

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1932-12.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».

- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.

- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

Nouvelle Série N° 40

Le N° 2 frs

Revue Mensuelle

Décembre 1932

RÉGÉNÉRATION

Organe du **TRAIT D'UNION**, Coopérative Internationale de Culture Humaine



L'ART DANS LA NATURE
Fête des Moissons au Camp de Chevreuse

RÉDACTION, ADMINISTRATION, PUBLICITÉ : 4, RUE DES PRÊTRES-ST-SÉVERIN, PARIS-V° Téléphone : GLACIERE 24-84

Le Trait d'Union

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

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

Téléphone : GLACIERE 24-84

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), Médan (Sumatra), Saïgon, Pnomh-Penh (Indo-Chine), Noumea (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 t. p. local conf. dans gde propr. av. lég., fruits, vue sol., calme. Préférence Var ou Alpes-Maritimes. — Mme Méré-Lucas, Mas Saint-Antoine, quartier de Lauvert, Antibes (Alpes-Maritimes).

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

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

Les produits naturistes (petits gâteaux, pain intégral, fromages, etc.) fabriqués par les membres de la « Communauté Coopérative Naturiste de Fleury » sont envoyés en colis échantillons contre mandat de 10 francs. — VERDIER, Les 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 naturaliste et vie familiale. Jeune ménage naturaliste, avec deux superbes fillettes, garderait deux ou trois enfants. — Ecrire : E. CORRADI, La Baume-Sisteron (Basses-Alpes).

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

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

VEGETARIUM DE PARIS

GYMNASE-ECOLE

10, Cité Riverin, PARIS (X*)

(Fondé en 1901)

(Enseignement pratique du Vigorisme Intégral)

Directeur-Fondateur :

Professeur **SPIRUS-GAY**, Anthropotechnicien

(Membre de plusieurs Sociétés savantes)

Gymnaste-Athlète

(Equilibriste, Champion du Monde : 1888)

Sa Méthode rationnelle

d'Education cérébro-corporelle créée en 1880

REGENERATION HUMAINE, HARMONIE

FONCTIONNELLE et MORPHOLOGIQUE.

OBESITE, Arthritisme, Ptoses, Déviations.

Enfance débile, VIEILLESSE PREMATU-

REE et tous états pathologiques.

REEDUCATION, Perfectionnement, Entrai-

nement respiratoires.

GYMNASTIQUE PHYSIOLOGIQUE. Culture

physique scientifique.

Athlétisme et Sports défensifs, Massage mé-

dical, Hydrothérapie.

Cours et Leçons particulières

à l'Etablissement et à Domicile

ECRIRE

pour Renseignements et RENDEZ-VOUS

Monitrice : Mme A. DEMAS-FAYOL,

Masseuse diplômée, lauréate.

Maison des Produits Coloniaux

Mme AUDOUIN

66, rue du Faubourg-Saint-Denis

PARIS (10*)

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

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

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

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

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

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

Contre la
Constipation

SONOMALT

le meilleur régulateur
naturel des intestins

PUR-ALIMENT

128 Rue du Mont Cenis

PARIS - XVII^e

Dépôt et Mag. de vente : 1^{re} 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) Téléphone : GLACIERE 24-84

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

Compte de Chèques post. : Paris 705-87

La Société que vous attendiez

LE TRAIT-D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine, Siège Social, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e)

(Place St-Michel)

Notre But

Fondé en 1911 par quelques volontés ayant le désir de travailler à la création d'une humanité meilleure et régénérée par la pratique et la diffusion des méthodes de perfectionnement personnel, la société naturiste « Le Trait-d'Union » n'a pas la prétention d'ajouter à toutes les théories politiques et économiques actuelles, une nouvelle conception prête à entrer en lutte avec les autres et à essayer de les supplanter.

Il entend se cantonner dans le domaine le plus immédiat, le plus réaliste et le plus libre : celui de l'action de l'homme sur soi-même, dans un effort spontané de développement et de perfectionnement.

Cependant, il n'est pas possible d'unir les hommes par le travail en commun, sans qu'ils soient d'accord sur des principes essentiels, bases indispensables de l'action collective. Nous avons dégagé, de l'ensemble des idées naturistes, un certain nombre de propositions susceptibles d'être adoptées par tous les hommes intelligents, sans distinction et qui constituent au sens platonicien, l'idée de notre groupement, sa raison d'être et la force interne, d'expansion et de rayonnement qui forment la déclaration de principes (en page 2 de la couverture).

Dans la pratique, notre idéal entraîne trois ordres différents de réalisations :

1° Dans le domaine de l'existence personnelle, nous proposons un idéal d'auto-développement de culture humaine intégrale, réalisée par une discipline de vie basée sur l'observation des lois biologiques et psychiques, qui régissent notre existence;

2° L'individu isolé étant incapable de réaliser pleinement toutes les conditions nécessaires au développement de ses facultés, le « Trait-d'Union », réunissant un faisceau de volontés tendues vers le même but, veut créer les organismes matériels nécessaires à la vie naturiste. Pour éviter la commercialisation du mouvement, toutes nos entreprises revêtent la forme coopérative.

3° Le développement intégral de l'homme entraînant l'élargissement et l'élévation de la conscience, a pour aboutissant naturel et pour couronnement l'amour de la Vie, sous toutes ses formes, et le sentiment profond de la « fraternité universelle ». Le « Trait-d'Union » veut justifier son nom en étant, grâce à la largeur de ses principes, un agent de rapprochement entre les hommes, en les amenant à comprendre que ce sont actuellement des barrières intellec-

tuelles qui les séparent, alors qu'en réalité ils sont profondément unis par les lois de leur être.

Pour réaliser cette communion, le « Trait-d'Union » organise des banquets mensuels, des excursions et des camps (ceux de Chevreuse plus particulièrement ont eu un retentissement mondial), permettant à ses membres de prendre contact et de fraterniser. Par ses conférences, il les familiarise avec les problèmes qui se posent aux esprits progressistes du XX^e siècle. Il a ouvert, à Paris, deux Foyers naturistes avec restaurants économiques et coopératifs situés 73 bis, rue Bobillot et 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin (à 100 mètres de la place Saint-Michel), avec deux librairies où se trouvent tous les ouvrages sur l'hygiène, la culture physique, intellectuelle et spirituelle, la Philosophie, le Naturisme, le Végétarisme, etc. Depuis 1924, il a organisé des camps d'amitié internationale annuels qui ont attiré des idéalistes venant des cinq parties du monde, et fondé de nombreux rameaux (sections locales) en France et à l'étranger. Le Rameau de Bordeaux a ouvert un Restaurant-Librairie, 5, rue Dauphine. Le « Trait-d'Union » veut ouvrir d'autres coopératives, créer une boulangerie modèle, des coopératives d'habitation, et donner plus d'extension à ses camps de vacances de Chevreuse, de Nice, Lyon, Bordeaux, etc. D'autre part pour assurer la diffusion des idées naturistes, le « Trait-d'Union » organise des conférences et met des conférenciers à la disposition des groupements qui lui en demandent. Chaque mois paraît son importante revue « Régénération », qui donne un tableau très vivant du mouvement naturiste mondial et analyse profondément les problèmes philosophiques et sociologiques d'actualité.

Enfin, dans le domaine de la vie personnelle, le « Trait-d'Union » propose aux hommes qui veulent mener la vie naturiste intégrale, une discipline de vie destinée à porter l'ensemble de leurs facultés au plus haut développement qu'il leur soit possible d'atteindre.

Cette discipline est double. Elle exige d'abord l'abandon de toutes les habitudes nuisibles au plein épanouissement de l'être humain.

En second lieu, elle comporte le développement et l'entretien des organes et facultés de l'homme suivant le plan méthodique et complet qui suit :

Règles de vie des naturistes militants.

- 1° S'abstenir complètement des boissons alcooliques;
- 2° S'abstenir de tabac et de tous les stupéfiants;

3° S'abstenir de viandes et, en général, de tous aliments nocifs et excitants;

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

5° Vivre le plus possible à l'air pur et au soleil;

6° Faire tous les jours une séance de gymnastique et prendre, en outre, une quantité d'exercice suffisante pour conserver la santé;

7° Développer la sensibilité et l'appréciation du beau, en consacrant chaque jour un temps déterminé à la culture des émotions esthétiques et nobles par le spectacle de la beauté;

8° Développer l'intelligence par la lecture et l'étude quotidienne de textes exigeant un effort intellectuel;

9° Développer les qualités de l'âme, équilibre, harmonie, sérénité, patience, tolérance, endurance, fermeté, générosité, amour, par la pratique quotidienne et réglée des exercices de concentration, de méditation, de contemplation, recommandés et décrits par tous les Maîtres de la vie intérieure.

10° Manifester sa volonté de vie supérieure en apportant une collaboration régulière et désintéressée à une œuvre de progrès, la véritable culture humaine s'exprimant par l'amour et le service du prochain.

Le genre de vie résultant de l'adoption de cette discipline a été de tout temps celui des Sages qui ont entrepris d'élever et d'ennobler la condition humaine.

L'idéal proposé par le « Trait-d'Union » n'est cependant pas celui de la froideur acétique. Nous croyons que la vie humaine, sur cette terre même, est belle et bonne en son essence et qu'il dépend de l'homme de réaliser dès maintenant le bonheur, à condition qu'il cesse de s'insurger contre les lois de la nature, pour travailler et vivre en harmonie avec elles.

Si l'humanité ne peut progresser qu'au prix d'un effort constant, nous croyons que cet effort peut être joyeux et l'observation de la règle que nous proposons à nos militants a pour résultat une vie aussi pleine et féconde qu'elle est paisible et claire.

Il s'agit, non pas de renoncer au bonheur de la vie, mais de transformer les plaisirs violents, grossiers et matériels en joies délicates, raffinées, subtiles et sereines, résultant de l'harmonie d'une vie équilibrée.

Cependant, la réalisation d'une telle règle de vie n'est pas à la portée immédiate de la plupart des hommes modernes et le « Trait-d'Union » ne la propose à ses membres que comme un idéal vers lequel ils doivent tendre progressivement.

Pour devenir membre du « Trait-d'Union », il suffit d'adhérer à sa déclaration de principes et de sympathiser avec ses buts. La cotisation annuelle minimum est de 18 fr. Elle donne droit à l'envoi de la revue « Régénération », son organe mensuel. — Envoyez votre adhésion dès maintenant à notre siège social :

LA GYMNASTIQUE RELIGIEUSE INDOUE ⁽¹⁾

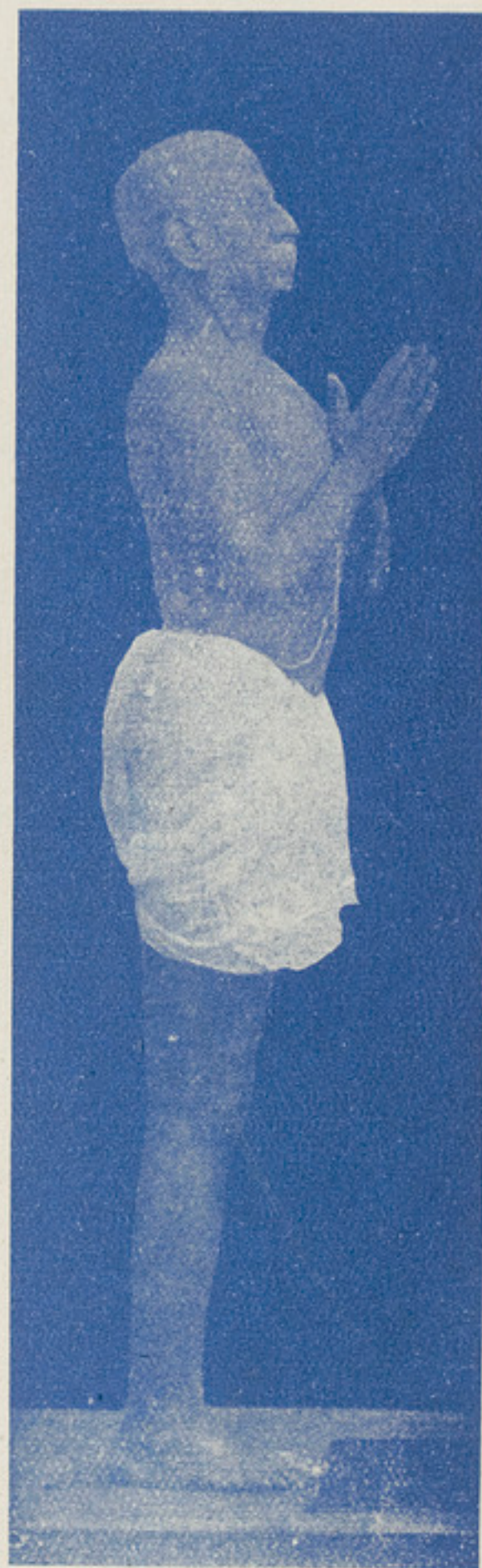
Comment faire les « Sourya Namaskars ».

Nous avons, dans les articles précédents, exposé les préliminaires des « Saluts au Soleil », préliminaires qui sont des plus importants en ce qui concerne la prononciation des Bija Mantrams, dont la correction conditionne en partie l'efficacité des exercices. Nous allons procéder à la description de ceux-ci.

Chaque Namaskar met en jeu huit facultés ou organes différents : 1° la tête; 2° la poitrine; 3° les jambes et les pieds; 4° les bras et les mains; 5° les genoux; 6° la vue; 7° les organes vocaux; 8° la pensée et la volonté. Il est

essentiel de ne pas manquer de joindre la concentration de l'esprit sur l'objet de l'exercice, sous peine de faire perdre à celui-ci toute sa valeur en la ravalant au rang d'un quelconque système de culture physique.

Pour faire les Namaskars, il faut disposer d'un espace libre et bien aplani d'environ 2 mètres de long sur 0 m. 80 de large, et avoir le corps aussi découvert que possible. (Les Hindous sont adversaires résolus du nudisme et portent toujours une pièce d'étoffe autour de la ceinture.) L'heure convenable est avant le lever du soleil et il faut être à jeun. C'est en effet l'heure de la journée la plus propice au calme et à la concentration de l'esprit. Il faudra avoir soin de ne pas outrepasser ses forces et, pour cela, il faudra que,



Le « Chief of Aundh ».
Première position des Namaskars.

(1) Voir les numéros précédents.

dix minutes après l'exercice, il ne reste plus la moindre trace de fatigue. Au début, il faudra exécuter très lentement les changements de positions et veiller à ce que celles-ci soient absolument correctes, afin d'obtenir les effets visés.

Première position. — Après avoir placé une étoffe propre sur le sol face à l'Est, se tenir debout, les pieds et les genoux en contact. Joignez les mains devant le sternum en les pressant l'une contre l'autre. Emplissez d'air la poitrine au maximum en rentrant l'abdomen. Raidissez tout le corps, en particulier les muscles de la ceinture en vous tenant le plus droit possible, de sorte que la tête, la nuque et le dos forment une seule ligne. Prononcez le Mantra. Puis fermez les lèvres, inspirez profondément par les narines et gardez votre respiration.

En même temps, concentrez fortement votre pensée sur le soleil, ou sur tout autre objet de votre adoration.

Deuxième position. — En retenant la respiration et en gardant les jambes et les genoux parfaitement raides et tendus, pliez le haut du corps en le penchant en avant jusqu'à



Deuxième position des Namaskars.

ce que les mains, doigts unis et pouces écartés reposent bien à plat sur le sol, de chaque côté des deux pieds, les paumes étant sur la même ligne que la base des orteils. Touchez du front les genoux, en gardant ceux-ci parfaitement tendus.

Etant dans cette posture pliée, livrez-vous à une autosuggestion, créant en vous des tendances à la santé, à la puissance et à la longévité. Puis faites une expiration complète par le nez.

Cette position paraîtra difficile à bien des personnes, mais il est indispensable de s'entraîner jusqu'à ce qu'on puisse l'exécuter facilement et parfaitement. On commencera par toucher la pointe des pieds du bout des doigts; puis on effleurera le sol avec le dos des doigts. Puis à mesure que des progrès seront réalisés, on touchera le sol avec les poings fermés, et, enfin, on arrivera à placer les paumes des mains à plat sur le sol, d'abord devant les pieds, ensuite à côté d'eux. Enfin, on s'efforcera de toucher les genoux avec la tête jusqu'à ce qu'on y réussisse. Mais toutes ces préparations n'ont aucune valeur si on ne les effectue pas en gardant les jambes absolument droites et tendues, les genoux n'étant absolument pas fléchis. On peut varier en plaçant d'abord les mains à plat sur le sol en ayant les genoux fléchis et en étendant ensuite les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement droites. Cette position sera difficile à atteindre au début. En particulier on aura du mal à toucher les genoux tendus avec la tête. Mais il est absolument nécessaire de la bien posséder avant de passer aux positions suivantes, car les Namaskars perdent toute leur valeur s'ils sont exécutés d'une façon imparfaite. Il faut combattre le découragement qui pourrait se manifester au début. On n'obtient aucun résultat sans efforts ni persévérance. Et une expérience séculaire a démontré la grande efficacité des moindres détails de ces exercices compliqués mais constituant un tout très étudié et très complet.

(A suivre.)

J.-C. D.

LA FUMÉE DE TABAC ET SES EFFETS

Nous pensons intéresser les lecteurs de *Régénération*, tout spécialement ceux qui ne sont pas convaincus de l'effet nocif de la fumée du tabac, en leur signalant le résultat d'un certain nombre d'observations et de recherches faites en physiologie sur l'action de la fumée de tabac (1).

On chercha d'abord à déterminer en quelles proportions un fumeur absorbe la nicotine du tabac; puis on essaya de rechercher comment la nicotine absorbée réagissait dans le corps humain.

En ce qui concerne la proportion de nicotine absorbée, l'on constata que des cigarettes contenant 25 centigrammes de nicotine donnaient une fumée renfermant 4 centigrammes de nicotine; sur ces 4 centigrammes, 7 milligrammes sont

(1) Recherches relatées dans: « Questions physiologiques d'actualités », de Léon Binet, chap. XII. Masson, édit.

absorbés par un fumeur qui rejette la fumée aussi complètement que possible à l'extérieur et 35 milligrammes sont absorbés lorsqu'il fume en faisant descendre la fumée dans la trachée.

La nicotine absorbée par le fumeur passe alors dans son organisme d'où elle n'est éliminée qu'avec une extrême lenteur; c'est ainsi qu'un fumeur qui n'a fumé qu'un seul cigare élimine de la nicotine, par les urines, pendant environ huit heures.

Une autre série d'observations permet de déterminer le genre d'action toxique exercée par la nicotine. Elle agit surtout très défavorablement sur les centres supérieurs; l'on constata qu'elle provoque une augmentation considérable du volume du cerveau; elle est même, parmi tous les excitants, celui qui agit le plus énergiquement dans ce sens sur la circulation cérébrale, car à son influence vaso-motrice s'ajoute l'accélération considérable du cœur.

En plus de l'augmentation du volume du cerveau, l'on constata, dans certains cas d'intoxication par la fumée, des lésions cellulaires de l'écorce cérébrale.

Enfin, l'on observa régulièrement chez des animaux (souris, cobayes) placés dans leurs cages habituelles et soumis à l'intoxication par la fumée de tabac, des troubles de la mémoire. Ces animaux, sous l'influence de la nicotine, ne parvenaient plus à retrouver le passage conduisant à leur mangeoire, ce qu'ils faisaient très rapidement et sans difficulté à l'état normal.

S'il est vrai que ces troubles de la mémoire ont été observés sur des animaux, il est cependant assez probable qu'ils se manifestent aussi chez les fumeurs, bien qu'une diminution très lente mais progressive de la mémoire puisse passer plus ou moins inaperçue.

Ainsi les faits observés et contrôlés sont actuellement suffisamment nombreux et précis pour pouvoir affirmer que la fumée de tabac agit d'une façon nocive sur l'organisme en général et sur le cerveau en particulier.

D'autre part, en plus des renseignements précis que nous donne la physiologie expérimentale, nous signalons aussi ceux que nous ont déjà apportés clairvoyants et occultistes au sujet de l'action très nocive exercée par certains excitants, comme le tabac et l'alcool, sous le double éthérique, renseignements qui nous permettent de mieux comprendre et de mieux interpréter ceux fournis par la physiologie.

Mais nous ne pouvons que mentionner ces derniers faits ici en renvoyant les lecteurs qui s'intéresseraient aux observations de cette nature aux ouvrages qui traitent du double éthérique et de ses fonctions et dont la plupart peuvent être obtenus à la librairie du T.-U., à Paris (1).

Nous rappelons seulement qu'il est très important de préserver l'intégrité et le bon fonctionnement du double éthé-

rique, en s'abstenant d'utiliser des substances qui lui sont nuisibles puisque tous les modes d'activité d'un être sont étroitement liés à la possession d'un corps éthérique en bon état et fonctionnant normalement.

De plus, un fumeur en fumant dans un local clos est une cause d'intoxication, non seulement pour lui-même, mais pour tous ceux qui sont contraints de respirer dans cette atmosphère ainsi souillée; les jeunes enfants sont tout spécialement sensibles à cette action toxique.

Ces différentes observations nous permettent de conclure que si les préjudices causés par le tabac sont moins facilement reconnus que ceux causés par l'alcool, ils n'en sont pas moins très réels et ils ne devraient être ni sous-estimés, ni encore moins ignorés.

J. W., Genève.

PETITES NOUVELLES

LE PASSAGE DE L'ALCOOL

Si l'alcool continue malheureusement à maintenir son emprise criminelle sur la France, il n'en va pas de même ailleurs. Dans tous les pays civilisés sa consommation va diminuant. En Angleterre, elle est tombée de moitié depuis 1914. Au Danemark, des 7/8 depuis 30 ans. En Allemagne même, elle a aussi diminuée des deux tiers, passant d'environ 10 litres en 1914 à moins de 3 litres et demi. Il est vrai que la misère de l'époque de l'inflation a joué un grand rôle dans cette sobriété qui n'était pas complètement volontaire. Cependant, l'influence éducative des ligues antialcooliques des écoles et surtout des syndicats qui sont rigoureusement tempérants, a joué un grand rôle dans cette heureuse baisse de la consommation du poison. L'influence de l'antialcoolisme syndicaliste est mise en lumière par le fait que, tandis que les cantines des usines Krupp vendaient 200.000 litres de lait en 1927, elles en ont livré en 1929 plus de 1.458.000. Il est vrai que ceci soulèvera l'indignation des végétaliens...

Les haricots contre le paludisme. — On a remarqué que dans les pays impaludés, le voisinage des champs de légumineuses (haricots, fèves, lentilles, pois, etc.) étaient indemne du fléau. Ceci provient de ce que les légumineuses contiennent un alcaloïde analogue à la quinine, la coumarine. Les moustiques anophèles, qui sont les véhicules du paludisme qu'ils transmettent à l'homme en le piquant et en injectant des microbes dans la piqûre, en consommant le suc des légumineuses absorbent la coumarine qui détruit les bacilles du paludisme dans leur sang. Il s'en suit que leur piqûre devient inoffensive. (*Lebensreform.*)

Encore le tabac. — Cet autre ennemi de la santé et de la politesse, poursuit ses méfaits. On ignore trop sa toxicité. Les tabacs légers, comme ceux de La Havane, contiennent déjà pour 100 grammes environ 2 grammes de nicotine qui

(1) A consulter entre autre : Annie Besant : « L'homme et ses corps »; Powel : « Le double éthérique »; Alice Bailey : « The Soul and its mechanism ».

est un poison violent; le maryland en contient 2 gr. 29; les tabacs du Nord et du Lot jusqu'à 6 et même 7 gr. pour cent. Aussi n'est-il pas étonnant de constater que les ravages du tabac augmentent. Le professeur Emanuel a démontré qu'une nourrice avait déjà de la nicotine dans son lait après avoir fumé sept cigarettes légères. On en a trouvé 3 milligrammes par litre de lait avec cette faible dose. Dès que la mère fume une dizaine de cigarettes par jour, elle intoxique son nourrisson par son lait. Il est vrai qu'elle a déjà commencé à l'empoisonner lorsqu'elle le portait dans son sein pendant toute sa grossesse, car la teneur du sang en nicotine est encore plus grande que celle du lait. Avis aux fumeuses!!!

NOUVELLES D'ORIENT

Le Trait-d'Union se tient au-dessus de la politique dans la région de la création positive du monde nouveau par le travail d'éducation et de culture humaine. Cependant, du fait que nous considérons la Fraternité et la Communion Universelle comme le but de la vie humaine, nous ne pouvons nous désintéresser complètement des souffrances actuelles de nos semblables, en particulier lorsqu'elles atteignent l'Inde, qui est de tout les peuples celui où l'idéal qui nous est cher a poussé ses racines les plus profondes et produit ses fruits les plus merveilleux. C'est pourquoi le T. U., qui a adhéré au Comité International pour l'Inde, fondé à Genève en octobre dernier, publiera dorénavant chaque mois, dans Régénération, une rubrique sur l'Inde, qui aura le double avantage de tenir nos amis au courant de ce qui se passe dans ce vaste pays où vivent le 1/6 des habitants de la planète, et d'élargir leur compréhension de la vie en leur faisant connaître le point de vue oriental.

Pour comprendre la situation aux Indes.

Bien que les nouvelles de l'Inde soient moins confuses que celles de la Chine, elles le sont cependant suffisamment pour être assez difficiles à comprendre et nous allons tenter de les éclaircir.

On comprend difficilement le jeûne de Gandhi en certains milieux. C'est le résultat de la politique poursuivie aux Indes par nos amis les Anglais. Il va sans dire que celle-ci est l'œuvre d'une infime minorité et que, d'autre part, elle est moins le résultat d'un machiavélisme particulier que la conséquence normale de toute notre civilisation matérialiste et égoïste qui engendre fatalement l'impérialisme chez tous les peuples d'Occident ou d'Orient. Il serait injuste d'incriminer particulièrement le peuple anglais qui a une politique plus heureuse mais pas plus coupable que celle des autres peuples qui, tous, utilisent les méthodes les plus immorales au profit de leur « Egoïsme Sacré ».

Quoi qu'il en soit, la politique anglaise a repris, aux Indes, tout comme la France au Maroc, la vieille tactique romaine : « diviser pour régner ». La population de l'Inde

se compose d'une majorité d'Hindous qui comptent environ 230 millions sur 340. Viennent ensuite 70 millions de Musulmans et une trentaine de millions d'allogènes variés. Le bloc hindou est donc d'une énorme importance. Mais il n'est pas homogène, étant divisé en castes nombreuses, et surtout comptant dans son sein environ 70 millions de parias, exclus des activités des castes de bonne réputation. Ces parias constituent un facteur essentiel dans la politique indienne. Unis aux Hindous, ils leur assurent une prédominance incontestable. Séparés de leurs frères des castes supérieures, ils réduisent leur majorité au point de leur enlever la prééminence. Enfin, et surtout, les divisions entre les Hindous est un des obstacles à l'unification du peuple hindou en une masse consciente de son unité et de sa solidarité nationale qui, en simplifiant considérablement la situation indienne, fortifierait considérablement la position des hommes qui réclament à l'Angleterre la libération de l'Inde.

Ceci explique que le Gouvernement anglo-indien, dans son projet de constitution, excitant de son désir de protéger les parias ignorants et méprisés contre les abus d'autorité et de prestige des castes supérieures, ait prévu pour eux, dans le projet de constitution, un électorat spécial avec des clauses de sauvegarde. Mais les Hindous considèrent ces dispositions comme étant de nature à entraver l'unification de la nation hindoue en conservant les différences qui séparent les différentes catégories d'Hindous, différence contre lesquelles Gandhi et tous les patriotes indiens luttent de toutes leurs forces. Gandhi et les partis du Congrès demandent le retrait de ces clauses dans une lettre adressée à Mac Donald, lui annonçant son intention de jeûner jusqu'à ce que le Gouvernement soit revenu sur ses intentions. Mais celui-ci, se retranchant derrière les désirs des parias, si bien que le jeûne de Gandhi aurait surtout pour objet de faire pression sur les dirigeants des parias. Ceci permettra de comprendre les lettres ci-dessous.

On pourrait suspecter la véracité des interprétations ci-dessus, touchant les intentions de la politique anglaise aux Indes, si d'éminents hommes d'Etat anglais, avec la magnifique sincérité qui est une des plus belles vertus de nos amis d'outre-Manche, n'avaient reconnu son exactitude.

En effet, Lord Elphinstone, Gouverneur de Bombay, dans une note en date du 4 mai 1859, écrivait : « Diviser pour régner était l'antique devise de Rome : elle doit être la nôtre ».

M. J. Ramsay Macdonald parle de la méfiance grandissante affirmant que : « de sinistres influences ont existé et existent sans arrêt sur l'ordre du Gouvernement; que les leaders Mahométans ont été et sont guidés par certains officiels britanniques et que ces officiels ont tiré et tirent encore les fils à Simla et à Londres et que grâce à de malfaisantes insinuations ils sèment la discorde entre des communautés hindoues et musulmanes, au prix de faveurs spéciales accordées aux Mahométans ». (*Le Réveil de l'Inde*, par J. Ramsay Macdonald, page 283.)

Enfin, dernièrement, M. Winston Churchill (voir *Hausard* du 27 juin 1932) remarqua à la Chambre des communes : « Il existe une devise romaine : diviser pour régner. Nous avons unanimement décidé que cette devise était peu seyante à suivre pour nous, mais on ne doit pas nous plus tomber dans l'autre extrême, *lier pour abdiquer*. Ce serait, *naturellement, un grand danger et une très grave erreur* dans laquelle nous sombrerions trop facilement. »

Eugénisme radical. — La « Ligue pour l'Amélioration de l'Humanité », qui opère en Amérique, demande la stérilisation de 18 millions d'Américains considérés comme inaptes à une saine paternité. Parmi ceux-ci, on compte six millions qui ont fait des séjours dans des asiles d'aliénés, six autres millions qui sont mentalement déficients, et enfin les six derniers millions sont par trop inférieurs au développement mental normal pour pouvoir remplir un rôle social utile. Impropres à une production normale, ils doivent être considérés comme impropres à la reproduction. La société n'a que faire de tous les tarés et les diminués qui vivent en parasites à ses dépens. Voilà un beau zèle, mais ne vaudrait-il pas mieux tarir les sources de la dégénérescence, c'est-à-dire les bistros, les taudis, les bouges; ou plutôt faire disparaître l'ignorance qui leur recrute une clientèle. Répandons nos idées partout et bientôt l'armée des anormaux diminuera.

Vivisection. — On apprend avec horreur que le nombre des animaux vivisectionnés en Angleterre, en 1931, a atteint le nombre de 613.562. Cette abomination doit être combattue avec la dernière énergie. Mais ceux-là seuls ont le droit de condamner moralement la vivisection qui s'abstiennent d'avoir recours à toutes les médications par vaccinothérapie, qui proviennent des laboratoires de vivisection. Le naturisme intégral, que nous préconisons, n'apporte pas seulement la santé à ses adeptes. Il prépare la disparition de toutes les horribles officines à pustules qui disparaîtront quand nos contemporains demanderont la santé à l'observation des lois de la vie au lieu d'avoir recours aux inventions diaboliques des princes de la cornue et des chevaliers du scalpel.

Extraits d'une lettre du Rev. Boyd Tucker, professeur à Santiniketan, à M. Andrews. (Nos amis apprécieront le charme profond de cette scène d'une grandeur évangélique.)

Poona, 29 septembre.

... « Je doute que rien n'ait jamais causé autant de joie à Gurudev (Tagore). Bapu (M. Gandhi) était trop faible pour parler, mais Gurudev lui a ouvert son cœur, et, comme un enfant, lui répétait sans cesse sa grande joie d'avoir pu venir. Le bruit était déjà parvenu à la prison que le Pacte de Poona avait été accepté par le Gouvernement de Sa Majesté; mais il fallut plus de deux heures avant que le

document confirmant la rumeur arrivât. Quand Bapu eut enfin considéré la réponse du Gouvernement à la proposition des chefs hindous comme suffisante pour dégager de son vœu de jeûne, ce fut Gurudev qui en marqua la fin en chantant ce chant de son Gitanjali qui, dans la traduction anglaise, commence par : « Quand le cœur est endurci et desséché, viens sur moi en ondée de miséricorde. »

Comme j'aurais voulu que vous fussiez avec nous en cette occasion! La couchette de Bapu avait été transportée dans l'ombre du manguier à l'ombre du mur ouest de la cour de la prison, pour permettre à ceux qui étaient présents de se rassembler autour. Assis derrière la couchette étaient Gurudev, MM. Naidu et Basanti Devi. Au pied de la couchette, le surintendant de la prison, le médecin de la prison et les gardiens; et, sur des couvertures de la prison étendues sur le sol, nous rendions grâce à Dieu de sa grande miséricorde. Après que Gurudev eut chanté, un Pandit versé en sanscrit, lui-même prisonnier et que l'on avait fait venir, récita quelques slokas sanscrits, puis des habitants du Satyagraha Ashram, qui étaient arrivés de Sabarmati quelques heures auparavant, chantèrent un des chants favoris de Bapu. Alors Kasturbai (Mrs Gandhi) donna à Bapu environ deux onces de jus d'orange... et le jeûne historique, chargé peut-être de plus d'importance pour le monde qu'aucun événement depuis la crucifixion, prit fin. On nous servit ensuite des fruits... C'était comme si nous participions au Saint Sacrement.

Il y eut deux incidents touchants. Les gardiens de la prison furent servis les premiers, même avant Gurudev. Et quelques intouchables furent appelés d'une autre section de la prison, et Bapu leur donna des fruits de ses propres mains.

Le Gouvernement a créé une atmosphère très favorable pour poursuivre les négociations, par la célérité avec laquelle il a confirmé le Pacte de Poona. Je sais que vous vous rendez compte maintenant de la sagesse de Bapu en vous conseillant de rester en Angleterre, car, sans votre secours, il est très douteux que le Premier Ministre et le Cabinet eussent pu comprendre qu'ils devaient agir vite... Un retard de 24 heures aurait pu être fatal. On frémit en songeant à ce qui serait peut-être survenu dans l'Inde en ce cas. Gurudev est resté deux jours après la fin du jeûne, et a eu de longues conversations avec Bapu. Tous les chefs apprécient beaucoup le rôle splendide joué par Gurudev dans toute cette affaire. Le Pandit Malaviya a eu avec lui une longue conférence avant son départ de Poona. Gurudev a envoyé des télégrammes au Vice-Roi et au Premier Ministre pour demander la libération de Bapu. Bapu et Gurudev sont tous deux très désireux de quelque généreux mouvement de la part des Hindous pour gagner le cœur des Musulmans, comme ils ont gagné celui des classes déprimées. (*India Bulletin*, nov. 1932.)

Extraits d'une lettre de Pyarelal (un des trois secrétaires

de Gandhi qui fut emprisonné avec lui à son retour dans l'Inde), sur les négociations.

Au début des conversations, la perspective était très sombre en vérité. Le docteur Ambedkar accusait Bapu d'essayer de priver les Classes Déprimées de ce qu'elles avaient déjà reçu. — « Je désire que Gandhi vive, disait-il, mais non aux dépens des droits politiques de ma communauté. » Et, dans une autre occasion, il déclarait : « S'il fallait choisir entre le pouvoir politique et l'émancipation religieuse, je choisirais sans hésiter le pouvoir politique. » Tel est l'homme à qui les circonstances avaient donné le pouvoir de vie et de mort sur Bapu. A la Conférence, il exigeait des garanties totales. Il y avait deux partis dans les Classes Déprimées : l'un, qui l'avait pour chef, réclamait les électors séparés; l'autre, dirigé par M. C. Raja, demandait les électors communs et se fiait à la bonne volonté et au soutien des Hindous réformés. Aucun ne voulait céder. La formule suggérée était qu'un certain nombre de sièges seraient remplis par le vote direct de l'électorat commun; les sièges restants par un double système de vote d'après lequel une liste de quatre candidats serait offert à un collège électoral, et les noms choisis présentés ensuite pour l'élection devant les électors communs.

Le docteur Ambedkar exigeait certaines garanties que l'on ne pouvait accorder. Il était inébranlable. Tous les appels semblaient vains. Les forces de Bapu déclinaient. Nous étions au désespoir. Alors le miracle survint.

Bapu envoya chercher le docteur Ambedkar et, dans son état d'épuisement et de faiblesse, il déversa son âme en un torrent enflammé de douleur passionnée, qu'il avait gardé en lui depuis plus d'un demi-siècle. Il revint aux jours de sa première enfance, et décrivit au docteur Ambedkar comment toute son âme s'était révoltée en voyant le balayeur de la famille traité en intouchable, comment avait grandi chez lui la passion de purifier l'Hindoustan de cette antique souillure; comment il y avait rêvé et avait travaillé pour rendre à l'hindouisme l'éclat de sa pureté primitive en le débarrassant de ce chancre; comment il était devenu volontairement intouchable, renonçant à sa naissance, à sa famille, à sa parenté, pour ne faire qu'un avec cette fraction foulée aux pieds de l'humanité indienne. Tandis qu'il poursuivait ce discours angoissé, un paroxysme de souffrance convulsait son corps. Sa voix n'était plus qu'un murmure; les sibilantes sifflaient comme des langues de feu; on aurait cru entendre tout son être crépiter dans la flamme de sa brûlante émotion.

« Vous, docteur Ambedkar, disait-il, vous voulez des garanties totales. Je sympathise avec vous, et je vous honore de désirer servir votre communauté, même au prix de ma vie. Vous ressentez dans votre cœur la haine et le soupçon concentrés de siècles d'oppression et d'injustices. Si vous me crachiez au visage, prenant Dieu à témoin, je n'éprouverais aucune indignation. Au contraire, je me dirais que je l'ai mérité. Mais, sur mon lit de mort, laissez-moi réclamer avec vous l'honneur d'un désir passionné de servir les Classes

Déprimées. Je ne voudrais rien vous refuser pour l'intérêt des Classes Déprimées, dans leur ensemble. Vous souhaitez tant de sièges par double vote. Je suis prêt à vous donner tous les sièges par double vote. Vous voulez un referendum au bout de vingt ans, pour décider si les réservations devront être abolies ou non. Je suis prêt à vous le donner au bout d'un an. Je voudrais vous donner ces choses parce que je ne veux pas que les Classes Déprimées soient déchirées par des fractions intérieures. Mais, je vous en prie, n'insistez pas pour avoir la garantie totale par statuts. Laissez à l'Hindouisme une pauvre chance d'expier en faisant volontairement ce qu'il doit envers vous. »

Et ainsi, il se consuma pendant trois jours. A son chevet se tenaient les docteurs, pleins de vénération et d'effroi, surveillant les violentes palpitations qui secouaient son corps et les veines dilatées qui se gonflaient sur son front, tandis qu'il poursuivait son immolation. Mais ils n'osaient pas intervenir ni dire un mot. Le docteur Ambedkar ne put résister plus longtemps à cette fougueuse intensité. Le roc à la fin se fonda. A la Conférence même, on arriva à une entente par laquelle l'effet du double vote fut tempéré, en augmentant la liste des candidats de deux à quatre : le double vote devait être remplacé par les électors communs automatiquement au bout de dix ans, et la réservation des sièges cesserait dès que les communautés seraient d'accord. Ainsi on en appelait à l'honneur des deux partis.

M. C. Raja, quand Bapu l'interrogea, lui dit simplement : « Mahatmaji, je veux que vous viviez. Vous êtes une plus forte sauvegarde que toutes les sauvegardes politiques mises ensemble. Tout est bien pour nous tant que vous êtes avec nous. C'est tout ce que je puis dire. » (Signé Pyarelal, *India Bulletin*, novembre 1932.)

Discours de M. M. M. Joshi sur le Bill des Ordonnances à l'Assemblée Législative de Delhi, le 30 septembre 1932.

Et puis, un autre point, sur lequel j'aimerais dire quelques mots : je ne suis pas d'accord avec Mahatma Gandhi sous bien des rapports; mais je suis d'accord avec lui sur la déclaration qu'il a faite récemment, à savoir que les pouvoirs extraordinaires donnés par le Gouvernement à ses fonctionnaires dégradent ces fonctionnaires. Ces pouvoirs les démoralisent. Je vais vous en donner un exemple. J'ai un collègue dans la Société des Serviteurs de l'Inde, qui travaille dans le district du Gujerat. Son nom est Amritlal Thakkur. Après le début du mouvement de désobéissance civile et quand plusieurs congressistes furent envoyés en prison, M. Thakkur reçut de quelqu'un une petite somme d'argent pour empêcher de mourir de faim les femmes et les enfants des congressistes emprisonnés. Il y a seulement quelques jours, un des magistrats du district du Gujerat convoqua M. Thakkur pour le menacer et l'intimider. Il lui demanda s'il fournissait des fonds aux femmes et aux enfants de ceux qui étaient en prison. M. le président, je désire poser cette question : « Pourquoi un fonctionnaire s'opposerait-il

à ce que quelqu'un soulage la misère des femmes et des enfants de congressistes? Je puis comprendre que le Gouvernement envoie les congressistes en prison, mais certainement il n'est pas conforme aux règles de la guerre civilisée qu'un combattant veuille faire mourir de faim les femmes et les enfants de son adversaire... »

Vous demandez à vos fonctionnaires — ici je ne parle pas des subalternes, mais des hauts fonctionnaires — non seulement de vaincre mais de déraciner et d'écraser le Congrès. On demande à un fonctionnaire de s'arranger pour que rien ne reste du Congrès dans son district. Il a fait de son mieux pour vaincre le Congrès, mais, Monsieur, on attend de lui qu'il écrase le Congrès, et ceci n'est pas très facile. Alors, il s'irrite et s'exaspère, et a recours à des méthodes qu'il n'emploierait pas ordinairement. Voilà comment on démoralise les fonctionnaires du Gouvernement...

ENCORE LES TOMATES

Nos amis savent combien la valeur des « pommes d'amour » est discutée. Formellement recommandées par Bircher-Benner, elles ont été non moins formellement proscrites par Carton.

Le Dr Ragnar Berg, qui fait autorité en Allemagne, vient d'apporter aux « tomatistes » tout le poids de sa compétence. Il réfute victorieusement tous les arguments des ennemis de la tomate.

On lui reproche de contenir de la solanine, un alcaloïde qu'on rencontre aussi parfois dans les pommes de terre. En réalité, seules les feuilles et les racines des tomates en contiennent, les fruits n'en contiennent aucune trace. D'autre part, il faudrait les proscrire à cause de leur richesse en acide oxalique. Ce bruit a été lancé par un médecin du milieu du siècle dernier. Les analyses récentes, cependant, ne révèlent pas la moindre trace d'acide oxalique dans les tomates, quelles soient mûres ou pas mûres. On se rappelle de la vigueur avec laquelle le Dr Bircher-Benner a fait justice du bruit qui voulait rendre la tomate cause du cancer et comment la *Revue Hebdomadaire Médicale* de Munich a démontré l'erreur de cette accusation.

En réalité, la tomate, qui contient du sucre et de l'albumine, est un véritable aliment. De plus, par suite de sa richesse en acides et en sels organiques, c'est un excellent stimulant de l'appétit et de la digestion. D'autre part, elle est riche en sels basiques qui sont particulièrement favorables à la santé.

Enfin, la tomate est le seul fruit qui contienne toutes les sortes de vitamines qu'on a pu isoler jusqu'ici. Et le brillant thérapeute de conclure : « Pour résumer, nous n'avons pas d'autre fruit qui soit aussi précieux pour la santé. » Nous voici loin de certaines condamnations retentissantes.

Nous persistons à croire que la sagesse consiste à manger les fruits exclusivement quand ils sont mûrs et en saison et lorsqu'ils ont été mûris naturellement. Nous pensons que si

les conserves faites à la maison, quoique moins saluaires, moins vivifiantes que les légumes fraîchement cuits ou, mieux encore, consommés crus, sont encore une ressource utile en hiver, au contraire, les conserves industrielles, concentrées ou non, sont toujours suspectes et souvent nocives. En conclusion, nous recommanderons à nos amis de manger des tomates mais seulement bien mûres et fraîchement cueillies.

REVUE DES LIVRES

Le Désarmement et l'Opinion internationale. — Continuant son remarquable travail de construction de la paix par la formation d'une opinion informée et prête à intervenir utilement, la fondation Carnegie vient de publier un nouvel opuscule consacré à ce sujet.

M. E. Babcock a fait appel à des spécialistes éminents pour présenter successivement les points de vue anglais, allemand, français et « genevois » sur le désarmement. Certes, leurs vues paraîtront bien timides et hésitantes à nos camarades déjà acquis aux solutions les plus radicales, mais il ne faut pas perdre de vue que nous constituons une infime minorité et que le plus grand nombre a encore à être gagné aux vérités qui nous semblent les plus évidentes. C'est pourquoi nous saluons l'œuvre nécessaire que la fondation Carnegie accomplit avec tant d'autorité.

Free-born, par Scott Nearing. — On sait que le problème « noir » est un des plus importants aux Etats-Unis. Après avoir été un pur problème racial, il tend à devenir un problème social, du fait que la main-d'œuvre noire est souvent utilisée en compétition avec les ouvriers blancs pour abaisser les salaires et même pour fournir des « briseurs de grève ». Mais, au-dessus de leur conscience de race, les noirs sentent s'éveiller leur conscience de classe. *Free-born* est l'odyssée poignante d'un petit nègre né dans une plantation du Sud et qui parcourt les Etats-Unis en faisant les expériences amères que lui valent sa race et sa classe. Œuvre intense qui donne une autre vision de la vie américaine que celle des films et de la prohibition et qui est remarquable par son profond sentiment des valeurs humaines. — Du même auteur, une suite d'études intéressantes sur une organisation de l'économie mondiale dirigée dans laquelle, après un inventaire complet des richesses naturelles de la planète et des besoins réels de tous ses habitants, la production serait rationalisée en répartissant le travail entre les différentes régions suivant leurs aptitudes locales et la quote-part de la demande mondiale pour les articles déterminés qu'elles auraient à fournir.

50 Jahre Vegetarier (50 ans de végétarisme). Dr Wilhelm Winsch, Reform Verlag, Warnsdorf 5/1413 (Tchécoslovaquie). — Le Dr Winsch, qui a joué un rôle important dans le développement du végétarisme en Europe Centrale, a réuni dans cette intéressante brochure, avec une histoire utile des progrès du végétarisme en Europe,

un résumé de ses conceptions particulières, qui vont depuis « la culture de la chaleur », c'est-à-dire la guérison par les douches et les bains chauds, et la lutte contre la vaccination jusqu'à des vues théologiques qui lui font déclarer que Jésus a été végétarien et abstinent. Utile livre de propagande riche en idées.

LE JARDIN AU MOIS DE DÉCEMBRE

POTAGER

Culture sur couche ou sous châssis

Production : Année suivante

Cresson alénois : janvier-février.
 Cerfeuil commun et frisé : fin janvier-février.
 Chicorées sauvage et améliorée : janvier-avril.
 Radis à forcer et autres hâtifs : février.
 Laitues à couper : février-mars.
 Carottes rouges à forcer : février-mars.
 Champignons (blanc de) (en cave) : février-avril.
 Carottes rouges hâtives : mars-avril.
 Haricots nains très hâtifs : mars-avril.
 Concombres : mars-mai.
 Pommes de terre hâtives (tuberc. germés) : mars-avril.
 Fèves hâtives : avril-mai.
 Melon Cantaloup Prescott hâtif : avril-mai.
 Pois nains extra-hâtifs à châssis : avril-mai.
 Poireaux : avril-juin.

Culture en pleine terre

Production : Année suivante

Pois hâtifs (bonne exposition) : mai-juin.
 Fèves (avec abri) : juin-juillet.

ARBRES FRUITIERS

Terminer le nettoyage des terrains commencé en novembre.

Continuer les plantations en terrain sain.

Commencer la taille des poiriers.

Continuer à nettoyer les troncs et grosses branches.

Répéter au moins deux fois, en décembre et en janvier, principalement sur les poiriers, les pulvérisations au Carbosanol-Bouillie H. R. commencées en novembre. Ces pulvérisations devront toujours se faire après le nettoyage des grosses branches et tronc de l'arbre.

MENU POUR DÉCEMBRE

Déjeuners

Epinards aux marrons
 Rôti végétal
 Salade barbe de capucin
 Beignets aux pommes
 —
 Chicorée cuite
 Pommes fondantes
 Soufflé de macaroni
 Salade de pissenlits blancs
 Tarte aux myrtilles
 —
 Crosnes sauce tomate
 Etuvée de haricots
 Salade américaine
 Petits pains à la noix
 —
 Pâté de chou-fleur
 Rôties de maïs sauces câpres
 Salade mélangée
 Gâteau brésilien

Dîners

Potage de légumes
 au manios
 Patates braisées
 Crème en rocher
 —
 Soupe au cresson
 Salade de légumes
 Pommes au four
 —
 Potage purée
 de lentilles d'Egypte
 Salmis de fonds d'artichauts
 Riz baba
 —
 Crème de céréales
 aux héliantis
 Endives à la poulette
 Tarte sablée

LA VIE DU MOUVEMENT

La fête du végétarisme, qui est célébrée chaque année par toutes les sociétés végétariennes du monde le premier dimanche d'octobre, a eu lieu à Chevreuse le 2 octobre. Ce fut une belle fête de la Nature et de l'amitié. Plus d'une centaine d'amis étaient venus assister au spectacle organisé pour la circonstance. Frère Jacques a inauguré la cérémonie en évoquant les grandes lignes de l'idéal végétarien qui est basé sur les deux grandes idées de la volonté d'harmonie avec l'Univers et ses lois, et du respect de la Vie à travers des formes précieuses qu'elle revêt. Le naturisme bien compris, sous sa forme la plus élevée, constitue une sorte de religion puisque non seulement il intensifie puissamment les liens qui unissent l'homme à l'Univers, mais aussi il l'amène à prendre conscience des biens qui unissent tous les hommes de bonne volonté à travers le monde. C'est pourquoi on a pu dire que les végétariens et les naturistes répandus à travers le monde forment une 4^e internationale, la verte internationale de la nature et des bonnes mœurs. Et à travers



Fête annuelle du Végétarisme à Chevreuse.

l'espace il envoya le salut des Trait-d'Unionistes aux végétariens des autres pays qui, réunis à la même heure, témoignaient de leur amour pour notre mère commune la Nature éternellement féconde et généreuse. Puis une belle séance artistique eut lieu. Victor, le benjamin du camp, fit preuve de bonnes dispositions musicales en jouant sur son violon un air de circonstance. Puis, toujours sur l'instrument cher à Paganini, Maryse exécuta avec beaucoup de goût des morceaux classiques et modernes. Notre ami Rispler, « Pologne », pour les campeurs, suivit en chantant des chansons polonaises accompagnées sur la guitare. Puis l'ami Paul Sloimovici nous dit avec émotion un poème bien tourné et très applaudi de sa composition. Notre ami Tassen-court nous donna deux belles danses mimées, la première

représentait la vie et les chasses des hommes sauvages dans la nature, la seconde poétisa les travaux saisonniers des agriculteurs. Irène nous révéla une jolie sensibilité en récitant quelques poèmes de Samain. Puis l'assistance eut le régal d'entendre notre Sœur Joy chanter de vieilles chansons moyenâgeuses, qui ont été restituées par la belle artiste Adrienne Mairy, et accompagnée par celle-ci sur son luth du XIV^e siècle. Enfin, la cérémonie fut couronnée par des chants populaires hongrois, chantés avec toute l'autorité du talent de Joy Mac Arden et accompagné par « Pologne ».



Les artistes de la fête : Rispler, Irène, Maryse, Mme Mairy, Joy Mac Arden, Tassancourt, Jacques D.

Comme on le fit remarquer, c'était bien le symbole de l'internationalité de bon aloi de notre mouvement que ces mélodies chantées en hongrois par une Hollandaise au nom écossais, accompagnée par un Polonais, devant un auditoire en majorité français et dans un camp d'Amitié Internationale.

Conférences. — Les conférences du jeudi soir ont été suivies par nos camarades de Paris qui profitent de cette occasion pour dîner à Pythagore et entretenir les vieux liens de sympathie en passant une heureuse soirée au sein de la famille trait-d'unioniste.

Le nouveau restaurant du 3 de la rue Cadet a vu son ouverture entravée par la lenteur des corps de métiers et aussi par l'accident arrivé à notre voiture qui est restée plus de 32 jours à la maison Renault avant d'être complètement réparée, ce qui doit constituer un record... Et encore nous sommes allés faire cinq visites à Billancourt pour stimuler le zèle des réparateurs. On voit bien que les réparations sont passées de mode...

Cependant « Ahimsa », car nous avons donné au nouveau restaurant le nom de la doctrine du respect de la vie et de la non-nuisance qui fait l'honneur de l'Inde, ouvrira

dans les derniers jours de novembre et nos amis sont invités à aller l'inaugurer au début de décembre. Situé dans le centre des affaires, il rendra service à d'autres milieux que les deux autres restaurants.

Programme de décembre.

Conférences du jeudi soir, à Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, à 8 h. 30 précises.

1^{er} décembre. — Les Colonies Naturistes. MM. Edenkoven, Deckers, d'Arras, etc.

8 décembre. — Les grands maîtres de la musique. Mme Mairy et M. del Puyo.

15 décembre. — Vers le Pacifisme pratique. M. René Valfort.

22 décembre. — L'aspect transcendant du Pacifisme. M. J. Demarquette.

29 décembre. — Le véritable naturisme. M. J. Demarquette.

5 janvier. — La vraie valeur du nudisme. — M. J. Demarquette.

Saint-Céré.

Notre bon camarade H. Faure, La Megnardi, Saint-Céré (Lot), entreprend la publication d'une courageuse feuille de propagande : *Le contrepoison par la Vérité*. Organe libre d'éducation individuelle et sociale et d'action. Abonnement : 5 fr. Nous lui souhaitons un utile travail et beaucoup de succès dans ses efforts pour servir la cause du progrès et de la Vérité.

Un bel exemple. — Notre ami Ivan Meyer, du rameau de Mulhouse, poursuit avec une énergie inlassable son apostolat en faveur de la conservation non alcoolique des jus de fruits. Déjà Frère Jacques, lors de son dernier passage à Mulhouse en octobre avait pu admirer son stand à l'exposition de fruits organisée par les sociétés d'horticulture de l'arrondissement de Mulhouse. Ayant obtenu, de l'abbé Frémot, le prêt d'un appareil stérilisateur système Zümbühl, de Fribourg, et réuni douze quintaux de pommes, il s'installa dans la ferme Mönschberg, avec le concours le plus actif et le plus désintéressé des propriétaires de celle-ci, les quatre frères Meyer. En deux jours de fabrication il produisit 750 litres d'excellent cidre sans alcool. De nombreux paysans avaient été invités à assister à cette démonstration aussi utile qu'intéressante. Grâce à l'expérience gagnée par notre ami, celui-ci se propose d'entreprendre une campagne très étendue l'année prochaine.

Toutes nos félicitations les plus fraternelles à ce vrai trait-d'unioniste. Si nous en avons quelques milliers comme lui, le Démon alcool serait bien vite hors de combat.

Nos amis d'Angleterre. — La Vegetarian Society, de Manchester, doyenne des sociétés végétariennes du monde entier, vient de tenir sa 85^e assemblée annuelle, dont le

compte rendu témoigne des services magnifiques qu'elle rend à la cause de notre idéal.

Nous sommes heureux de lui présenter ici nos affectueuses félicitations. Nous apprenons cependant avec regret que l'Eglise (végétarienne) chrétienne de la Bible, à Salford, est en difficultés. Nous faisons des vœux pour que celles-ci disparaissent rapidement.

Nous avons reçu d'une amie de Chevreuse, la doctoresse Hildegard Wegscheider, Berlin-Tempelhof, Adolf Scheidt-Platz 19, une prière de la mettre en rapport avec les mouvements de tempérance socialiste en France, car elle est secrétaire de l'organisation antialcoolique ouvrière d'Allemagne qui désire nouer des relations cordiales avec leurs collègues français. Le Trait-d'Union entend rester en dehors de l'action politique pour se cantonner dans son programme très précis de culture humaine qui peut compléter utilement toutes les formes d'organisation sociale. Cependant, cet appel nous touche doublement, et par son antialcoolisme, et par son appel à la coopération internationale. Par conséquent, non seulement nous engageons ceux de nos membres qui sont socialistes à répondre à l'appel de leurs amis allemands, mais même nous sommes prêts à mettre à leur disposition un local dans un de nos restaurants parisiens pour qu'ils puissent se réunir pour se constituer en mouvement socialiste antialcoolique.

Envoyez les adhésions (sans cotisation) au secrétariat du Trait-d'Union, 4, avenue Sœur-Rosalie, Paris (13^e).

A Freusburg. Une semaine de Noël. — Du 27 décembre au 3 janvier, Hedwig Eichbauer organise une Semaine de travail pour la rénovation de la vie, avec la participation assurée d'Ernestine Koch, de Wiesbaden, et l'Else Wirminghans. Le programme, très riche, comprendra une introduction théorique et pratique à la nouvelle économie ménagère, à la réforme alimentaire, l'éducation nouvelle, l'antialcoolisme, la préparation des jus de fruits non fermentés, etc., etc... La participation coûtera 20 marks. Adresser les inscriptions à Hedwig Eichbauer, Hamm a. d. Sieg (Allemagne).

A NOS AMIS

Avec la fin de l'année arrive le moment du renouvellement des cotisations et des abonnements. Ceux-ci partent du 1^{er} janvier et du 1^{er} juillet, et la plupart de nos amis appartenant à la première catégorie, le moment est venu pour eux de régler leur abonnement, soit 18 francs, que nous les prions d'envoyer par la poste à notre compte de Chèques Postaux : Trait-d'Union Paris 705.87.

Nous les prions, en même temps, de bien écrire très lisiblement leur adresse *complète*.

Il nous arrive fréquemment des adhésions ou des commandes de librairie sans indication d'expéditeur, ce qui est bien embarrassant.

Il n'est pas dans l'esprit du T.-U. de faire valoir les avantages qui découlent de l'adhésion à notre Société. (On sait que l'abonnement à *Régénération* confère en même temps le titre de membre associé du T.-U.) En effet, nous sommes une association d'idéalistes unis pour le service de leur idéal et non une collection de profiteurs réunis.

Cependant, il faut remarquer que la cotisation comporte le service de la Revue qui est la moins chère des revues similaires et que, de plus, elle donne droit à l'accès aux camps du T.-U., lesquels seront prochainement réservés à nos seuls membres pour des raisons fiscales.

FÊTE DE NOËL

Notre fête traditionnelle, organisée à Noël pour les Trait-d'Unionistes de la région parisienne, aura lieu le dimanche 25 décembre. Elle commencera vers 4 heures par un bal amical. A 6 heures aura lieu l'embrasement de l'arbre de Noël, tirage de la tombola et distribution de jouets aux enfants. A 7 heures, on se mettra à table et, à 8 h. 30, commencera la soirée artistique qui comprendra, outre une partie musicale avec le concours de Joy Mac Arden et de Mme Mairy, des auditions poétiques avec le concours probable de Mmes Briquet et Misset, les distinguées poétesses du T.-U., et des danses esthétiques par nos amis Tassencourt.

Le prix du couvert sera de 10 francs comme d'habitude. S'inscrire au moins 2 jours d'avance.

Nous faisons appel à tous nos amis pour qu'ils nous envoient des objets pour la tombola et aussi pour qu'ils nous envoient leur obole pour leur participation aux frais.

EXCURSION DU DIMANCHE 18 DÉCEMBRE

Les Côteaux entre Vaucresson et Plessis-Robinson
(16 ou 18 kilomètres)

Emporter un repas, prendre, à la gare Saint-Lazare, un billet d'*aller seulement* pour Vaucresson. Rendez-vous à 8 h. 15 sous la grande horloge au milieu du hall des guichets. Départ du train : 8 h. 30.

Côteaux du bois des Fonds Maréchaux et du bois de Fausses Reposes. Déjeuner au point de vue de la Belle Etoile (abri à Chaville en cas de besoin). Côteaux de Chaville et de Meudon. Vers 4 heures, cité-jardin de Plessis-Robinson, autobus pour la porte d'Orléans. Visite sommaire et facultative de l'intéressante cité-jardin. Porte d'Orléans entre 4 h. 30 et 6 heures, au gré de chacun.

EXCURSIONS EN COMMUN

En raison de la communauté des buts poursuivis par le Comité National des Loisirs et le Trait-d'Union, ce dernier a offert au Comité de faire participer pendant cet hiver les membres des deux groupements aux excursions à pied organisées par ces groupements.

Le Comité des marches promenades du Comité National des Loisirs a accepté cette offre.

Rameau de Nice

L'active présidente du rameau de Nice, Mme Benigni, continue à lutter avec sa belle vaillance pour le service de notre idéal. Elle a eu la bonne fortune d'obtenir le concours du Dr Adolphe Ferrière, un des plus éminents maîtres de la Science de l'Education, qui a donné, sous les auspices du T.-U. deux superbes conférences, dont voici le compte rendu, dû à l'obligeance de notre ami Portalier, animateur du T.-U. en Seine-Inférieure, qui était de passage à Nice, appelé auprès de Mme Portalier, qui vient de donner le jour à un superbe garçon.

M. Adolphe Ferrière, docteur en sociologie, est vice-président de la Ligue Internationale pour l'Education Nouvelle, dont il est le fondateur. Il est entouré, pour la rédaction de la revue *Pour l'Ere Nouvelle*, organe de la Ligue, d'un Comité comporté du Dr H. Pieron, professeur au Collège de France; de M. J. Piaget, directeur du Bureau International d'Education à Genève; du Dr H. Wallon, professeur à la Sorbonne. Le Dr O. Decroly, qui vient de mourir, collaborait aussi à la rédaction de cette magnifique revue pédagogique.

De passage à Nice cette année, M. Ferrière a parlé au dernier Congrès de la Ligue au mois d'août dernier. Les éducateurs du monde entier l'ont applaudi dans la majestueuse salle du Palais de la Méditerranée lorsqu'il sut synthétiser l'ensemble si varié des méthodes nouvelles d'éducation par une lumineuse comparaison de l'enfant et de la plante qui pousse des rameaux dans les directions déterminées d'avance par le jardinier. Dans ce développement de la Vie caractérisée, la plus harmonieuse collaboration de la Nature qui donne l'élan vital et de l'éducateur, jardinier de l'esprit, aboutit sans coercition aux plus heureux résultats.

L'œuvre de M. Ferrière est considérable. En 1909, il commence la campagne pour une rénovation des méthodes d'enseignement. Il publie à Genève son *Projet d'école nouvelle*. Et, successivement, en allemand et en français, il poursuit ses efforts dans une trentaine d'ouvrages où figurent à la fois des théories fougueusement révolutionnaires et des leçons de mesure, heureuse conciliation de la témérité et du bon sens. En 1915, c'est la *Loi du progrès en biologie et en sociologie*, un des piliers de la psychologie moderne. En 1921, *L'autonomie des Ecoliers*. En 1923, *L'Education dans la Famille*. En 1926, *L'Ecole active*, traduit en 6 langues; *La coéducation des sexes*. Citons enfin, pour ne pas être trop long : *L'Ecole sur Mesure à la Mesure du Maître*, un vrai chef-d'œuvre pédagogique.

Conférences à Nice.

Le 31 octobre dernier, M. Ferrière a fait, au Foyer du Trait-d'Union, 4, rue Paganini, à Nice, une première conférence sur la formation du caractère de l'enfant. Il importe, dit le professeur, de distinguer dans l'enfant, l'ensemble brut des éléments qu'a jeté pêle-mêle en lui l'hérédité, ce qui constitue son *individualité* et l'unification de ces éléments parfois exclusifs les uns des autres, ce qui constituera à l'avenir sa *personnalité*.

Cette psychologie des tendances doit conduire l'éducateur à réaliser que les enfants se distinguent par le classement de leurs aptitudes à la construction autonome de leur personnalité, que ce sont les êtres les plus compliqués qui, en général, mettent le plus de temps à s'unifier, qu'un enfant « centré » est celui qui expérimente tout autour de lui, agit par initiatives plutôt spontanées que suggérées, qu'il cherche, qu'il tâtonne, que ce tâtonnement est un privilège qu'il possède des vertus éducatives en nombre varié considérable, tâtonnement qui n'exclut pas du reste les « indications ».

Parlant ensuite davantage biologie que psychologie, ce qui montre combien est puissante la documentation du docteur Ferrière, celui-ci attribue les différences de caractère d'enfant à enfant aux états différents de certaines glandes endocrines, pituitaires, excès ou lacunes compensables par l'intervention dans l'éducation intégrale du naturisme corporel. Ici, M. Ferrière rend hommage aux méthodes de régénération naturistes.

Après avoir fait comprendre que dans ces efforts qui tendent au centrage du caractère de l'enfant, il importe de procéder par étapes qui correspondent à l'historique même de l'humanité que résume le développement de l'enfant. M. Ferrière cristallise l'interventionisme de l'éducateur et la libre activité de l'élève par ces paroles : « Ce qui est anormal, c'est ce qui se manifeste en trop, en trop peu et hors de propos. »

Et ces termes signifient de façon claire à quel point il est difficile d'éduquer, pourquoi il importe que l'éducateur poursuive sans cesse sa propre éducation, car bien peu de maîtres sont eux-mêmes « centrés » et « à la mesure des élèves ».

Terminant par une des comparaisons qui lui sont chères, M. Ferrière assure que l'enfant n'est pas une machine, une automobile, dont le conducteur doit sans défaillance, sans la moindre distraction, tenir le volant, mais un animal, un cheval, par exemple, qui épousera spontanément les accidents du terrain, saura se diriger dans une forêt à travers les arbres, qu'on peut laisser la bride sur le cou en ne prenant surveillance que du point de départ et du but recherché.

La deuxième conférence traitait le sujet suivant : « Vers la Santé et l'Energie ». Elle a eu lieu devant un auditoire considérable et particulièrement distingué, dans l'immense salle Bréa, rue Notre-Dame. A ses côtés, M. le docteur Ferrière avait Mme Bénigni, présidente du Trait-d'Union, et M. Vrocho, professeur d'hydrothérapie et d'éducation physique. M. Hugues Portalier assurait le secrétariat.

M. Ferrière entreprit alors un véritable historique du Naturisme. Il s'efforça de faire comprendre à quel degré le civilisé actuel avait perdu la notion des voies que sa nature physique lui assigne, comment il fallait ne pas s'attacher à la maladie pour guérir mais à l'individu qui n'a pas marché sur les voies naturelles pour les lui faire retrouver, combien l'usage et l'abus d'aliments artificiels concentrés était préjudiciable à l'harmonie des organes, comment un simple fruit était préférable à bien des aliments toxiques, comment enfin

la nudité (hors du nudisme) et les ablutions quotidiennes pouvaient entretenir la souplesse des organes, des poumons et des muscles, rajeunir en un mot.

Mme Bénigni développa ensuite de très nombreuses recettes à l'usage des enfants pour leur conserver la santé, les guérir au besoin et les rendre plus vigoureux et moins vulnérables.

M. Vrocho termina l'excellente soirée par l'exposé de son histoire. Par le naturisme, il s'est guéri d'une phtisie qui lui avait déjà fait entrevoir la mort. Il démontra quelques mouvements et massages sur la scène.

Ces deux conférences ont donc atteint leur objectif avec le succès le plus engageant.

Rameau de Romans

Les membres du rameau de Romans sont heureux d'adresser leurs vives félicitations à leur sympathique amie Mme Haye pour la distinction dont elle vient d'être l'objet dans la récente promotion des palmes académiques — distinction qui vient récompenser à juste titre une maîtresse des plus dévouées.

Tout en regrettant leur départ, les membres du rameau apprendront avec joie l'avancement bien mérité de leurs ami M. et Mme Paume, dans leur nomination au poste d'instituteur à Valence. Nous sommes persuadés qu'ils continueront de semer le bon grain, que bientôt un rameau sera planté à Valence où notre excellent ami M. Paume en sera l'animateur.

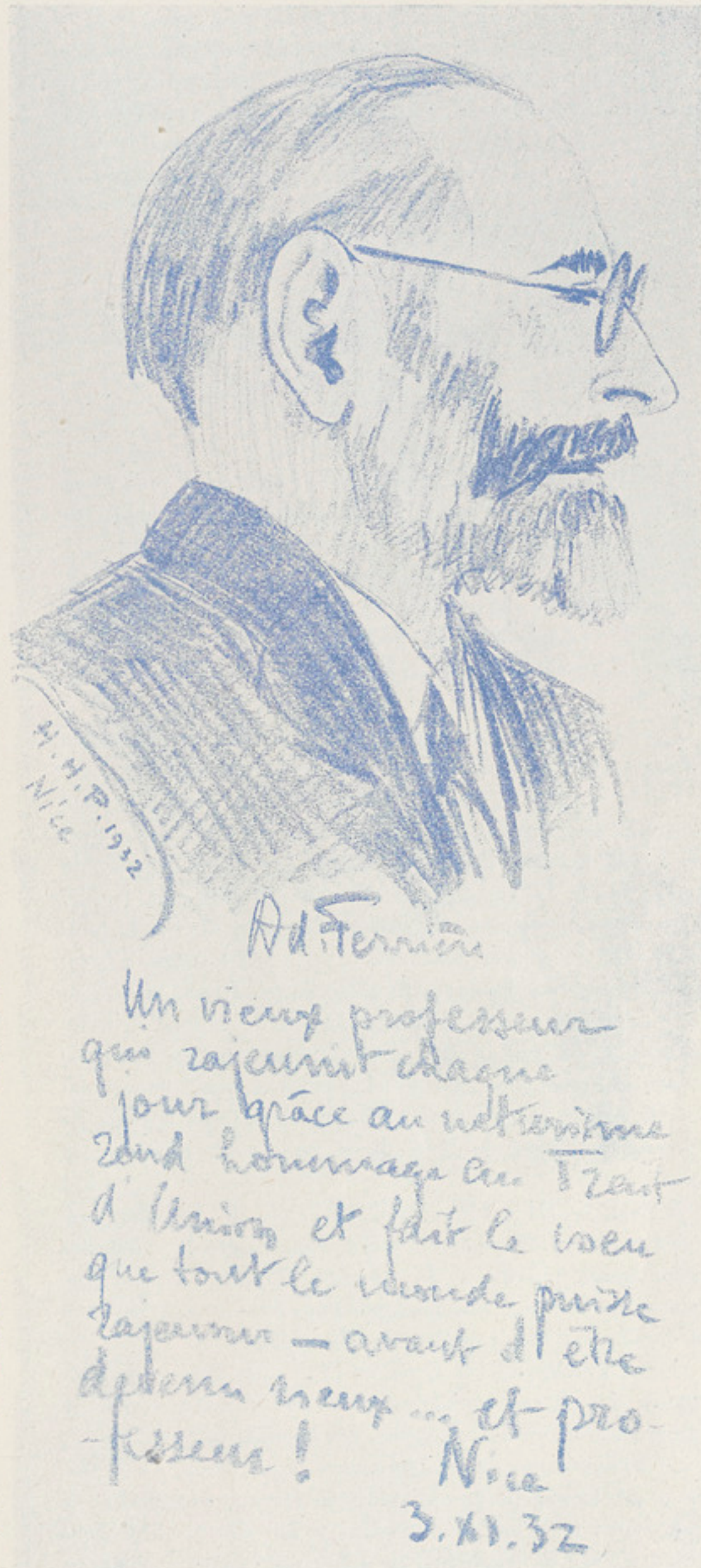
Grâce à l'activité de notre bonne trait-d'unioniste Mme Faure, une très intéressante conférence a été donnée le 28 août par Mme et M. Mesureur, sous les auspices de la municipalité. La conférence avait pour objet : « La défense des animaux ». Nos amis du T.-U. seront heureux de savoir que, par le dévouement et la ténacité de notre sympathique amie, un refuge pour nos frères inférieurs malheureux sera bientôt créé dans notre ville. La défense de nos frères inférieurs, n'est-ce pas l'acheminement vers le végétarisme?

Puisque cette question rentre dans le programme du T.-U., nous devons tous de grand cœur adhérer à l'Association Française pour la défense des animaux.

Espéranto. — Notre ami Paul Vernin travaille ardemment à la création d'un groupe espérantiste. Son stand à la Foire a été très visité. Le groupe « Bona Stello » est en voie de réalisation. Les membres du rameau sont de tout cœur avec leur ami et grand pacifiste qu'est Paul Vernin.

Rameau de Mulhouse

Nous commençons seulement notre activité d'hiver. Dimanche 4 décembre 1932, nous avons convoqué nos membres pour une soirée familiale avec projections lumineuses. Le 14 décembre 1932, l'abbé Gebbaudt, le fondateur du « Friedensheim Béolen » en Allemagne, parlera sous les auspices du T.-U. sur « Kriegsgefahr ». Dangers de guerre.



Autographe d'Ad. Ferrière, avec son croquis par H. Portalier.

En janvier, nous organisons une conférence sur « L'éducation sexuelle de l'enfant ».

Il y a quinze jours, nous étions de nouveau voir une ferme dans les Vosges. Mais le terrain était trop abrupt et la maison fort délabrée. Pour 30.000 francs c'eût été trop

cher. Alors nous sommes toujours à la recherche d'un gîte. Peut-être aurons-nous de la chance plus tard.

Sans cela tout va bien. Ivan Meyer a fabriqué du jus de pommes et du jus de poires qu'il cède aux membres au prix coûtant; c'est un amour, notre ami Meyer.

Georges WEIKERT.

REVUE DES REVUES

VEGETARISCHE BODE. — *Prouesses d'un septuagénaire.* — Le président de la section d'Enschede, de l'Union Végétarienne Hollandaise, M. G. Mantel, est allé, à bicyclette, de Hengelo à Amsterdam, soit 155 kilomètres, en moins de 12 heures. La semaine suivante il parcourut encore la distance suivante : Amsterdam-Utrecht, 40 kilomètres; Utrecht-Arnhem, 60 kilomètres, et Ellekom-Hengelo, 65 kilomètres.

(Voilà qui est à rapprocher des prouesses du végétarien danois sexagénaire qui court encore le Marathon.)

DER ELSAESSER ABSTINENT. — Intéressant article sur les ravages de l'alcool dans la famille de Goethe. Le grand homme, lui-même, encore que grand ami de la nature et de la vie des champs, ne méprisait pas le vin. Mais c'est sa femme, Christiane Vulpius, qui a le plus souffert de ce sinistre penchant. C'était une buveuse d'habitude, fréquentant les tavernes d'étudiants. Ausis, malgré sa forte constitution, mourut-elle à l'âge de 52 ans de delirium tremens. C'est surtout sur sa progéniture que les effets du poison se firent sentir. Sur ses cinq enfants, quatre moururent en bas âge et le cinquième, Auguste, succomba à l'âge de 41 ans des suites de l'alcoolisme qu'il avait hérité de sa mère.

VEGETARISCHE PRESSE. — E. Kühler. — *Végétarisme et Nudisme.* — S'élevant contre les nouvelles ordonnances interdisant le nudisme, l'auteur montre que celui-ci ne constitue une véritable règle de vie nouvelle qu'à la condition d'être complété par le végétarisme.

Deux articles de H. Duve et D' F. Krüger sur la *protection des espèces animales* menacées d'extinction par la fureur destructive des chasseurs, ces hommes-fauves.

Mussolini contre la cruauté envers les animaux. — L'Italie a été longtemps un des pays où les animaux étaient le plus maltraités. Mais la protection y fait des progrès. Sous le patronage de Mussolini, la « Societa Zoofila Romana » vient de se fonder qui lutte énergiquement contre les mauvais traitements. Les parents des petits dénicheurs de nids sont sévèrement punis de lourdes amendes. Enfin, les char-

retiers brutaux sont aussi châtiés sans ménagement. Le corps enseignant a reçu des instructions lui enjoignant de faire l'éducation zoophile des petits italiens. (Espérons que cela fait partie d'un vaste programme d'« Anthropophilie », N. D. L. R.)

FEUILLE D'INFORMATION de l'Internationale Socialiste des Antialcooliques. — Intéressant compte rendu des activités des socialistes abstinents dans l'ancien et le nouveau monde. (N. D. L. R. Dans presque tous les pays du monde, le parti socialiste est nettement antialcoolique et lutte énergiquement contre l'alcool, le plus insidieux des ennemis du peuple. Pourquoi faut-il que dans notre France, qui souffre plus des ravages de l'alcolisme que n'importe quel autre pays, le Parti socialiste, non seulement ne lutte pas contre l'alcool mais fasse même appel au lancement d'un « apéro » pour remplir les caisses du Parti. O mânes de Vespasien...)

DIE LEBENS-REFORM. — *Possibilités de colonisation au Brésil.* — Cet immense pays, qui est quatorze fois plus grand que la France, offre de grands avantages à la colonisation naturaliste, particulièrement dans le Sud, où d'énormes étendues de territoires, situées à une certaine altitude, jouissent d'un climat tempéré. On peut produire au Brésil tous les fruits et céréales, depuis le cacao et le café jusqu'à l'avoine et le seigle, de la mangue à la pomme, du coton au chanvre. On trouve, dans l'arrière-pays de San-Francisco do Sul, des terrains en forêt vierge, propices à la culture après déboisement, au prix de 150 francs l'hectare, et le bois qu'ils portent a une valeur marchande de 4 à 600 francs. L'auteur déclare qu'avec 20.000 francs on peut déjà fonder une colonie. Il est au Brésil depuis 40 ans et, malgré ses 63 ans, est encore vert et vigoureux.

Un abstinant de 103 ans. — Charles W. Chamberlin, de Gatignan (Canada), a fêté son 103^e anniversaire. Il déclare devoir sa longévité au fait qu'il a beaucoup travaillé, mangé modérément et s'est abstenu d'alcool et de tabac.

Une statistique allemande montre que la mortalité par cancer est la plus élevée chez les brasseurs, les garçons de

café et les marchands de boissons alcooliques, et la plus basse chez les pasteurs et les agriculteurs. (Il faut remarquer que les pasteurs protestants sont presque tous abstinents et que les paysans allemands sont en grande partie préservés de l'alcool par le fait que l'Allemagne ignore le honteux privilège des bouilleurs de crû. N. D. L. R.)

DER GESUNDE MENSCH. — *La Science du Sommeil.* — Dr Gœring. — Une des conditions les plus importantes d'un sommeil réparateur consiste à dormir sur une couche assez dure. Il suffit de braver les rigueurs d'une accoutumance de quelques jours pour goûter sur un lit dur un sommeil beaucoup plus rafraîchissant et plus réparateur. Le meilleur lit est un lit en bois sans sommier, avec un matelas de varech et des draps de toile grossière qui sont plus chauds en hivers, car ils retiennent entre leur trame une couche d'air isolante, et plus sains en été, car ils permettent une meilleure aération du corps du dormeur.

Vertus de la graine de moutarde. — L'ancienne médecine faisait un grand usage de la graine de moutarde qu'elle a abandonné au grand profit des médicaments chimiques (et surtout de leurs fabricants). Il serait à souhaiter qu'une opinion mieux éclairée ait de nouveau recours à un agent curatif inoffensif et d'une efficacité souveraine dans les affections du tube digestif, en particulier pour stimuler les estomacs paresseux, soulager les crampes et les aigreurs de l'estomac, les maladies du foie et des muqueuses intestinales, les coliques, les flatulences, les affections des reins et de la vessie... Les graines de moutarde fortifient tout l'organisme, car elles améliorent l'état de l'estomac, du foie et de l'intestin et, par conséquent, mettent l'organisme en état d'opposer une plus grande résistance à toutes les maladies. Le mode d'emploi le plus recommandé consiste à prendre par jour trois cuillerées à café de graines de moutarde non écrasées avec un peu d'eau froide, la première, une heure avant le petit déjeuner, la seconde une heure avant le déjeuner, et la troisième avant le coucher. Les graines doivent être avalées sans les mâcher. En cas de besoin, on peut aller jusqu'à neuf cuillerées en trois fois, et même plus. Mais à la dose de trois fois une cuillerée à café par jour, on est sûr de ne pas irriter l'intestin.

YOUTH. — *Pourquoi l'internationalisme fait-il si peu de progrès?* Parce que c'est encore une idée tandis que le nationalisme est un sentiment aux racines profondes et vivaces. Il faut donc créer non une opinion internationale mais des sentiments internationaux. (F. L. Jackman.)

THE VEGETARIAN MESSENGER. — *Exploit végétarien.* — M. S. Perris, dans une course de 24 heures sur route, a, malgré cinq arrêts prolongés à des passages à niveaux, et une nuit pluvieuse et froide, gagné la première place en parcourant 691 kilomètres et demi. Sans les arrêts forcés des passages à niveau, il aurait certainement battu le record du monde qui est de 693 kilomètres.

Le Végétarisme raisonnable. — Ed. J. Saxon résume ainsi la sagesse alimentaire :

1° Les salades de légumes crus doivent former l'élément essentiel de l'alimentation quotidienne.

2° Il faut cuire les légumes de manière à leur conserver tous leurs sels minéraux.

3° Remplacer le sucre industriel par les fruits sucrés (figues, dattes, raisins) dans les poudings et pâtisseries.

4° Remplacer le pain blanc, les bouillies et les pâtes par des galettes croustillantes de farine complète.

5° A la place des viandes, employez des albumines plus saines, celles contenues dans les fromages, les noix et les légumineuses.

ÉCHO DE LA FÊTE DES MÈRES

N'avoir d'autres désirs, d'autre idéal sur terre
Que d'être simplement tel que me croit ma mère.

C'est la mère qui fait l'homme de demain,
C'est la mère qui, par l'enfant, fait l'avenir.

(CHABOT.)

Si beaucoup de nos lecteurs savent ce qu'est la Fête des Mères, il en est qui l'ignorent parce qu'elle n'a été introduite d'Amérique en France que depuis la guerre. Célébrée tout d'abord dans quelques rares familles, elle a été connue ensuite par des groupements divers, tels que œuvres et sociétés. Puis le ministère s'est emparé en 1926 et l'a rendue officielle en en fixant la date du deuxième dimanche de mai et en décidant de la faire célébrer dans toutes les écoles.

Toutefois si aussi aujourd'hui la Fête des Mères a été revêtue de ce caractère officiel, ce n'est pas là une raison pour qu'elle se borne à une manifestation officielle. Elle n'est pas une journée de propagande en faveur des familles nombreuses, en faveur du relèvement de la natalité et ne peut pas ne se célébrer que par des discours et des médailles. D'ailleurs, ce n'était pas là non plus l'intention de ceux qui ont travaillé à son introduction. La Fête des Mères est essentiellement la fête de la reconnaissance et de l'amour filial. Elle n'est pas de celles qui donnent lieu à de bruyantes réunions collectives. Il n'est pas inutile de rappeler à ce propos qu'elle gagne par la simplicité avec laquelle elle veut être arrangée. Ne laissons pas dévier cette institution de son origine authentique.

La Fête des Mères doit être la fête de la famille. En effet, c'est dans l'intimité du foyer que ses membres pourront de la façon la plus parfaite honorer celle qui en est le centre en lui rendant un pieux témoignage de leur respect, de leur estime, de leur dévouement.

Nous espérons que beaucoup de familles auront fêté ainsi en mai dernier sans bruit, les unes avec joie, la maman que l'on entourait avec sollicitude, les autres par le souvenir, celle qui, trop tôt, avait été enlevée à leur affection.

Signalons enfin les textes suivants relatifs à la mère :
« Les Confessions » de Saint Augustin, les pages admirables sur Monique (livre 5, chap. 9; livre 9, chap. 9).

Victor Hugo : « Quatre-vingt-treize » (livre 1, chap. 1).

Michelet : « La mère et l'hirondelle ».

Sully-Prudhomme : « L'amour maternel ».

Brizeux : « A ma mère ».

Théodore Botrel : « Les mamans ».

Charles Dombre : « Celle dont on est sûr ».

Jean Richepin : « Cœur de mère ».

J. MEYER.

POUR LES ETRENNES

Commandez-nous immédiatement les ouvrages que vous avez l'intention d'offrir à vos amis. La réorganisation de nos services nous permet d'envoyer les livres désirés dans les vingt-quatre heures à la réception de la commande.

Librairie Coopérative du « Trait-d'Union »

Chèques postaux 705-87. Téléphone : GLACIERE 24-84

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 Montouis</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 fruitarien.....	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

<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. Kienzler</i> : Médecine et hygiène populaire.....	50 »	51 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-Elliot</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. Caslani</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 Lhasa.....	15 »	16 25
<i>Henri Durville</i> : Vers la sagesse.....	9 »	10 25
— Mystères initiatiques.....	30 »	32 25
<i>Paul-Clément Jayot</i> : Les lois positives et pratiques du succès.....	12 »	13 25
<i>Dorothy Confield Fisher</i> : L'éducation Montessori..	12 »	13 25
<i>Léon Brunschwig</i> : Nature et liberté.....	4 50	5 75
<i>Georges Bohn</i> : La forme du mouvement.....	4 50	5 75
<i>Max Taillefer</i> : L'homme qui a changé de corps et de visage.....	12 »	13 35
<i>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. Rousian</i> : La culture au cours de la vie.....	25 »	26 25
<i>R. Rolland</i> : La vie de Gandhi.....	20 »	21 25
— La vie de Ramakrishna.....	15 »	16 25
— La vie de Vivekananda.....	15 »	16 25
<i>A. P. Sinnett</i> : Le monde occulte.....	10 »	11 35
<i>G. de Mengel</i> : L'ésotérisme de la musique.....	4 »	4 45
<i>Inayat Khan</i> : L'éducation de l'enfance.....	5 »	6 25
— L'éducation de la jeunesse.....	5 »	6 25
— Le mysticisme du son.....	8 50	8 75
<i>Pir O. Murshid, Inayat Khan</i> : La coupe de Saki....	7 50	8 75
<i>Goyau d'Inayat Khan</i> : Notes de la musique silencieuse.....	7 50	8 75
<i>Pascal</i> : Les Provinciales.....	5 50	6 75
<i>Jules Payot</i> : La conquête du bonheur.....	14 »	15 75
— Le travail intellectuel et la volonté.....	15 »	16 75
<i>H. Ponville</i> : L'homme dans l'Univers.....	10 »	11 75
<i>Schopenhauer</i> : Le fonctionnement de la morale....	6 »	7 25
<i>Spinoza</i> : Ethique.....	8 »	8 75
<i>Ernest Wood</i> : Les sept rayons.....	12 »	13 35
<i>E. A. Wodehouse</i> : Le choix d'un corps pour l'incarnation d'un grand instructeur.....	3 »	3 85
<i>Maimonide</i> : Le guide des égarés.....	15 »	16 75
<i>Jean Marquès-Rivière</i> : A l'ombre des monastères 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 Zaikowska</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

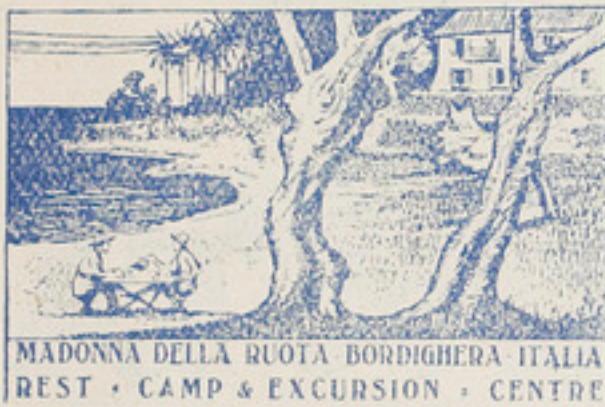
17, rue Duguay-Trouin, Paris (6^e)

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

N'OUBLIEZ PAS
DE RENOUELER VOTRE ABONNEMENT
FIN DECEMBRE

A tout abonné qui nous transmettra une nouvelle adhésion, nous enverrons en prime, à son choix, un des trois ouvrages suivants : *Libération* (première partie) ; *L'Humanité et les Animaux* ; ou *Cet Horrible Magasin* (brochure de propagande zoophile pour les jeunes).

Institut de Culture Physique Scientifique du Professeur A. Dini

PARIS, 13, rue Henri-Bocquillon (15*)

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

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

Renseignements : Matin de préférence
ou de 1 heure à 3 heures

Demandez aujourd'hui notre brochure R gratis

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

Discours sur l'ensemble
du Positivisme

□

Catéchisme Positiviste

□

Politique Positive

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

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

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*)

Magasins d'Exposition et de Vente :

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

ALLEZ A NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

PARIS

LA SOURCE
73 bis, rue Bobillot, Paris (13^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 10-33

R. C. Seine 17.855

Adresse Télégr. : 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)).

ECHANTILLONS GRATIS

A MM. LES MEDECINS

Librairie Coopérative du "Trait-d'Union"

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

Téléphone : GLACIERE 24-84

Les Editions du Trait-d'Union.

Quelques bons livres à lire et à méditer.

L'Humanité et les Animaux (Réflexions sur un enfer moderne), par J.-C. Demarquette, 1 fr. Cette brochure expose d'une façon directe et poignante le problème moral soulevé par l'alimentation carnée. Doit être lue, méditée et repandue 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. Maublan, agrégé de Philosophie dans la « Solidarité » (Bulletin des compagnons de l'Université Nouvelle).

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

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

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

G. A. Gleizes et son influence sur le mouvement naturiste, par J.-C. Demarquette. Thèse de Doctorat ès-lettres, 1 vol. broché, 332 pages 8°, 20 fr. Ouvrage capital pour l'histoire des idées naturistes. Gleizes figure originale et touchante fut un des précurseurs les plus directs du Romantisme, du pacifisme, du féminisme, du végétarisme, du spiritualisme et de la protection des animaux, et cette thèse qui lui rend un hommage mérité, jette une lumière intéressante sur l'origine et la portée philosophique de toutes ces idées généreuses. Tous les hommes cultivés voudront la placer dans leur bibliothèque. « Ce livre fera époque dans l'histoire du Végétarisme en France. » (Dr G. Grand, président de la Société Végétarienne.) Franco : 22 fr. 05.

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

Escales 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.

Le Numéro spécial de *Régénération* consacré à l'Inde et à Gandhi, avec autographe de celui-ci. 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
Vlaud-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
Glutser : La paix en Allemagne, la révolution et l'amour.....	16 50	17 75
Amédée Vulliod : Aux sources de la vitalité allemande	15 »	17 45
O. Lehmann-Russbüdt : L'internationale sanglante des armements.....	12 »	13 25
Victor Margueritte : La patrie humaine.....	12 »	13 35
E. Privat : Le choc des patriotismes, les sentiments collectifs et la morale des nations.....	15 »	16 05

Divers

Binet Sanglé : Le haras humain.....	12 »	13 25
Léon Brunschwig : Nature et liberté.....	4 50	5 25
Dr Victor Pauchet : Restez jeunes.....	20 »	22 25
— Le chemin du bonheur.....	20 »	22 25
Louis Roule : Buffon et la description de la nature	7 50	8 75
Thomine : Santé. Succès. Bonheur.....	6 »	7 25
Dr Gilbert Robin : L'enfant sans défauts.....	12 »	13 25
Dorothy Canfield Fischer : Les enfants et les mères	12 »	13 25
POUR PARAÎTRE EN JUIN PROCHAIN :		
Gemma : Charité et pensées de Daniel.....	12 »	12 65
Léon Denis : Le Monde invisible et la guerre.....	7 50	8 75

	Franco	
Fridtjof Nansen : Vers le Pôle.....	12 »	13 25
Paul Louis : Tableau politique du Monde.....	15 »	16 25
J. L. Duplan : Sa Majesté la Machine.....	15 »	16 25
André Fourgeaud : La rationalisation.....	25 »	27 25
Georges David : 2.000 habitants.....	12 »	13 25
C. Bertrand Thompson : Le système Taylor.....	15 »	16 25
Nazelle : Le chemin de la victoire.....	3 »	3 25
J. Sunderland : L'Inde enchaînée.....	25 »	26 05

Espéranto

Bonnehon : Petit cours primaire d'Espéranto.....	3 »	3 45
E. Boirac : Fundamentaj principoj de la Vortaro Esperanta.....	1 50	2 »
Beaumarchais : Le barbero de Sevilla.....	2 50	3 »
J. Borel : Praktika frazaro.....	70 »	1 »
Brueys kaj Palaprat : Advokato Patelin.....	2 50	3 »
A. Dreyfus : La Vangfrapo.....	2 50	3 »
The « Edinburgh » Esperanto. Pocket Dictionary..	13 »	14 75
A. Esselin : Esperanto, Grammaire et Syntax.....	3 »	3 50
H. V. Etten : Georges Fox, fondinto de la Societo de Amikoj.....	1 50	2 »
Fauvart-Bastoul : Slosilvortoj (Glossaire de 200 mots. Clefs).....	3 »	3 50
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 : Fatale suldo.....	15 »	17 25
J. H. Krestanov : La Bulgara Lando kaj popolo....	10 »	11 25
Andersen : Fabeloj, plena kolekto, trad. de Dr L. Zamenhof.....	7 50	8 25
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. Driay, 9, rue Saint-Gilles, Paris (3°)

Driay