à présenter leurs travaux.

6^o Il n'est pas permis d'envoyer plus d'un travail.

7^o Le concours est ouvert aux étudiants des deux sexes et de toutes les universités et écoles d'Europe. La limite d'âge est des 30 ans. L'âge des candidats doit être certifié.

8^o Chaque envoi doit être accompagné d'une attestation de l'université ou du collège attestant que l'auteur est bien un étudiant inscrit.

Le jury sera composé de MM. Emile Borel, membre de l'Institut; vicomte Cecil de Chelwood, ancien premier ministre de Grande-Bretagne; le professeur Albert Einstein; le professeur Gilbert Murray; le colonel Picot; le professeur Ludwig Guddé (prix Nobel pour la paix 1927); le professeur W. Rappard, université de Genève.

Le verdict du jury sera rendu à Paris en juin 1933. Les manuscrits seront publiés dans « New History ».

Ces manuscrits doivent être intitulés « concours pour le prix », ils doivent être écrits à la machine à écrire seulement sur la moitié de la page avec le nom et l'adresse de l'auteur sur chaque page.

Chaque travail doit porter le nom de l'université ou de l'école dont l'auteur est étudiant.

Il sera demandé deux copies de chaque manuscrit.

Les manuscrits ne seront pas rendus aux auteurs.

Tous les manuscrits doivent être adressés à :

The New History Society,
Prize Competition
132 East 65 th Street
New-York, N. Y. U. S. A.

LA VIE DU MOUVEMENT

REUNIONS DU RAMEAU DE PARIS

Les amis de la région parisienne sont cordialement invités à venir aux réunions hebdomadaires qui ont lieu tous les

jeudis à Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin. Les anciens camarades du camp de Chevreuse ont déjà pris l'habitude de s'y réunir ce soir-là pour dîner ensemble. Ils seront heureux de faire la connaissance d'autres amis du T.-U.

A 20 h. 30 précises, commence la réunion qui s'inspirera des mêmes principes que celles de l'année dernière, à savoir : 1^o Exposé d'un sujet ou position d'un thème en une demi-heure au plus, cinq minutes de gymnastique pour rafraîchir l'attention et débat général pendant 40 minutes.

Programme de novembre (participation aux frais : 1 fr.) :
Jeudi 3. — Le féminisme juridique et social. J. Demarquette.

Jeudi 10. — Le colonialisme. R. Nissonne de Nouméa.

Jeudi 17. — Les principes de la culture spirituelle. J. Demarquette.

Jeudi 24. — Initiation à la Divine Beauté. J. Demarquette.

Jeudi 1^{er} décembre. — Le problème des communautés naturistes. M. Oedankoven (fr. de Monte Verità).

D'autre part, tous nos amis sont également invités à assister aux réunions musicales organisées à leur intention par les artistes de talent que sont Mme Mairy et M. del Puyo, tous les jeudis après-midi et les vendredis soir.

EXCURSION DU DIMANCHE 20 NOVEMBRE

FORET DE MARLY (17 kil.)

Prendre un repas et un aller et retour pour Saint-Nom-la-Bretèche (ligne de Saint-Germain par Marly) à la gare Saint-Lazare.

Rendez-vous à 8 h. 15 sous la grande horloge, au milieu du hall des guichets. Départ du train, 8 h. 30.

Point de vue de Joyenval, ramassage des châtaignes. Point de vue de Valmartin, village de La Bretèche (abri pour déjeuner en cas de besoin), point de vue Saint-Michel, point de vue de Noisy-le-Roi, vallon de Lauberderie, 18 h. 26, Saint-Lazare.

Cours d'entraînement spirituel. — L'année dernière, notre président a donné, dans la crypte de Pythagore, une série de conférences sur la philosophie occulte et la pratique des exercices spirituels. Très rapidement, le nombre des participants était devenu trop grand pour la salle où avaient lieu les réunions. Cette année, ces réunions seront remplacées par un cours qui aura lieu tous les mardis soir, à la Société Théosophique, 4, square Rapp (au bout de l'avenue Rapp). On ne pourra y assister que sur invitation. Les amis désireux d'en obtenir une doivent en faire la demande à J. Demarquette, au cours des réunions du jeudi soir à Pythagore.

Nota Bene. — Pour les réunions du square Rapp, les portes seront ouvertes à 20 h. 30 et fermées irrémédiablement à 20 h. 45 précises, pour ne pas nuire à la quiétude nécessaire au succès de ces réunions.

RAMEAU DE PARIS

Ouverture d'un nouveau restaurant. — Nous allons ouvrir un troisième restaurant, rue Cadet, n° 3. Situé au centre d'un quartier extrêmement peuplé et actif, il rendra de grands services à notre cause. Pour bien marquer le caractère moral et spirituel du T.-U., nous avons choisi pour son nom celui de la doctrine de la non-violence : Ahimsa. Ce mot sanscrit s'applique à l'idéal de parfaite innocence, de non-nuisance, de respect absolu non seulement de la vie mais encore des sentiments de tous les êtres. Le choix de ce nom constitue un hommage rendu au plus admirable végétarien vivant, au Mahatma Gandhi. Il eut été du plus mauvais goût d'ouvrir un restaurant, même coopératif, sous le vocable du Mahatma, mais nous entendons manifester notre reconnaissance à son égard en rappelant aux usagers de nos restaurants que le végétarisme n'est pas seulement une banale question de nourriture, mais qu'il est basé sur l'idéal moral le plus noble et le plus sacré. Le restaurant Ahimsa sera vraisemblablement ouvert le 14 novembre.

PROPAGANDE

Le vaillant Groupe d'Action pour la Paix de Caudry avait invité notre président à faire une conférence le samedi 1^{er} octobre. J. Demarquette traita du pacifisme intégral et présenta à un nombreux auditoire les thèses du pacifisme naturiste. Ces idées, bien que nouvelles pour lui, furent accueillies avec beaucoup de sympathie par l'auditoire caudryen.

Grâce aux excellents trains de la Compagnie du Nord, Frère Jacques put rentrer à Paris le soir même et être le lendemain au camp de Chevreuse où il clôtura la série de ses réunions des dimanches de Chevreuse par une conférence sur Pythagore, le père du végétarisme occidental et un des plus grands instructeurs spirituels de tous les temps.

Du 17 au 27 octobre, Frère Jacques fit une tournée de conférences et de propagande dans l'Est. Le 17, il parla au restaurant végétarien de Strasbourg, 5, place de l'Université, sur l'hygiène de Gandhi. Les salles étaient trop petites pour contenir la foule d'auditeurs venue écouter notre président, dont la conférence aura servi la cause du végétarisme à Strasbourg, en l'élevant au-dessus de la simple hygiène intestinale à laquelle on a trop souvent coutume de le restreindre.

Le lendemain, Jacques fit une conférence privée sur « La pratique collective de la Méditation Spirituelle ».

Ces conférences ont donné un renouveau de vie au rameau du T.-U. de Strasbourg, qui a enregistré plusieurs nouvelles adhésions, entre autres celle d'une active militante du végétarisme dans le Bas-Rhin, Mme Mathis Michel, qui a bien voulu accepter de consacrer son activité à la direction de notre rameau. Toute la reconnaissance de celui-ci reste acquise à Mme North-Siegfried, dont l'inépuisable dévouement à la cause du progrès sous toutes ses formes a rendu possible ces conférences à Strasbourg.

Le 19, notre représentant fit à **Nancy** une conférence qui, grâce aux efforts de deux dévoués trait-d'unionistes : Mlle Jacquot et M. Pique, réunit un nombreux auditoire dans une des plus belles salles de la ville. C'était la première conférence sur le Naturisme dans la capitale lorraine. Cependant, le nombre d'adhésions recueillies fut suffisant pour permettre de constituer un rameau qui est en voie d'organisation.

Le 20, nos chers amis de **Mulhouse** avaient organisé une conférence où J. Demarquette parla du « Pacifisme transcendant », montrant que l'idéal supérieur qui devait nous guider n'était pas seulement celui de la non-violence, qui restait malgré tout négatif, mais celui de l'édification sur la terre et surtout dans le cœur des hommes du temple resplendissant de la communion cosmique. Après avoir pris congé de l'heureuse famille des trait-d'unionistes de Mulhouse, unis par les liens d'une si chaude amitié et qu'il faudrait citer tous pour leur dévouement à l'idéal, J. Demarquette se rendit à **Genève** où il donna le 21, à l'Athénée, une grande conférence publique sur « Coup d'œil sur d'Orient », exposant les grandes lignes de la situation sociale, religieuse et politique de l'immense continent asiatique qu'il a parcouru au cours de son grand voyage de 1929-30-31. Le lendemain, il dirigeait une réunion de méditation et, le 23, assistait à une assemblée intime du rameau du T.-U. de Genève, chez la dévouée présidente Jeanne Wuhrmann.

Après une visite à **Lyon**, J. Demarquette fit, le 26, une conférence à Valence, sur l'hygiène naturiste. Préparée par les soins dévoués de M. et Mme Paume, de Mme Pagès, de Mlle Ricou et des autres amis du T.-U. de la région, cette réunion eut un plein succès et les adhésions recueillies vont permettre de constituer un rameau du T.-U. dans la capitale du valentinois. Que tous ceux qui ont contribué à cet heureux résultat trouvent ici nos remerciements.

Ainsi se termine cette tournée qui aura été heureuse à tous points de vue. Elle fait partie de l'ensemble de faits

satisfaisants qui indiquent que la période de réorganisation consécutive à la lithargie dans laquelle le T.-U. était tombé en 29-30 et 31 est à peu près finie et que notre chère Société va bientôt pouvoir reprendre sa marche ascendante.

Grâce à l'action continue de notre amie Annie Joseph, qui combine si heureusement une douceur persistante avec l'autorité que lui donne sa grande habitude du travail créateur, nos restaurants de Paris sont complètement réorganisés, le coulage et le laisser-aller ont fait place à l'ordre et au bon fonctionnement des divers services. Le relèvement sensible de la qualité des menus nous a ramené quantité d'anciens amis. Pythagore a retrouvé tous sa propriété d'antan et les amis qui ne l'avaient pas vu depuis un an ou deux sont heureusement surpris de l'atmosphère de propreté étincelante et de cordialité souriante qui y règne maintenant. Cet heureux changement est tout à l'honneur de notre amie Mme Mairy, qui a assumé la gérance avec autant de zèle et d'autorité que de bonne grâce aimable. Grâce à elle, le restaurant est redevenu un foyer.

Ce changement d'esprit se manifeste aussi dans le personnel de la cuisine qui redouble de zèle et de cohésion. C'est ce qui nous a permis d'entreprendre, en pleine crise, l'ouverture d'un troisième restaurant qui va compléter les deux premiers et nous permettre de faire marcher nos services de la cuisine centrale à plein rendement.

Enfin, notre bureau est également réorganisé. Notre ami Dufaux, dorénavant délégué à la propagande, n'est plus secrétaire et toute la correspondance pour le T.-U. doit être dorénavant **impersonnellement** adressée au « **Secrétariat du Trait-d'Union** », 4, avenue Sœur Rosalie, Paris (13^e). Grâce aux bons offices d'une camarade de Paris, Mme Raffard, qui a mis son concours de sténo-dactylographe au service du T.-U., nous aurons plus de cohésion et plus de rapidité dans le fonctionnement de cet important service.

Enfin, ce qui est l'essentiel, l'esprit de nos réunions a retrouvé toute son ancienne cordiale fraternité. En particulier le camp de Chevreuse, après avoir été perturbé depuis quelques années par divers facteurs, a connu en 1932 une saison des plus brillantes, au cours de laquelle la joie de bon aloi, la franche camaraderie n'ont cessé de régner tandis qu'en plusieurs occasions, notamment à certains feux de camp, où notre frère Jacques fut particulièrement inspiré, les campeurs ont senti de nouveau passer sur eux le grand souffle de l'Esprit.

Il s'ensuit que, tandis que par suite de la crise et d'autres causes, les autres mouvements naturistes traversent une période très difficile, le T.-U. non seulement maintient ses positions, mais les améliore constamment et s'apprête à prendre un nouvel essor.

Celui-ci sera d'autant plus fructueux que tous nos camarades redoubleront d'efforts pour intensifier leur action. C'est en faisant de nouveaux abonnés à « Régénération » qu'ils peuvent le mieux seconder la diffusion de nos idées et les progrès du T.-U. On a pu remarquer les progrès réalisés pour la Revue. Ce n'est qu'un commencement et, avec l'aide de tous nos amis, nous voulons arriver à en faire la grande revue du Naturisme Idéaliste et Social qui permettra au T.-U. d'atteindre le grand public et de faire pénétrer partout son message de santé physique, intellectuelle et morale.

Le mot d'ordre de tous nos amis doit être de gagner un nouvel abonné avant la fin de l'année.

Pour leurs étrennes, faites cadeau à vos amis d'un abonnement à « Régénération » ! Passez vos commandes de livres d'étrennes à notre service de librairie. Vous aurez satisfaction dans la semaine.

C'est en faisant pénétrer de plus en plus le T.-U. dans votre vie que vous augmenterez sa force et son pouvoir de service...

POUR LES VACANCES DE 1933

Nous organiserons, du 1^{er} au 7 août 1933, notre 10^e Camp d'Amitié Internationale au camp de Chevreuse. Ce camp sera consacré au thème de « **La création de l'Esprit Européen, pour la paix et le progrès humain** ». Cette semaine pacifiste sera suivie d'une semaine naturiste consacrée aux « **Différents systèmes de pratique végétarienne** » avec démonstrations pratiques de cuisine et d'hygiène. Frère Jacques a promis de donner chaque matin une démonstration de culture physique synthétique à l'usage des intellectuels.

Tous les anciens campeurs de Chevreuse voudront venir participer à ce camp anniversaire et revoir les lieux qui ont vu les débuts du mouvement des Camps d'Amitié Internationale qui s'est étendu à toute l'Europe. Retenez ces dates!

BANQUET DE NOVEMBRE

Le banquet des amis de la région parisienne aura lieu le dimanche 27 novembre, à la Source, 73 bis, rue Bobillot. Prix du couvert : 10 francs. On se mettra à table à 7 h. 30.

Retenir sa place par lettre adressée avant le 26 à Mme la gérante de la Source, 73 bis, rue Bobillot.

Après le dîner, **projection d'un film de Frère Jacques sur les Indes.**



Elisabeth Fleischer dans son jardin.

Ouverture des Cours d'Enseignement Musical

Par notre si précieuse collaboratrice et amie Mme Mairy, artiste d'une très grande valeur, et M. Del Pueyo, notre sympathique camarade, soliste des Grands Concerts de France et de l'Etranger.

Cours d'ensemble instrumental : le dimanche matin, à 10 heures.

Cours d'ensemble vocal : le vendredi, à 20 h. 40.

Cours de solfège et de violon : le jeudi, à 10 h. 30.

Pour tous renseignements et inscriptions, s'adresser au Restaurant Librairie « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin (5^e arr. Métro : Saint-Michel).

LETTRE DE HOLLANDE

Dans le numéro de février de « Régénération », nous fûmes frappés par une remarque sur « répu-aires », considéré comme une insulte faite par nous au peuple français. Cela doit se fonder sur un malentendu, car non seulement que nous ne connaissons pas la signification de cette expression, mais nous écrivions dans le numéro de décembre 31 de notre revue « Integraal leven » (la Vie intégrale) sur les **ripu-aryens**, c'est-à-dire les Aryens dissidents, le peuple germanique qui peuplait la Gaule. Et nous rappelons le passé illustre et la tradition noble de la Franconie, d'où seulement une nouvelle vie communale peut fleurir. Pas par l'imitation de tout ce qui est impropre, étranger et gréco-romain, mais par reconstruction de la Culture intégrale à caractère national, qui est à la fois le service le plus haut à l'humanité.

Nous croyons que la race aryenne, maintenant peut-être la plus dégénérée, a des possibilités et des capacités les plus hautes, et alors aussi les devoirs les plus grands. Il est probable que les peuples nordiques sont de plus pure race, et enferment des forces plus grandes, mais pureté de race n'est pas une garantie contre la dégénération, et comme c'est le cas du naturisme, souvent le vœu régénérateur est le plus fort chez eux qui ont souffert le plus par la dégénération. Car régénération est toujours principalement une chose spirituelle et pas matérielle.

Nous espérons que beaucoup de Français seront disposés à explorer ces choses sans préjugés, avec l'intelligence aussi bien qu'avec le cœur.

Swanheim, août 1932.

Vrije-Lichaams-Kulturbeweging
(mouvement vers une Culture aryenne)
Laren (Hollande).

(N. D. L. R. — Comme on a tendance à l'étranger à considérer la France comme « assise sur son tas d'or » et « repue » de profits de tous ordres, nous avons vu une allusion transparente dans le fait que « Integraal Leven » avait parlé des Francs Repu-ariens au lieu d'orthographier Ripu-ariens selon la coutume.)

LETTRE DE NORVÈGE

Oslo, 2-10-32.

Est-ce qu'il est difficile d'être végétarien en votre pays? Cette question m'a été posée pendant mon séjour à Chevreuse, l'été 1931. Non, ce n'est pas difficile en Norvège d'avoir un ménage végétarien. Ici nous avons des légumes, des fruits et des noix, peut-être un peu chers, mais une grande part de la consommation est importée d'autres pays. Le pain de farine entière a souvent été recommandé par les docteurs, et le végétarisme a fait un progrès important.

Cet été j'ai demeuré chez mon père, à la campagne, et il y avait assez de produits dans notre jardin — de choux-fleurs, petits pois, carottes, salades, radis — et beaucoup de fraises, groseilles, cerises et framboises. Nous avons aussi des tomates, mais il est impossible de les avoir tout à fait mûres.

Il faut dire que je me trouve dans le Sud, où le climat est plus avantageux. Mais à titre de curiosité, je puis dire que j'ai pratiqué le végétarisme dans la ville de Hammerfest, la plus septentrionale du monde. Vraiment, il est possible d'être végétarien dans toutes les parties de la Norvège.

Elisabeth FLEISCHER.

(Que devient l'argument des amis de la côtelette pannée qui proclament l'impossibilité d'être végétarien dans les pays du Nord??)

ENTRE NOUS

DOUET

Notre bon camarade Douet a eu la douleur de perdre sa mère, décédée à la suite d'une longue et cruelle maladie. Puisse la sympathie de tous ceux qui l'aiment l'aider à supporter cette pénible épreuve.

YZERMAN

Sœur Joy a également été éprouvée par le départ du chef de sa famille, son oncle, le docteur Jan Yzerman. Le défunt était une grande figure. Officier du génie à l'armée des Indes, il y avait construit le chemin de fer de Sumatra comportant un nombre considérable de travaux d'art importants. Il avait pris part au dégagement des ruines du fameux temple de Bourouboudour. Plus savant que militaire, il parlait couramment un grand nombre de langues indonésiennes, il a fait une foule de recherches scientifiques dans les Iles de la Sonde et avait été nommé docteur honoris causa pour sa contribution aux sciences de l'Orient. Exerçant un grand ascendant sur tous ceux qui l'approchaient, tant par sa haute culture générale que par son caractère, il a toujours eu une grande et active sympathie pour les Indonésiens qui lui vouaient un profond respect. Bien qu'étranger à la politique, il avait, après sa retraite, été nommé deux fois membre des Etats Généraux et il part entouré de l'estime de tous ceux qui l'ont connu.

BOUDRA

Nous avons appris avec un vif regret la mort de notre camarade Trait-d'Unioniste de Lyon, Mme Boudra. Que sa famille et ses frères et sœurs du Rameau Lyonnais trouvent ici l'expression de toute notre affectueuse sympathie.

NAISSANCE

Notre cher camarades Hugues Portalier, de Criquetot l'Emerai, et sa charmante compagne, viennent d'avoir la grande joie d'avoir un fils, le jeune Jean, né le 4 octobre. C'est le plus jeune Trait-d'Unioniste. Tous nos vœux l'accompagnent pour le bonheur de son expédition à travers notre drame « aux cents actes divers ». Nos félicitations aux jeunes et si sympathiques parents.

MARIAGE

Nous sommes heureux de présenter nos vœux les plus chaleureux au vaillant champion du Naturisme Intégral dans le Nord du Bas-Rhin, notre camarade Alfred Thiel, à l'occasion de son mariage avec Mlle Marianne Langhammer. Leur union a été célébrée le 22 octobre à Hirschberg-sur-Sée (Bohême). Le foyer fondé par ces deux purs idéalistes sera certainement un centre éminent pour la propagation de nos idées Trait-d'Unionistes. Puissent-ils être heureux et faire le bonheur de leur entourage...

Celle dont on est sûr

C'est une maman, voyez-vous,
Ce nom est fort, ce nom est doux,
Quand on l'a dit on peut se taire,
Il en est de plus grands au ciel, pas sur la terre.
C'est une maman, voyez-vous,
Sur le berceau de ses genoux,
Gardés avec un soin jaloux
Comme dans l'ombre d'un mystère,
Heureux les possesseurs du trésor salubre
Qu'est une maman, voyez-vous.
En dépit de son soin jaloux
On dit qu'il est de pauvres fous
Qui peuvent oublier leur mère.
Elle ne se plaint pas, non, jamais, elle espère.
C'est une maman, voyez-vous.
Ce nom est fort, ce nom est doux.

Charles DOMBRE.

LE MOUVEMENT EUGÉNIQUE

On sait que sous ce nom un grand mouvement est né, il y a plus de 40 ans, dans les pays anglo-saxons et scandinaves et s'est répandu dans tous les pays civilisés. Il vise à perfectionner l'espèce humaine en améliorant la santé des futurs parents de manière à obtenir une génération future douée de qualités physiques et morales plus élevées. En voici les aspects principaux :

Actuellement, on constate que dans tous les pays du monde il se produit une sélection à rebours. Les classes riches, qui sont les mieux portantes et offrent aux enfants les conditions les plus heureuses d'hygiène, de croissance et d'éducation, sont celles qui ont la plus faible natalité, tandis que les familles les plus pauvres et qui s'adonnent à l'alcoolisme, sont celles qui ont les familles les plus nombreuses. Il faudrait réaliser un renversement, une révolution dans cet état de choses en obtenant que les privilégiés aient plus d'enfants et les déshérités moins.

D'autre part, un grand nombre de jeunes mariés, qui pourraient avoir de beaux enfants s'ils vivaient convenablement, causent toutes sortes de maladies et de tares chez leurs enfants par leur ignorance des lois les plus élémentaires de l'hygiène. Il est important d'éclairer les futurs parents et, en particulier, les futures mères sur l'influence extrêmement importante qu'a leur façon de vivre sur la santé de leurs enfants et comment ils doivent vivre afin d'assurer à ceux-ci une entrée dans la vie aussi favorable que possible.

D'autres hygiénistes, en particulier aux Etats-Unis, se préoccupent également d'éviter les fâcheux résultats des mariages mal assortis, en particulier du métissage des races en mettant les jeunes gens en garde contre celui-ci.

Enfin, dernière conséquence de la volonté d'améliorer la race, les Eugénistes les plus radicaux, après avoir pris dans nombre de pays des mesures pour interdire le mariage aux êtres tarés par l'obligation d'un certificat d'aptitude au mariage (Suède, Norvège, Danemark, Etats-Unis (7 Etats), Suisse (2 cantons), Turquie), ont préconisé un remède radical à la procréation d'êtres dégénérés en prescrivant la stérilisation des procréateurs indignes, tant au point de vue physique que moral. C'est ainsi qu'aux Etats-Unis, dès 1925, l'application des lois sur la stérilisation eugénique a entraîné la stérilisation de 6.224 personnes, dont 2.937 femmes et 3.307 hommes, faibles d'esprit, délinquants, récidivistes, fous, épileptiques, ivrognes, toxicomanes, malformés, tuberculeux, syphilitiques.

On peut ne pas être absolument de l'avis des vigoureux hygiénistes américains, mais on est bien obligé de reconnaître que s'ils continuent à faire preuve de la même énergie, il sera beaucoup plus sûr, dans quelques années, de naître en Amérique qu'en France.

Le professeur Couvelaire, de l'Académie de Médecine, dans un bel article des « Annales de l'Enfance », a rémunéré ainsi les grandes Tignes de l'Eugénisme :

- 1° Eugénique constructive par sélection sociale.
- 2° Eugénique destructive par stérilisation des procréateurs dangereux.
- 3° Eugénique restrictive par limitation des naissances grâce aux techniques anti-conceptionnelles.
- 4° Eugénique curative par l'amélioration des conditions individuelles de la procréation.

Inutile de rappeler à nos amis que le Naturisme Intégral, que nous préconisons au Trait-d'Union, et qui réunit l'hygiène la plus perfectionnée du corps à celle de l'âme et de l'esprit, constitue le meilleur des Eugénismes. Une vie saine, simple et forte, des mœurs en harmonie avec les lois universelles, assureront le bonheur de nos enfants à venir en les faisant bénéficier des qualités et des aptitudes que nous aurons développées en nous-mêmes par nos efforts vers une vie de progrès de d'ennoblissement. Quelque soit notre état actuel, nous pouvons l'améliorer considérablement par la pratique du Naturisme Intégral. A l'œuvre, tous...

Librairie Coopérative du « Trait-d'Union »

Chèques postaux 705-87.

Végétarisme Régime alimentaire

	Franco	
<i>D^r Bircher-Benner</i> : Mets de fruits et de légumes crus.....	7 75	9 »
<i>B. Brupbacher-Bircher</i> : Livre de cuisine d'après le régime alimentaire non carné du <i>D^r Bircher-Benner</i>	33 50	36 »
<i>D^r 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>D^r Jules Grand</i> : La philosophie de l'alimentation.....	1 25	1 75
<i>Prof. Jules Lefèvre</i> : Examen scientifique du végétarisme.....	5 »	6 »
<i>D^r E. P. Larue</i> : Le lait caillé.....	1 20	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>D^r Monteuil</i> : La triple hérésie du pain blanc.....	2 50	2 75
<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. Pascault</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. Phusis</i> : Décongestion.....	10 »	11 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^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>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. Kienzer</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

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		

	Franco	
L'humanité.....	13 »	14 75
<i>A. Besant</i> : Les trois sentiers.....	4 50	5 35
— L'avenir imminent.....	5 50	6 65
— Le Christianisme ésotérique.....	15 »	16 75
<i>Aimée Blech</i> : A ceux qui souffrent.....	5 »	5 65
— Les souffrances muettes.....	5 40	6 25
— Annie Besant, sa vie.....	5 40	6 25
<i>H. P. B.</i> : La voix du silence.....	3 »	3 45
<i>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
— Marie Magdaleine.....	12 »	13 25
— L'intelligence des fleurs.....	12 »	13 25
— Les débris de la guerre.....	10 »	11 25
<i>M. Magre</i> : Le roman de Confucius.....	12 »	13 75
— Sages et illuminés.....	12 »	13 75
<i>E. Caslant</i> : L'aura humaine.....	6 »	7 25
<i>L. Hogg</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>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 Taillefert</i> : L'homme qui a changé de corps et de visage.....	12 »	13 35
<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>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>Malmonide</i> : Le guide des égarés.....	15 »	16 75
<i>Jean Marquès-Rivière</i> : A l'ombre des monastères tibétains.....	15 »	16 75
<i>Natarajan M. A.</i> : The Way of the Guru.....	10 »	10 65
<i>André Paul</i> : L'unité chrétienne.....	18 »	19 75
<i>Paul Nyssens</i> : Comment lire.....	12 »	12 65
— Votre mémoire.....	5 »	5 45
— Volonté.....	10 »	10 65
— Le succès dans la vie.....	1 50	1 75
— L'amélioration du rendement des affaires.....	3 50	3 95
<i>L. A. Vaught</i> : Lecture pratique du caractère.....	30 »	31 05
<i>Sophie Zaïkowska</i> : Recettes végétaliennes.....	1 50	1 95
— La vie et la mort de G. Butaud.....	2 »	2 45
— Victor Lorenc.....	1 50	1 95
<i>Ch. Wagner</i> : L'âme des choses.....	7 »	7 75
— En écoutant le Maître.....	7 »	7 75
— N'oublie pas.....	7 »	7 75
— Sois un homme.....	7 »	7 75
<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^e)

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

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)

Riviera Italienne



TOUS ARTICLES DE CAMPING

DOMAINE DE L'ÉTOILE NICE (Pessicart)
(A.-M.)
(Ouvert en 1920)
SÉJOUR NATURISTE POUR GRANDES PERSONNES
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^e)

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^e

Tél. : Carnot 26-82

PETITES ANNONCES

On demande jeune médecin, sympathisant aux idées naturistes, pour collaboration dans ville de province en extension. — Prendre adresse à « Régénération ». Excellent ouvrage très pratique, d'hygiène et d'éducation infantile. A mettre entre les mains de tous les jeunes parents. Franco : 5 fr. 85.

Pour Colonie Naturiste au Brésil, on cherche associés capables, av. ou sans enfants. — S'adresser : H. Oedenkoven, 15, avenue Hoche, Paris.

Institut de Culture Physique Scientifique du Professeur A. Dini

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

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

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

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

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

Discours sur l'ensemble
du Positivisme

□

Catéchisme Positiviste

□

Politique Positive

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

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.

LE YAOURT 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^e)

Magasins d'Exposition et de Vente :

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

ALLEZ A NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

PARIS

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

Repas de 7 plats
5 fr. 25 pour un repas
4 fr. 75 par 10 repas
4 fr. 40 en pension

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

Repas de 7 plats
5 fr. 50 pour un repas
5 francs par dix repas
4 fr. 40 en pension

AHIMSA
3, rue Cadet, Paris (9^e)
(Métro Cadet)

Repas de 7 plats
5 fr. 50 pour un repas
5 francs par dix repas
4 fr. 40 en pension

NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS DE PROVINCE

Rameau de Nice

4, rue Paganini

Rameau de Marseille

114, Rue de Rome

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

ROYAT = HOTEL

PISTEUR, Propriétaire

28, Rue Bobillot, 28, et
25, Rue du Moulin-des-Prés - PARIS (13^e)
(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 10-55

(R. C. Seine 17.865)

Adresse Télég. : OtelRoya-13-Paris

Chèque Postal Paris 672-95

VITALITÉ

"BÉNÉDICTUS"

MARIGAY

SANTÉ

Aliments parfaits pour rendre les

**PETITS ENFANTS BEAUX
ET FORTS**

Sevrage, Dentition, Entérite, Faiblesse des os

SPÉCIALITÉS TRÈS RECONSTITUANTES

POUR TOUS RÉGIMES NATURELS

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

Produits recommandés par des médecins naturalistes

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

ECHANTILLONS GRATUITS

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 une façon directe et poignante le problème moral soulevé par l'alimentation carnée. Doit être lue, méditée et répandue par tous les amis des animaux. Franco : 1 fr. 25.

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

« Clair, original, pénétré de toutes les vérités qui donnent le bonheur par la santé, et la santé par le bonheur, il est merveilleux de sincérité et de conviction... Sa langue pure et subtile, la documentation aérée par un choix d'arguments évidents, et une logique irréfutable, l'envergure de l'esprit qui unit en une synthèse puissante, la calorie matérielle aux pures flammes de l'âme, tout concourt à séduire, à persuader... »

Dr Ed. L., éminent propagandiste du Naturisme.

« Indépendance, hauteur de vues, ce sont les traits caractéristiques de ce livre. Rien de mesquin, rien non plus de banal ou d'appris... C'est une doctrine attrayante et pure qui mérite d'être connue et pratiquée. » R. Maubiane, agrégé de Philosophie dans la « Solidarité » (Bulletin des compagnons de l'Université Nouvelle).

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

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

Libération, par J.-C. Demarquette. Ouvrage original, d'un intérêt puissant pour tous les réformateurs sociaux. Renouvelle la question en la soumettant à la critique philosophique et montrant que le naturisme fournit un des éléments essentiels de sa solution. Indispensable à tous les militants. Prix : 5 fr. Franco : 6 fr.

G. A. Gleizes et son influence sur le mouvement naturiste, par J.-C. Demarquette. Thèse de Doctorat es-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.

Escapes 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
Vland-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
Glatzer : 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 Marguerite : 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

Esperanto

Bonnehon : Petit cours primaire d'Esperanto.....	3 »	3 45
E. Boirac : Fundamentaj principoj de la Vortaro Esperanta.....	1 50	2 »
Beaumarchais : Le barbero de Sevilla.....	2 50	3 »
J. Borel : Praktika frazaro.....	» 70	1 »
Brueys kaj Palaprat : Advokato Patelin.....	2 50	3 »
A. Dreyfus : La Vangfrapo.....	2 50	3 »
The « Edinburgh » d'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-Esperanto.....	20 »	21 45
Dictionnaire complet Esperanto-Français.....	10 »	11 25
Dictionnaire usuel Français-Esperanto.....	10 »	11 25
Dictionnaire usuel Esperanto-Français.....	4 »	4 65

L'Imprimeur Gérant : M. Dray, 9, rue Saint-Gilles, Paris (3°)