

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1933-01.

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° 41

Le N° 2 frs

Revue Mensuelle

Janvier 1933

RÉGÉNÉRATION

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



(Cliché T.-U.)

AU CAMP DE CHEVREUSE

Le Salut du « Trait d'Union » à l'Année Nouvelle

RÉDACTION, ADMINISTRATION, PUBLICITÉ : 4, RUE DES PRÊTRES-ST-SÉVERIN, PARIS-V^e 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), Nouméa (Nouvelle Calédonie), Karachi, Madras, Bombay, Calcutta, Pondichéry (Indes), Beyrouth (Syrie), Alexandrie et deux au Caire (Egypte), Genève (Suisse).

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

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

RÉGÉNÉRATION

LE PAIN COMPLET LUTECE,

c'est le pain qu'on digère le mieux. Le pain complet LUTECE n'est pas, en effet, un pain vulgaire, appauvri de farine blanche et incomplète, à haut blutage, mais c'est le meilleur pain, le plus riche, le SEUL vrai pain, celui qui nous dispense, avec la force quotidienne, la joie de vivre.

C'est le pain fait de farine intégrale, sans aucune addition, et privé seulement du gros son. Il contient tout d'abord le gluten, cette « chair vivante », puis les plus précieux des éléments de la graine : son « germe » et son « assise nutritive » gorgés de substances rares (aleurone, graisses phosphorées, ferments, oxydases, sels minéraux) donc tous les trésors incomparables, source incessante d'énergie et de santé.

En faire un essai c'est l'adopter

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

Le pain complet LUTECE est en vente :

Trait d'Union : La Source, 73 bis, rue Bobillot (1°).

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

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

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

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

Bonne Santé, 16, rue du Rocher (8°).

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

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

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

Bonne Santé, 7, rue Broca (5°).

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

Bonne Santé, 11, rue Hermel (18°).

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

HOTEL DE BIRKEN

Sans alcool. Plats végétariens. Cuisine recommandée.
Salle de bains. Prix : 28 à 35 francs.
MUNSTER (Haut-Rhin)

LE BON MIEL

Nous nous sommes assurés la représentation d'apiculteurs produisant un miel supérieur et garanti absolument pur. On le trouve en vente dans nos restaurants. Nous pouvons l'envoyer dans toute la France et les colonies en port dû, à raison de 12 francs le kilo et de 11 fr. 50 par 5 kilos.

Avis à tous nos Amis et Abonnés

N'oubliez pas de renouveler votre cotisation pour l'abonnement arrivé à échéance. Le moyen de règlement le plus pratique est un chèque postal adressé à notre Compte Chèques postaux « Trait-d'Union », 705-87-Paris. Cependant, comme il arrive que l'Administration postale ne nous envoie pas tous les talons des chèques postaux reçus, il est prudent de nous signaler l'envoi par une simple carte postale donnant lisiblement le nom et l'adresse de l'envoyeur ainsi que la date d'envoi du chèque pour le contrôle.

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 Naturalistes
au plus bas prix**

CHEZ VITA

1, Rue Montalembert

PARIS (VII^e)

Métro : Rue du Bac

DOMAINE DE L'ÉTOILE NICE (Pessicart)
(A.M.)

(Ouvert en 1920)

SÉJOUR NATURISTE POUR GRANDES PERSONNES

MAISON DES ENFANTS

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^{er} pl. des Halles Centrales, Le Havre

Echant. gratuit
sur demande

La Bouche

est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II^e)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

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

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

Société de Culture Humaine

RÉDACTION, ADMINISTRATION : 4, Rue des Prêtres-Saint-Séverin, PARIS (5^e) Téléphone : GLACIERE 24-84

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

Compte de Chèques post. : Paris 705-87

PLUS HAUT !

Au gui, l'an neuf !

Les années succédant aux années et la Vie continuant son cours majestueux, dévidant le fil de notre expérience humaine à travers la variété des circonstances, 1932 s'achève sans gloire et l'année suivante est déjà sur le seuil du réel. A l'image de la planète qui commence une nouvelle révolution autour du soleil, nous nous apprêtons à affronter une nouvelle course autour du calendrier. De même que les navigateurs à chaque retour du soleil au zénith, relèvent leur position pour pouvoir continuer leur route, il est bon, au moment du grand retour annuel de l'Astre Divin de faire le point pour discerner les directives que les circonstances nous imposent.

La situation mondiale.

Dans tous les domaines et en tous les lieux, l'humaine famille qui couvre le globe de ses fourmillements, est en proie à des souffrances et à des convulsions. Guerres et révolutions en Asie, guerres et révolutions en Amérique, menaces de guerre et de révolution en Europe et, partout, la gêne et la misère causées par la crise viennent encore ajouter aux souffrances engendrées par l'égoïsme et la cupidité régnautes.

Et partout les bergers des peuples et leurs augures cherchent en vain la solution salvatrice qui permettra de ramener le bonheur et la prospérité, ou tout au moins la voie qui aidera à sortir des labyrinthes économiques, politiques et sociaux sans avoir recours, une fois de plus, aux solutions de violence. Et aucune lumière ne paraît à l'horizon scruté par tant d'yeux anxieux...

Excelsior.

Cependant, ce serait le fait d'âmes faibles que de céder au laisser-aller qui pousse certains esprits à l'abattement. En effet, nous autres, Traits-d'Unionistes, disciples du Naturisme spiritualiste, nous avons deux cordes à notre arc qui nous permettent d'abattre les noirs fantômes du désespoir. Nous avons l'habitude de communier avec la vraie Nature, c'est-à-dire non pas seulement avec les êtres et les choses de l'Univers, mais aussi, mais surtout même, avec la Vie divine et mystérieuse qui les anime et qui les crée, la Nature Naturante des anciens. Cette recherche de l'union avec les réalités transcendantes aux objets nous facilite une autre attitude en face de la crise. Au lieu de chercher à en triompher seulement sur le plan matériel, nous devons nous élever au-dessus d'elle, élever nos esprits au-dessus des sentiments déprimés ou inférieurs engendrés par les réactions de nos automatismes psychologiques aux circonstances ambiantes, pour atteindre les pures régions de l'esprit où l'âme retrouve toute sa liberté dans sa puis-

sance, d'analyser les événements et de les juger du point de vue transcendant qui est le vrai.

La résignation chrétienne permet aux croyants de supporter tous les maux dans l'acceptation de la volonté divine. La communion avec le Réel, avec la Vie Une, en amenant l'esprit à participer aux aspects éternels et infinis du devenir universel, nous permet de ramener les ennuis humains à leur véritable proportion et les rend infiniment supportables dans la certitude où nous sommes de l'excellence profonde de la Nature Universelle qui est prête à nous prodiguer ses bienfaits dès que nous les mériterons par une vie conforme à ses lois.

Optimisme Naturiste.

C'est la grande vertu du Naturisme que de ne pas seulement nous proposer un bel idéal et une perspective de bonheur par la communion intime avec la Vie, mais de nous permettre d'améliorer immédiatement la qualité de notre vie et de notre bonheur personnel. Il nous donne le moyen à la fois de mériter un sort meilleur en cessant de commettre les fautes et les erreurs qui procurent aux hommes ordinaires les tristes « bienfaits » de la civilisation actuelle, et de le mériter en vivant conformément aux lois de la Vie. De sorte que, tandis que tant d'esprit s'alarment des circonstances présentes, les Naturistes les acceptent sans grand émoi, car elles tendent, après tout, à remettre les choses à leur place et à ramener l'humanité à une vie plus simple et, partant, plus saine et plus proche de la nature. Le pire qui pourrait résulter de la crise serait d'amener les hommes à quitter les villes, incapables de les nourrir, pour retourner aux champs. Et ce serait un grand bienfait. Par conséquent, c'est sans regret ni effroi que nous voyons s'écrouler les colonnes qui supportent le temple abritant les idoles adorées par les Philistins. La Nature, qui nous a formés, est prête à nous donner la santé et le bonheur si nous avons le courage de les lui demander.

Une année de progrès individuel.

Pour cela il faut que nous tirions parti de toutes les ressources de notre arsenal naturiste en pratiquant plus vigoureusement nos disciplines. Combien de végétariens ne retirent pas de leur régime tous les bons effets qu'ils comportent, soit parce qu'ils se laissent aller à la suralimentation, ou parce qu'ils mangent irrégulièrement ou sans mastiquer. Combien de naturistes méconnaissent encore la valeur de l'exercice physique. Le tonus qui en résulte décuple l'aptitude à la vie et il n'est point d'accès de pessimisme qui résiste à une bonne et longue promenade dans la campagne, surtout si on l'accompagne de respiration profonde. Enfin, la culture spirituelle constitue une source inouïe d'enrichissement de notre être, qui nous permettrait

de triompher de presque toutes nos épreuves et cependant le plus grand nombre des naturistes ne lui font aucune part dans leur discipline de vie. Il faut que nous formions le ferme propos, en ce début d'année, de pratiquer avec un renouveau d'ardeur toutes les méthodes du Naturisme Intégral, afin de tirer parti de tous les dons et toutes les facultés que nous avons reçues à notre naissance.

Une année de progrès collectif.

Mais il ne suffit point que nous nous améliorions personnellement. Il faut aussi que nous améliorions notre entourage qui conditionne dans une très large mesure la qualité de notre vie. A côté de l'action politique qui est nécessaire, mais reste toujours très aléatoire, le Trait-d'Union demande aux idéalistes pratiques de créer, à la fois pour leur usage personnel et pour donner un exemple salubre à nos frères en humanité, des milieux de vie nouvelles organisées sur des bases naturistes et fraternelles. Le but de la création de nos rameaux locaux est de grouper partout les naturistes afin qu'ils puissent créer les organismes matériels : restau-

rants, cités-jardins coopératives, colonies agricoles, etc., qui leur permettront de vivre de la vie de leur choix en les soustrayant à la laideur physique et morale de la vie des villes et développant en eux toutes les qualités les plus nobles inhérentes à la nature humaine mais laissées tristement en friche par la civilisation actuelle.

Mais ce n'est pas en souhaitant et en désirant une vie meilleure que nous l'obtiendrons, mais bien en la créant par notre travail et en l'organisant avec toutes la sagesse et la prévoyance qui sont en nous. Et la première des conditions de succès c'est la cohésion et l'union dans la coopération. C'est pourquoi, en ce début d'année, il faut que tous les naturistes renoncent aux « cavaliers seuls » brillants mais stériles pour s'intégrer dans les rangs des militants qui luttent côte à côte pour la réalisation de l'idéal. Le progrès et le bonheur sont à ce prix. De tout cœur je souhaite à tous mes frères et sœurs du Trait-d'Union que la fin de l'année 1933 leur permette de jeter les yeux en arrière sur une tâche seconde heureusement réalisée dans la joie de l'effort créateur et la satisfaction du devoir accompli.

Jacques DEMARQUETTE.

ESSAI PHILOSOPHIQUE NATURISTE

par René DECKERS, licencié ès-sciences financières.

Les graves problèmes universels, auxquels s'attachent avec persévérance les savants, ne pourront jamais avoir de solution définitive. Plus les connaissances augmentent, plus on se rend compte qu'il y a à connaître et les solutions définitives fuient indéfiniment. L'intelligence bornée de l'homme ne peut concevoir qu'entre des limites déterminées dans l'espace et dans le temps, qui excluent toute notion de causalité, de finalité, d'infini et même de durée.

Euclide, Kopernic, Newton et Einstein ont été contredits l'un par l'autre sur certains points, se sont accordés sur d'autres; il y aurait donc quand même une part de vérité qui chemine; mais, dans l'ensemble, cette part est infime et force est de constater qu'il n'y a que des contradictions sur l'origine, l'évolution et la destination des mondes, des êtres vivants et, en particulier, de l'homme. La terre n'existerait-elle que depuis 20 millions d'années? Comme les autres astres, ne serait-elle qu'une condensation vaporeuse d'une nébuleuse? Comme la lune qui serait un satellite détaché de la terre, celle-ci en serait-elle un détaché du soleil, et celui-là d'un autre astre, et ainsi de suite indéfiniment, jusqu'à un astre, unique générateur de l'univers? Nous ne pouvons concevoir cette suite d'astres infiniment nombreux, procréateurs. Ces astres possèdent-ils tous le principe de vie et celui-ci aurait-il la même origine? Ou bien sur chaque astre la vie aurait-elle été créée spontanément? Ne considérant que la terre, on est convenu d'admettre que l'être vivant aurait évolué suivant les lois de Lamarck; mais, en ce qui concerne l'homme, celui-ci descendrait-il d'un anthropoïde, ce dernier d'une autre espèce, ainsi de suite, remontant l'échelle animale, jusqu'à la cellule unique? Et le temps, qui a présidé à cette évolution des astres, des êtres vivants, si tant il y a qu'il faille les séparer, nous échappe en grandeur, tant pour la conception que pour l'imagination.

On suppose que la terre pourrait être privée de lumière dans 3.750.000 années, entraînant dans sa mort glaciale tout être vivant. Mais le ralentissement de la lumière n'est peut-être que momentané et la vitesse de celle-ci sujette à des variations à déterminer. Cela pourrait tout au plus donner à conclure que les astres naissent, vivent et meurent comme des êtres vivants. Du cadavre de ceux-ci, dévoré par des équipes de nécrophages successives et qui se dévorent successivement eux-mêmes, il ne reste... que des gaz, des radiations; mais rien n'est perdu. Quoi qu'il en soit, l'univers en perpétuelle transformation obéit certainement à des lois, dont quelques-unes seules nous ont peut-être livré leur secret que nous avons compris dans les limites de notre intelligence, reflet d'une émanation supérieure sans doute, puisqu'elle nous permet de comprendre une partie de même nature de cette émanation.

Nous connaissons environ un milliard d'étoiles, qui occupent un volume dans l'espace stellaire connu, qui serait à peine comparable à celui d'un morceau de sucre qui se dissoudrait, même en molécules moins nombreuses que les étoiles, dans tous les océans et toutes les mers de la terre (1). Pourtant cet espace connu ne doit être qu'un grain de poussière dans l'immensité inconnue, remplie sans doute aussi d'une infinité d'autres astres sur lesquels s'exercent des forces attractives, répulsives, cohérentes. Et nous ne pouvons pas non plus nous représenter l'univers.

La chimie de nos pères considérait l'atome comme la plus petite partie d'un élément. Actuellement, l'atome est un monde dans lequel, à des vitesses voisinant celle de la lumière, des électrons en nombre infiniment grand gravitent. Et ces

(1) J. H. Rosny. « La vera universo » (Senacieca revuo).

électrons eux-mêmes que sont-ils? La division de la matière en particules infiniment petites nous échappent.

Savons-nous ce qu'est la durée, même au moment présent où nous pourrions la concevoir? Supposons que les horloges soient l'exacte représentation du temps astronomique. Regardons la grande aiguille se mouvoir depuis une division jusqu'à une certaine autre. Au fur et à mesure qu'elle se rapproche de cette dernière, nous appréhension de la voir arriver augmente une faculté de diviser mentalement le temps, pourtant continu, en très petites fractions qui deviennent de plus en plus petites. La grande aiguille continue son chemin, l'appréciation de la division commence à nous échapper, tant les unités deviennent petites et pourtant nous avons la sensation qu'il doit y avoir encore un nombre infiniment grand de divisions du temps infiniment petites et pourtant aussi l'aiguille a atteint la division choisie, qui nous donne de plus — simple digression — une notion de limite.

L'univers, disait-on, est composé de matière et de force. Nous ne pouvons ni qualitativement, ni quantitativement apprécier ces deux éléments constitutifs. Qu'est-ce que la force? Nous ne la connaissons que par ses manifestations sous forme calorique, électrique, mécanique, etc... Qu'est-ce que la matière? Nous ne la connaissons que par la table des éléments de Mendeleef. Mais la science moderne a découvert la radioactivité; des éléments, tels que le radium et l'uranium se résolvent en force, sous forme de rayons. On est amené à émettre l'hypothèse généralisée que tous les éléments ont des propriétés radioactives. Mais alors, la force ne serait que de la matière libérée!

La théorie de l'ionisation va jusqu'à admettre que tous les éléments sont décomposables en ions identiques chargés d'électrons identiques, d'où identité de l'électron et de l'ion. (La transmutation n'est donc pas une utopie.) La matière, d'essence unique, devient une entité. D'autre part, la force pouvant passer de l'une de ses manifestations à une autre est aussi d'essence unique et, par conséquent, une entité. Or, matière étant force, nous pourrions déjà conclure que l'une et l'autre étant une entité, l'univers est une entité, si la réciproque est vraie, c'est-à-dire si force est matière.

En effet, les rayons actiniques sont de la force émanée du soleil qu'absorbent les êtres vivants et les végétaux; peut-être même le règne minéral en connaît-il les bienfaits ou l'influence. Un savant hindou vient de découvrir que les végétaux possédaient un système nerveux; n'arrivera-t-on pas à découvrir que les minéraux possèdent le principe de la vie; d'ailleurs la notion ancienne de la vie se perd un peu dans la présente théorie. La matière est une condensation de la force, tout comme un astre est une condensation d'une nébuleuse, stade intermédiaire elle-même.

L'identité, c'est-à-dire égalité dans les deux sens, de la force et de la matière, l'une et l'autre entités, prouve que *l'Univers est une entité*. Physiquement, il est un état d'équilibre entre la matière et la force en perpétuelle transformation de l'une dans l'autre, comme l'eau bouillante dans

une marmite close établit un équilibre entre la tension et la chaleur et un cycle de transformation de chaque molécule qui passe continuellement de l'état liquide à l'état gazeux, puis de l'état gazeux à l'état liquide. Ce grand principe d'unité a été pressenti par Fourier dans sa théorie sur l'unité universelle. Cette *thèse de l'entité de l'Univers* est conforme avec le déïsme et le théïsme de Clarke et de Kant et avec le principe de toutes les religions, excepté pourtant avec la cosmogonie mosaïque, à laquelle l'Eglise d'ailleurs n'attache plus d'importance. L'univers, étant le tout, est absolu; il est Dieu; notre thèse procède d'une métaphysique kantienne, quelque peu développée par un raisonnement bergsonien et aboutit à cette heureuse alliance de Victor Cousin des sœurs immortelles : la philosophie et la religion. La continuelle transformation de la matière, — elle-même toujours en mouvement par la gravitation de ces électrons autour d'un nucléon, — en force, qui est l'expression même du mouvement et qui peut toujours se présenter sous forme mécanique, affirme le mécanisme de Descartes.

C'est par notre intelligence que s'établit entre Dieu-Univers et nous un rapport; philosophiquement, notre intelligence ne peut être qu'une émanation de même nature, mais le tout étant absolu et les composants relatifs (Einstein), elle ne peut être que relative; si elle était absolue, nous serions aussi Dieu. Physiquement, il faut considérer que notre intelligence, — attachée à notre matière humaine dès la naissance, s'en détache à la mort, comme le cadavre restitue de la force, — ne peut être qu'une manifestation de la force comme le magnétisme, mais pas plus explicable pour nous que la notion du magnétisme, dont nous n'avons que la perception. Les choses dans leur essence nous échappent comme participant de l'absolu. Cette hypothèse d'intelligence-force explique la survivance de l'âme et l'évolutionisme de Spencer.

Cette intelligence-force n'est pourtant aussi que relative et l'identité n'est pas absolue, car, comme Kant l'a constaté, notre intelligence est indépendante des phénomènes, mais dans une certaine relativité, c'est-à-dire que nous pouvons disposer arbitrairement de nous-mêmes dans une certaine mesure. Ce libre arbitre ne peut s'expliquer que par une dialectique spécieuse, car notre entendement limité ne peut expliquer l'essence de l'absolu. Physiquement, on pourrait admettre qu'il nous manque un sens pour avoir la perception de cette intelligence-force dans sa manifestation arbitraire. Le libre arbitre de l'homme est donc un postulat.

Tout ce qui est extrinsèque de l'homme et qui est perceptible est la Nature. A l'exception de l'influence humaine près, la notion Dieu-Univers prend toute sa valeur sous le nom de Nature. De tous temps, la Nature, sous ses différents aspects et manifestations, a fait l'objet de cultes; on a adoré les astres, le soleil et la lune en particulier, le feu, l'eau, le tonnerre, la foudre, les volcans, les mouvements astronomiques, l'équinoxe de printemps, les plantes, les ani-

maux, les rivières, etc. Toutes les manifestations et aspects de la Nature ne sont que des harmonies universelles, celles de Fourier, dont la compréhension est un exemple pour l'homme, un sujet de méditation, de sagesse. Aussi déjà sous le nom de Naturisme sont groupés ces cultes anciens ou primitifs voués à la nature et ces philosophies qui en procèdent. Aujourd'hui, la notion de Nature étendue à toutes les manifestations et aspects de Dieu-Univers peut être la vraie religion ou la vraie philosophie; qui ne sont l'une et l'autre que l'extension « naturelle » sans hérésie des religions et philosophies qu'on pratique maintenant.

Ce qui distingue l'homme du reste de l'Univers, c'est qu'il paraît avoir au plus haut point le libre arbitre de sa volonté, pourtant dans des limites bien déterminées. Dans ces limites, il peut être amené à l'exercer en attendant à sa vie ou à celle d'autres êtres. Mais l'instinct de conservation, — s'il n'est pas dégénéré, ce qui n'est alors qu'une manifestation de déterminisme, — est le plus sûr garant de l'auto-conservation de l'homme; l'homme a peur du suicide brutal, mais il parvient à se suicider lentement en mithridatisant ses facultés nerveuses d'instinct; le jour où l'instinct reprend le dessus, il est souvent trop tard, l'alcool, le tabac, les stupéfiants, l'érotisme, les abus de la table, la déficience ou l'excès du régime alimentaire, la sédentarité, la viciation de l'air, en un mot la non-observation de la physiothérapie, ont fait son œuvre et l'état de dégénérescence est tel que le malade, malgré son immense désir de guérir, ne pourra trouver en lui les forces nécessaires pour allier les moyens médicaux mis en œuvre et que la précipitation brutale du suicide en est l'épilogue. Mais le regret du malade aura été un enseignement pour l'entourage du moribond.

Chaque être vivant est doué d'un instinct de conservation,

principe de perpétuation de la Nature, et dont l'exercice est lié chez l'être pensant, supérieur, — le régime végétal étant exclu, — à un sentimentalisme qui se déverse sur soi-même et sur les êtres aimés. Les êtres vivants craignent la mort. Par conséquent, en vertu de cet instinct qui, socialement, devrait les unir tous et que les religions et philosophies ont considéré comme principale manifestation de l'Altruisme, les êtres vivants et, en particulier, les hommes, ne devraient pas tuer d'autres êtres vivants. Les êtres vivants qui en tuent d'autres sont néfastes à la Nature; ceux qui sont homicides, en vertu du principe de perpétuation et surtout de l'être le plus puissant et le plus intelligent créé par la Nature doivent être détruit ou mis hors d'état de nuire. Par conséquent la guerre, l'assassinat, la chasse non-défensive, la pêche, l'abattage des animaux pour leur viande, ne sont pas naturels; l'homme ne doit pas s'y livrer; pour sa subsistance, philosophiquement donc, seul le végétarisme, lato sensu, peut être admis.

La nature manifeste aussi sa volonté de perpétuation par la procréation à laquelle tous les êtres se livrent instinctivement, mais l'homme a le privilège de la fornication et de l'avortement, pratiques sévèrement condamnées par les religions; toutefois si elles sont tolérables actuellement, à cause de l'état de dégénérescence des créateurs et à cause des conditions sociales de la vie, grâce à l'eugénisme et à la création d'une sociologie par des cerveaux sains, ces pratiques devront être réprouvées comme contraires à la Nature.

La contemplation éclairée de la Nature, la méditation scientifique, critère de la raison, l'assimilation de l'esprit primitif des religions et philosophies en ce qu'elle magnifie la Nature, la pratique d'une physiothérapeutique idoine, constituent le Naturisme.

GYMNASTIQUE RELIGIEUSE DES HINDOUS LES SOURYAS NAMASKARS

(Suite)

Les précédents articles ont exposé les bases fondamentales de ces exercices ainsi que leur partie mantrique et phonale.

2° Position (suite).

Après avoir placé les mains à plat sur le sol, il faut conserver un moment la position qui met vigoureusement en action tous les muscles des jambes, des cuisses, des régions lombaires et dorsales et stimule énergiquement le plexus solaire.

3° Position.

Faire une inspiration profonde à travers les narines et, sans plier les bras aux coudes, porter un des pieds aussi loin en arrière qu'il soit possible, tout en gardant les bras verticaux. Touchez le sol du genou et des orteils tandis que l'autre genou se projette au-devant des deux bras verticaux. En même temps qu'une jambe se porte en arrière et

que l'autre se fléchit sur place, la tête est relevée avec force le plus possible en arrière, de manière à tenter de regarder le plafond à peu près au-dessus d'elle.

Si c'est le pied droit qui est porté en arrière, il faut appuyer vigoureusement la cuisse gauche contre la rate qui occupe la partie gauche du haut de l'abdomen, et lorsqu'on porte le pied gauche en arrière, c'est la cuisse droite qui vient s'appuyer fortement contre le foie. On réalise ainsi le massage de ces si importants organes, massage très utile aux sédentaires et aux victimes de la vie artificielle des cités.

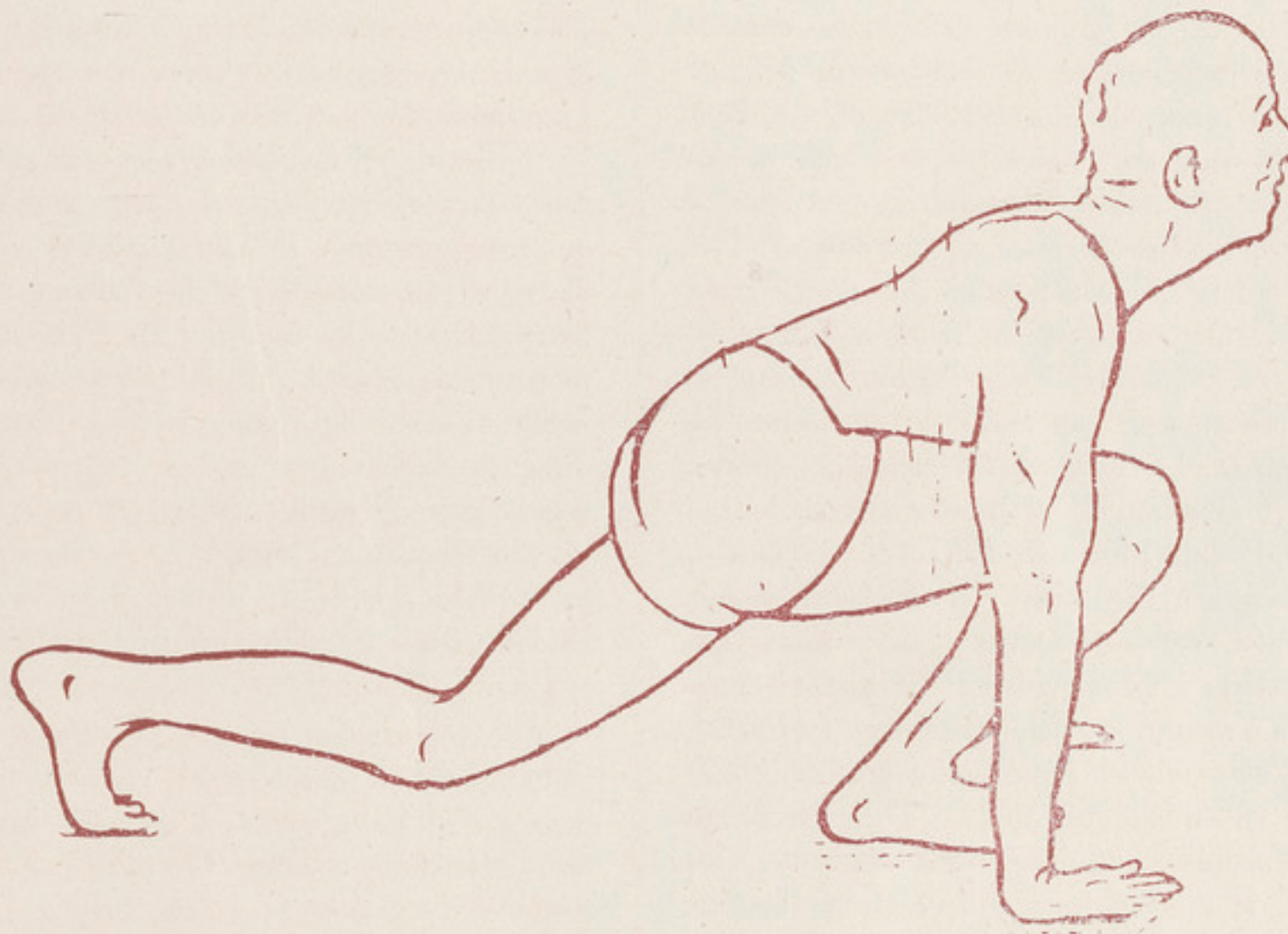
Cet exercice fait travailler vigoureusement les extenseurs dorsaux et lombaires, le triceps fémoral, le tenseur du fascia-buta, les couturiers, en même temps qu'il occasionne une elongation du triceps de la jambe qui reste pliée d'une contraction de son biceps fémoral.

4^e Position.

En gardant la respiration, porter l'autre jambe en arrière (au cours d'une même série de namaskars on portera toujours la même jambe en arrière la première. On changera

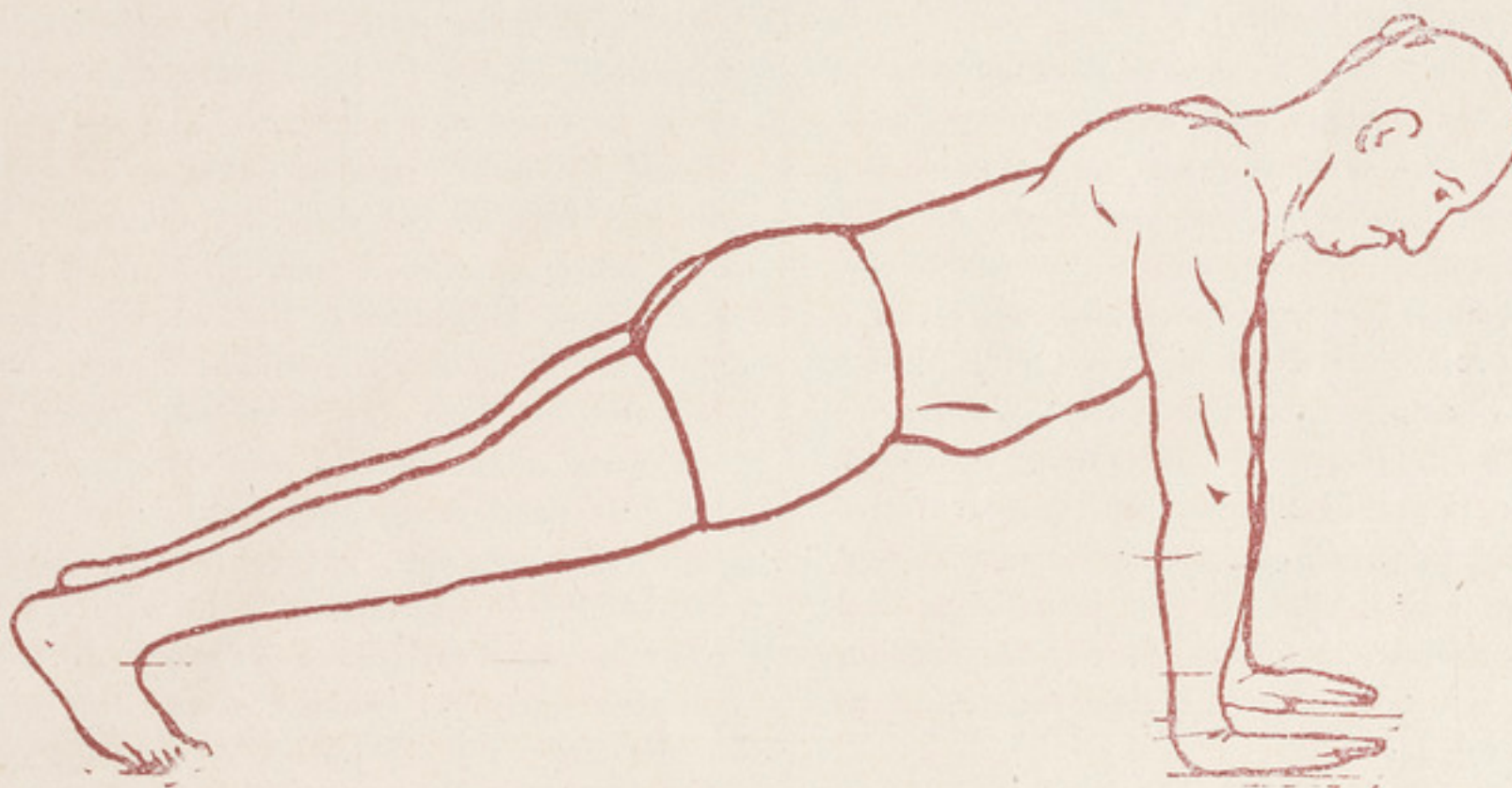
tout le corps forme une seule ligne rigoureusement droite depuis le talon jusqu'au sommet de la tête. Continuez à retenir l'air inspiré au début de la troisième position.

Cette position fait travailler les muscles suivants : les su-

3^e position.

l'ordre avec chaque série ronde de 25 namaskars. Ceci est important afin de régulariser le massage intestinal réalisé par cet exercice). Il faut que les deux jambes soient com-

pinateurs et les pronateurs de l'avant-bras ainsi que les ligaments de l'articulation du poignet, les triceps brachiaux, les grands et petits pectoraux, les grands droits de l'abdo-

4^e position.

plètement tendues et parallèles, se touchant des genoux, des chevilles et par les gros orteils. D'autre part, il faut que les reins, le dos et la nuque soient également tendus et que

men, le psoas-iliaque, les triceps fémoraux et les extenseurs des orteils.

(A suivre.)

L'ALIMENTATION DE NOS ENFANTS

Quelques Réflexions et une Enquête

par Ad. FERRIÈRE, *Docteur en Sociologie.*

Beaucoup de parents se rendent compte que l'alimentation actuelle est erronée et nocive, non seulement pour les adultes, mais bien plus encore pour les enfants. Le docteur Bircher-Benner, en Suisse, compte des adeptes de plus en plus nombreux. En France, le docteur Carton, de Brévannes, a dénoncé les abus de l'alcool, de la viande et des sucreries, ces trois grands fléaux, destructeurs du système digestif et, par là, du système nerveux de nos enfants. Des systèmes naturistes opposés, comme celui des disciples de Hanisch, un Américain qui créa la religion hygiénico-mystique de Mazdaznan, renouvelée des Perses, et celui du professeur Mono, diététicien judicieux, se disputent les fidèles du végétarisme. De vastes mouvements ont surgi : outre celui largement répandu du « Trait-d'Union », qui pourrait et devrait devenir plus universel qu'il ne l'est..., il en existe d'intéressants à l'étranger : en Espagne et jusqu'en Amérique latine, celui du docteur José Castro, qui fonda un centre naturiste à Montevideo et un autre à Barcelone; il a révélé au monde les incompatibilités (vraies ou fausses, je l'ignore) entre aliments que notre ignorance mélange tous les jours; en Allemagne, où le nombre des écoles naturistes, des plus simples jusqu'aux plus éclectiques, est vertigineux. En fait, le crudorisme et le nudisme tendent à ramener l'homme jusqu'au niveau de l'animal. « Juste retour des choses d'ici-bas! », déclareront les pessimistes. — « Conditions pour la libération spirituelle la plus authentique! », répondent les zéloteurs. Et Freud de conclure : « Fuite dans le passé, négation du temps présent, refus d'adaptation, réaction du simplisme primitif contre l'excès de complication de notre civilisation! »

Quant à nous, gardons-nous d'exagérer dans un sens ou dans l'autre. Observons! Quand nous aurons observé, comparé et jugé, nous serons à même d'agir au mieux de nos convictions. Pour ma part, je ne suis pas encore arrivé à une solution. Je soupçonne fortement qu'il n'y en a d'ailleurs pas une, mais plusieurs. Non seulement plusieurs quant à l'âge des enfants, adolescents et adultes visés, mais surtout plusieurs quant au tempérament psycho-physiologique de chacun. Et, là-dessus, la plupart de nos auteurs et apôtres naturistes de rester muets! Les plus expérimentés reconnaissent implicitement la variété des types et tempéraments, mais ils se sentent incapables d'en rien dire. Seule leur intuition leur fait décider, à coup sûr ou avec grande chance de ne pas se tromper, quel régime convient à tel tempérament ou à tel cas.

Mais la question du tempérament n'entre pas seule en ligne de compte. Si vous vous attaquez au problème de la réalisation concrète, vous rencontrerez bien d'autres facteurs qui ne sauraient être négligés, j'allais dire : bien d'autres obstacles! L'obstacle financier avant tout : un régime idéal de fruits frais et de légumes coûterait fort cher!

Eût-on l'argent voulu (cas de rares privilégiés qui n'en usent, d'ordinaire, que pour mieux s'intoxiquer par une alimentation absurde!), il n'en reste pas moins que, de janvier à mai, nos régions tempérées et surtout les pays nordiques fournissent très peu de variétés de fruits et de légumes! Or les pommes de Californie sont redoutées des naturistes à cause du parfum artificiel dont on imprègne le papier vert qui les enveloppe; et les légumes importés de loin arrivent dans un état qui, malgré la fraîcheur des frigorifiques, ne permet pas de les qualifier de frais et posse plutôt à leur réserver un accueil... frais! S'en tenir aux produits de la région, comme le recommande la médecine chinoise, aux dires de Sakurazawa, paraît judicieux, mais obligera à recourir presque exclusivement, au printemps, à des racines ou aux farineux. Carottes et pommes de terre! Et la tentation sera grande de revenir à la viande, sans parler des innombrables produits d'épicerie dérivés des céréales. Tentation!...

Autres obstacles, en effet : les goûts, habitudes et usages! Ceux-là sont considérables, souvent insurmontables. Les usages d'un pays, ancrés à un point inouï, réagissent sur les habitudes individuelles. On n'a pas idée combien il est difficile de braver le qu'en dira-t-on, voire les quolibets. Eût-on ce courage, combien il est difficile — peut-être plus difficile encore — de se débarrasser soi-même des habitudes prises. Se priver de son thé ou de son café au lait paraîtra, à l'un, une pure impossibilité. S'abstenir de boire aux principaux repas, semblera à tel autre un torturer qu'il ne saurait endurer. Omettre le repas du soir, alors que le souci momentané de la santé le dicterait, apparaîtra, à un troisième, comme la profanation d'un rite sacré!... Voilà pour la force des habitudes, et ceci même pour qui est décidé à braver l'opinion publique et se trouve convaincu du bon sens de ces directives d'hygiène alimentaire. Que dire, alors, si celles-ci vont, au surplus, contre ses goûts et préférences individuels? J'ai vu une personne malade à mort de rhumatismes articulaires aigus, compliqués d'une faiblesse du cœur (aggravée sans doute par les remèdes absorbés) allant jusqu'à des syncopes prolongées; le lait lui était nocif à un haut degré; elle le savait (elle avait fini, avec bon sens, par refuser la viande que des infirmières ignares s'obstinaient à lui offrir!). Eh bien, jamais elle n'a voulu consentir à s'abstenir de lait et à se limiter temporairement au fruitarisme qui l'eût soulagée et sauvée à bref délai : « Le lait! C'est la seule chose que j'aime! Jen ne puis pas le supprimer! » — Aimer ce qui achève de vous ruiner la santé! Voilà à quoi nous conduit, plus ou moins tous, le déséquilibre de notre système nerveux, le désordre de notre volonté, la petitesse de notre science et... l'industrialisation de notre époque et de notre société!...

Autres difficultés — mais point nécessairement obsta-

cles : — les variations saisonnières, les variations climatiques qui réagissent sur nos organismes et ces variations plus subtiles qui sont le fait des changements survenus dans nos « humeurs » (comme on disait autrefois) et dont il est difficile ou impossible de déterminer les causes.

Certains parents, pourtant, ont pris le dessus. Le désir légitime de sauver leur progéniture, l'appel d'une vie plus haute pour ceux-ci et pour eux-mêmes, le désir de réparer les « péchés » alimentaires de leur jeunesse et de racheter des erreurs dûment reconnues, les a portés à adopter le naturisme plus ou moins intégral.

C'est à ceux-ci que je m'adresse. C'est à eux que je voudrais poser les questions suivantes, propres à m'éclairer et à éclairer d'autres parents anxieux sur les expériences concrètes qu'ils ont faites. Peut-être du choc des idées la lumière jaillit-elle parfois. C'est loin d'être toujours le cas. Les doctrinaires ont coutume, dans ce cas, de coucher sur leurs positions. Mais du rapprochement des expériences concrètes une lumière jaillit toujours. A une condition : qu'elles soient sincères et sincèrement relatées.

Mes questions portent, à grands traits, sur les points suivants :

1. Depuis quand êtes-vous adeptes du naturisme ou du végétarisme?
2. A quelle école ou à quel maître ou auteur vous rattachez-vous?
3. Suivez-vous ses instructions à la lettre ou y faites-vous des exceptions ou des variantes? Lesquelles?
4. Quels sont les mets que vous excluez absolument?
5. Quels sont ceux dont vous usez rarement et avec quelle fréquence?
6. Quels sont ceux que vous utilisez surtout?
7. Quels sont l'ordre, la fréquence et l'heure de vos repas et combien de mets — et quel genre de mets — y consommez-vous?
8. Cuisson des mets : lesquels prenez-vous crus, lesquels cuits? Dans quelle proportion, aux divers repas? Et, en moyenne, avec quelle fréquence?
9. A quelle somme ce régime vous revient-il par jour et par personne, sur la base des dépenses annuelles?
10. Quelle est la dépense annuelle pour chaque catégorie de mets?

POUR « L'ÈRE NOUVELLE »... POUR « L'ÈRE DE PAIX »...

pour une éducation populaire plus naturiste

« La crise actuelle appelle la concentration à travers le monde entier de tous les efforts vers une éducation renouvelée. En vingt ans, l'éducation pourrait transformer l'ordre social et instaurer un esprit de coopération capable de trouver des solutions aux problèmes de l'heure. A cela, nul effort national ne saurait suffire. » C'est ainsi que La Ligue Inter-

11. Ajoutez-vous quelque chose (gymnastique physiologique, rythmique ou respiratoire, sport, marche, hydrothérapie, héliothérapie, etc.) au régime alimentaire? Dans quelle proportion, aux diverses saisons?

12. Croyez-vous qu'un ensemble de convictions d'ordre spirituel soit indispensable au succès d'un régime alimentaire et naturel, quel qu'il soit? En quoi ce cadre spirituel doit-il, à votre avis, consister?

Le but de ce questionnaire, c'est de voir plus clair en ces matières, et ceci sur la base de faits dûment constatés. C'est aussi, et surtout, le désir de rendre service. Voici un cas concret : un home pour l'enfance abandonnée; de petits êtres déficients, physiquement et intellectuellement. Ambition des directrices : leur assurer une santé aussi parfaite que possible et leur préparer ainsi un avenir sain. Problème : en quoi doit consister l'alimentation quotidienne de ces enfants si l'on prend pour point de départ la nécessité économique suivante : ne pas dépasser, en fait de dépenses, 2 francs suisses (10 francs français; 1 mark 60; 13 fr. 50 belges; 1 sh. 4 1/2 d. environ) par jour, en moyenne (1). Il y a là des enfants dès 3 ans jusqu'à 16 ans environ, garçons et filles. Actuellement, on y donne de la viande quotidiennement, ni alcool, ni excitants, sauf le chocolat, plutôt du sucre que des sucreries, des légumes et des fruits presque quotidiennement, mais en quantité restreinte, vu leur prix élevé; pour le reste, des soupes et beaucoup de farineux, forcément!... Trois repas par jour, à 7 h. 1/2, à midi 1/2 et à 17 h. 1/2, afin que la digestion soit mieux achevée au moment du coucher. Ce régime n'est peut-être pas parfait. Comment l'améliorer?

Les réponses sincères à notre enquête, réponses rendant compte d'expériences prolongées, nous rendront service et, par nous, espérons-le, à d'autres parents et éducateurs.

Ad. FERRIÈRE, *Docteur en Sociologie.*

Prière d'adresser les réponses en français, allemand, anglais ou espagnol, d'ici au 30 juin 1933, à l'auteur, avenue Peschier, 10, Genève-Champel (Suisse).

(1) Même en tenant compte du change actuel, l'index économique des prix et de la cherté relative de la vie en Suisse feront qu'entre les chiffres indiqués et le pouvoir d'achat de l'argent en Suisse, il y aura, par rapport aux autres pays, une marge en notre défaveur.

pour l'Education Nouvelle (1) — avant d'ouvrir

(1) Ligue Internationale d'Education Nouvelle : Groupe Français : Musée Pédagogique, 41, rue Gay-Lussac.

Revue mensuelle : France et Suisse romande : « Pour l'Ere Nouvelle », 25 fr. par an, Paris (V^e). — Allemagne, Autriche et Suisse allemande : « Das Werdende Zeitalter », Wienerstrasse 44, Dresde A. L. — Angleterre et Ecosse : « The New Era », 11, Tavistock Square, Londres W. C. 1.

à Nice, en fin juillet, son 6^e Congrès Mondial — adressait un appel pressant aux parents, éducateurs, administrateurs et travailleurs sociaux pour qu'ils s'unissent en un vaste mouvement universel.

Rôle éducatif du Trait-d'Union.

Plusieurs de nos amis étaient à Nice. Le Trait-d'Union a participé activement au Congrès (voir *Régénération* de septembre). Mme Benigni, présidente du rameau de Nice, a fait une conférence sur « Le Naturisme et l'Education », et Frère Jacques en fit trois plus une quatrième impromptu qui eut le plus vif succès. Le Trait-d'Union a en effet un caractère largement éducatif. Si, *sincères et courageux* nous adhérons à ses principes *en comprenant leur profondeur*, si, de toute notre bonne volonté nous voulons effacer peu à peu tout désaccord entre notre vie quotidienne et notre Idéal, nous essayons de *le mieux pratiquer* de jour en jour. Avec l'Harmonie, le Bonheur croît en nous. Nous ne pouvons manquer d'avoir alors une influence, même involontaire, sur tous ceux qui nous entourent et nous voient vivre. Vouloir convertir beaucoup d'adultes déjà « déformés », déjà « entraînés », par le courant formidable des traditions, est une très noble, mais très délicate et très pénible tâche, aux résultats quelquefois décevants parce qu'incertains. L'Avenir que tous nous voulons plus beau que le Présent, c'est l'Enfance qui le contient en puissance!

L'Avenir est en l'Enfance.

Aussi, tous ceux qui croient au Progrès — *progrès moral sans lequel tous les autres progrès mènent au cataclysme* — tous ceux qui croient à la possibilité future d'une « Humanité meilleure », dans son ensemble, tous ceux qui ne se contentent pas de la désirer passivement et égoïstement... tous se penchent pleins d'espoir vers les enfants. Tous les hommes réfléchis comprennent que *sans violence* : « seule, une éducation réalisant dans toutes ses activités un changement d'attitude vis-à-vis des enfants, peut inaugurer une ère libérée des concurrences ruineuses, des préjugés, des inquiétudes et des misères caractéristiques de notre civilisation présente, chaotique et dépourvue de sécurité. »

L'éducation actuelle, anti-naturelle, anti-libérale, prépare un avenir sombre.

L'éducation, ou plutôt « l'instruction-dressage », que le plus grand nombre — hélas! — d'écoles et de parents *imposent actuellement* aux enfants, est loin de préparer cette « Ere nouvelle » dont nous rêvons. Dans nos villes empoisonnées et nos banlieues surpeuplées d'où émergent — quelle désolation — plus de cheminées d'usines que d'arbres centenaires, que deviennent les générations nouvelles? Il est de plus en plus « courant » de serrer trois longues heures le matin et trois longues heures l'après-midi 60 enfants et 80!!! en une salle trop petite, à l'air vicié et très mal renouvelé. Ils n'ont pas davantage, rentrés chez eux, ce que leur petit être réclame d'instinct : air pur, soleil, hygiène,

saine nourriture, liberté, mouvements, détente, repos, calme, beauté, joie, amour.

L'Ecole devrait le leur donner, elle ne le peut pas. Pourquoi?...

Cause primordiale du mal : classes surchargées.

La surcharge des classes est criminelle. Elle compromet la santé, l'intelligence, le caractère des enfants. *Bien plus que les programmes et les examens*, elle oblige, bien malgré eux, les éducateurs les moins égoïstes, les plus libéraux et les plus doux, à « enrégimenter » les petits. Pour éviter un vacarme intolérable et un désordre stérile et fatigant pour la collectivité, il faut imposer une *fausse discipline* et des méthodes périmées qui épuisent en vain « maîtres » et élèves. Il faut que tous nous prenions nettement conscience de ces *erreurs, graves* entre toutes celles qui menacent l'avenir de l'humanité, parce qu'elles *s'appliquent chaque jour*, à chaque instant, à *des millions d'enfants*. C'est un *devoir pressant* de ne point accepter passivement des limitations au budget de l'Education nationale. Que des innocents ne soient pas en tous cas les premières victimes des compressions budgétaires! Il est odieux de constater qu'ils le sont par suite de l'égoïsme féroce de tous les adultes avides qui proclament partout que l'heure des sacrifices a sonné, mais ne veulent accepter pour eux aucune petite diminution de traitement... *Pour le bien des enfants*, pour éviter un avenir plus sombre que notre présent, il faut décharger les « classes », il faut doubler le nombre des instituteurs et institutrices..., on veut le diminuer pour faire des économies!!! ne pourrait-on vraiment en faire ailleurs?!!! et *de plus réelles qu'en multipliant « la clientèle » des hôpitaux et des asiles.*

Ce que permettrait immédiatement la décharge des classes.

La classe déchargée, réduite à *une vingtaine d'enfants*, tout éducateur dévoué (on le rencontre toujours trop rarement), conscient de l'importance de la mission qui lui est confiée, peut, surtout à la campagne, sortir avec son petit groupe au moins une fois par jour et le mener aux jardins, aux bois, aux champs, aux ateliers, à la Nature et à la Vie. Là, en *un lieu sain, vivant, riant et pourtant calme*, il peut laisser les enfants observer, réfléchir et *questionner poliment mais librement* leur « guide instruit », trop heureux de leur répondre. Cette « classe promenade » est non seulement permise mais *recommandée par les instructions ministérielles* accompagnant les programmes de 1923 actuellement en vigueur. C'est en effet la seule base sur laquelle on puisse appuyer un enseignement vraiment fructueux parce que concret, réel, donné par les choses et les êtres.

Ces méthodes actives et libérales sont celles des écoles nouvelles, « Ecoles de plein air » et Préventoria scolaires où des enfants arrivés chétifs et souvent « retardés » deviennent robustes. Ils en partent pourvus, à 12 ou 13 ans, de leur certificat d'études, bien que soumis seulement en moyenne à 3 heures quotidiennes de classe assise. Mais les autres heures, *ils les vivent* activement, en un milieu naturel

où leur corps, leur esprit, leur cœur se développent par l'habitude et la pratique de la coopération en tous les domaines.

*Toutes les écoles communales
peuvent devenir des écoles externat de Plein Air.*

La plupart des écoles nouvelles et de plein air sont payantes, mais il en est de plus en plus de gratuites. Il existe des « écoles communales de plein air ». (Ex. : à Lille, groupe de 10 classes garçons et filles. Ecole de garçons, boulevard Bessière, à Paris, dirigée par Mme Alice Jouenne, et d'autres...) Toutes les écoles communales qui, par leur gratuité, leur laïcité et leur nombre, sont et doivent rester par excellence les vraies écoles d'une démocratie, pourraient devenir tout de suite des écoles de plein air si les instituteurs, « déchargés » en unités et non en besogne, pouvaient donner plus de place à l'hygiène (gymnastique, bains d'air et de soleil, cures de repos, douches, etc...) et à l'activité personnelle de chaque écolier. Mais cela est impossible à un seul adulte s'occupant d'un groupe de plus de 40 enfants, dans un espace réduit, encaissé entre quatre murs « gratte-ciel » parisiens! *Au nom du peuple de demain, il faut décharger les classes, il faut sortir les enfants des centres urbains.*

Appel à tous les vrais progressistes et pacifistes...

En attendant que ce soit fait..., pères, mères, réfléchissez aux conséquences de toutes les influences qui s'exercent sur vos enfants. Il n'est point de geste fait sous leurs yeux, point de parole entendue, qu'ils n'aient tendance à répéter. Si vous le pouvez, si vous les aimez pour eux et non pour vous, n'hésitez pas, s'il le faut pour leur Bien, à vous en séparer, à leur faire quitter, si vous ne pouvez le quitter malheureusement vous-mêmes, un quartier sans air, sans arbres où ils n'auraient jamais dû entrer, à les envoyer le plus longtemps possible en l'école internat de Plein Air le plus proche de vous. Cela ne vous coûtera peut-être pas plus cher que de les avoir à la maison. Calculez (1) et renseignez-vous (2). *Au nom du vrai Progrès, si vous ne pouvez y retourner vous-mêmes avec eux, renvoyez vos enfants au sein de la Nature dont l'atmosphère, la beauté, le rythme élèvent l'âme des grands et des petits. Donnez aux générations nouvelles des goûts simples et sains remèdes aux maux dont*

(1) Par un tour de force d'organisation de sa directrice expérimentée et dévouée, le Préventorium Départemental de l'Aisne, à Notre-Dame de Liesse : 250 internes garçons et filles — Ecole de Plein Air mixte — demande au département ou aux familles : 10 fr. par jour et par enfant, tout compris.

(2) Pour envoyer un enfant de 6 à 13 ans, pour environ 15 fr. par jour, ou peut-être moins, suivant le cas, en l'une des 500 Ecoles de Plein Air et Préventoria scolaires disséminées par la France, quelques-uns en banlieue de Paris, se présenter tous les jeudis, de 14 heures à 16 heures, au « Comité National des E. P. A. », 26, boulevard de Vaugirard, Paris. — Téléphoner de préférence pour prendre rendez-vous ou écrire à M. Lemonier, 9, avenue Reille, Paris (14*).

souffre actuellement une trop avide humanité. Et tous, amis, parents ou célibataires, si vous pensez à l'avenir, pensez aux enfants, intéressez-vous aux divers groupements d'éducation nouvelle, aux efforts de tous les pionniers qui travaillent avec enthousiasme parce que la tâche libératrice est passionnante! Ils ont besoin au moins de votre appui moral. Il n'est point nécessaire pour cela, que vous vous y connaissiez en l'art difficile de la pédagogie, votre intérêt apportera déjà une petite pierre à la construction de l'édifice de Régénération. C'est par des millions d'actes de foi concrétisés en minimes oboles et en concours anonymes que se sont élevées les plus belles cathédrales. *Economisez 2 francs par mois* et abonnez-vous à une revue d'Education nouvelle. Vous y trouverez à chaque page : *Joie, Fraîcheur, Espoir*, comme en tout ce qui touche à l'Enfant. Des novateurs, pédagogues de valeur, vous y racontent simplement leurs expériences, expériences réconfortantes entre toutes. Elles prouvent, en effet, que : s'il n'est pas influencé par un milieu plein de préjugés, s'il vit au contact d'adultes qui se gardent d'être oppresseurs, mais s'ingénient au contraire à créer avec tendresse une atmosphère sereine propre à développer son amour inné pour les bêtes, les fleurs, les arbres et les pierres mêmes, l'enfant n'est point un destructeur et un guerrier. Il ne connaît ni frontières, ni « classes sociales », ni races qui séparent les hommes. *Il aime fraternellement ses camarades de jeu et de travail, ses petits collaborateurs et ses petites collaboratrices, se souciant peu s'ils sont compatriotes ou « étrangers », riches ou pauvres!...* Or, il est très facile de lui inculquer, volontairement ou non, la haine des uns ou des autres. On le fait!! L'enfant est une cire molle, de plus ou moins bonne qualité à l'origine, certes, mais toujours susceptible de recevoir une « empreinte » profonde et ineffaçable chez l'adulte de demain. Pour que la Paix règne sur la terre, il faut *EN TOUS PAYS donner à tous les*



Souvenir du Congrès de Nice.
H. Portalier et J. Demarquette sur la plage.



AU CAMP DE CHEVREUSE.

Sœur Joy chantant à la Fête des Moissons.

enfants une éducation pacificatrice parce que basée sur l'Amour et le Respect de la Vie Universelle!

Le Miracle de l'Amour.

Par expérience personnelle, Mme Montessori, si célèbre, l'affirmait au Congrès de Nice, en une belle conférence qui transporta d'enthousiasme toute l'assistance (1).

« Telle est la voie d'AMOUR que nous devons suivre si nous désirons créer une humanité nouvelle, car l'enfant aimé et libre dans un milieu créé pour lui est un enfant merveilleux que nul ne connaissait. Cet enfant travaille avec ardeur sans redouter l'effort; il recherche la sérénité, la discipline et l'ordre inhérents à l'amour. Et quand une grande personne vit près de lui et l'observe, une conversion s'opère : cette personne ne doute plus, elle se sent heureuse et paisible, son cœur a appris à aimer. C'est ainsi que l'enfant convertit l'adulte et lui montre une nouvelle vie plus belle que celle qu'il aurait pu rêver. Pères, mères et maîtres, cela doit nous faire tous réfléchir. »

S. C., Institutrice.

NOUVELLES D'ORIENT

Message de Romain Rolland

envoyé à la Conférence du Comité International pour l'Inde
le 6 octobre 1932

LE CHRIST DES INDES

La cause de l'Inde n'est pas seulement celle d'une grande nation — d'un Continent humain — source commune de nos langues d'Europe et de nos pensées, — nos racines millénaires, d'où est sorti l'arbre puissant et divers de nos civi-

lisations européennes. Nous ne sommes pas seulement intéressés filialement à ses destins, à son réveil, à sa volonté d'indépendance. Tant d'autres peuples sont aujourd'hui secoués par ce frisson de révolte légitime, et revendiquent leurs droits à reprendre en main la direction de leurs destinées! On dirait que, par toute la terre, sur les tombes où dormaient, ligotées, les antiques nations, un souffle ait passé, — un appel : « Lazare, lève-toi! »

Mais ce qui rend, pour nous, exceptionnel, entre tous les peuples, ce réveil de l'Inde, — ce qui a fait qu'en dehors de toute raison ou passion politique, sa cause est nôtre, qu'elle est la cause de l'humanité, — ce n'est pas tant l'objet que l'Inde poursuit : l'autonomie d'un grand peuple, ou d'Etats unis de races et de peuples indiens, — c'est les moyens par lesquels elle le poursuit, c'est son esprit d'action, c'est sa mission; c'est l'homme sacré qui l'incarne; c'est le Mahatma de la Non-Violence, — Gandhi, le héros et saint du Satyagraha.

Il est venu, à l'heure du monde la plus noire, où sont minés les principes qui soutenaient les civilisations d'Occident. Le monde d'Europe qui chancelle, s'abandonne aux vieux instincts de violence la plus bestiale, servie par tous les moyens de destruction que lui offre la science la plus raffinée. Au lendemain d'une guerre atroce de quatre ans, et à la veille, non pas d'une guerre, mais de dix guerres conjuguées, qui ne laisseront plus un seul Etat neutre à l'abri, — entre ces menaces suspendues, comme entre les flots dressés d'une mer Rouge près d'engloutir, en retombant, l'humanité, le frêle sage des Indes, le second Bouddha, est assis; il est seul; et, par sa seule Non-Acceptation, calme, inflexible, jusqu'à la mort, il tient en respect les forces sauvages; la seule menace du jeûne à mort de ce vieillard fait plier le plus orgueilleux Empire, et conquiert une victoire que des années de bataille n'eussent pas imposés, car toute victoire à main armée, avec la mort, sème la rancune inexpiable. Pour la première fois, l'exemple a été donné par le fait au monde d'Europe, ce Saint Thomas qui ne croit qu'au fait, — l'exemple victorieux de ce que Gandhi lui-même a nommé : « L'Epée du sacrifice de soi ». Pour la première fois, Gandhi a fait, aux yeux du monde et aux siens propres, cette expérience triomphante, qu'il annonçait théoriquement par avance, dès 1920; il a refait sur une large échelle l'expérience des Rishis, dont il a dit « qu'en découvrant la loi de la Non-Violence, au milieu de la violence déchaînée, ils furent de plus grands génies que Newton; ils furent de plus grands guerriers que Wellington. S'étant eux-mêmes servis des armes, ils en avaient compris l'inutilité, et enseignèrent à un monde fatigué » les effets foudroyants de « la Non-Violence sous sa forme dynamique, qui veut dire : la souffrance consciente de l'âme entière, résistant à la volonté du tyran. Un seul individu, ajoutait-il, qui agirait selon cette loi fondamentale, pourrait défier la puissance entière d'un empire injuste, pour sauver son honneur, sa religion, son âme », celle de son

(1) Voir le très beau résumé de cette conférence dans le numéro de novembre 1932 de la revue de : « La Nouvelle Education », 77, rue Denfert-Rochereau, Paris (14*), particulièrement intéressante.

peuple, sa liberté, et « pourrait amener plus tard la chute de cet empire et sa régénération ». (Young India, August 15, 1920.)

La preuve est faite. Elle n'est faite ni pour ni contre tel ou tel Etat. Tous les Etats d'Europe portent le même poids d'injustice et d'erreur. La preuve est faite par un Christ, pour le salut de toute l'humanité. Mais, pour être sauvé, il faut vouloir être sauvé. Le monde le voudra-t-il? Le pourrait-il à l'heure où craquent les dernières digues qui retiennent encore le torrent de la dévastation? Qu'il ne se leurre pas de l'illusion qu'il pourra prolonger le statu quo! Il faut agir. Il faut que soit changée la société viciée qui ne se maintient que par l'iniquité. Deux seules voies s'ouvrent, qui, toutes deux, veulent instaurer un ordre nouveau : Violence et Non-Violence. Révolutions, toutes les deux. Choisissez!

6 octobre 1932. Romain ROLLAND.

Les effets du jeûne de Gandhi. — On sait que le jeûne du Mahatma avait autant pour objet d'obliger les groupes Indiens hostiles à revenir sur leurs antagonismes que de faire pression sur le Gouvernement afin qu'il renonça aux dispositions ayant pour effet de maintenir la discorde entre Indiens.

Le Mahatma a réussi à atteindre ses deux objectifs puisque si, d'une part, le Gouvernement est revenu sur ses intentions, d'autre part on constate une grande amélioration dans les rapports entre les diverses tendances indiennes. Des délégués hindous, musulmans et sikhs se sont réunis à Allahabad pour travailler à la disparition des points de friction entre leurs confessions. Les chrétiens indiens en ont fait de même et cherchent à faire rapporter les arrêtés leur attribuant un corps électoral distinct. Un accord unanime fut atteint demandant la suppression des électors particuliers et l'attribution de 32 % des élus aux musulmans et 4 2/3 aux sikhs.

Une commission, dite des Services publics, devra veiller à une répartition équitable des fonctions entre les divers groupes religieux et sociaux. Cependant, dans l'armée et la magistrature judiciaire, il sera tenu compte du seul mérite des candidats, et ces fonctions seront ouvertes à tout l'ensemble de la population. D'autre part, le Gouvernement central sera spécialement chargé de protéger les droits des minorités dans les provinces et, en particulier, leur religion, leur culture, leur langue, leur écriture et leurs droits personnels.

L'Etat indigène de Bhor, près Poona, vient d'abolir officiellement l'intouchabilité dans les lieux officiels tels que les écoles, les tribunaux et les administrations, dont l'accès était autrefois fermé aux parias.

Une dépêche de Delhi apprend que, d'accord avec l'esprit fraternel du Pacte de Poona (conclu après le jeûne de Gandhi), le parti nationaliste hindou a fait élire deux intouchables au Conseil municipal de Delhi, à des sièges occupés antérieurement par des Hindous de haute caste.

On annonce de toutes les parties de l'Inde l'ouverture aux intouchables de temples et de fontaines purificatrices, et aussi l'invitation d'intouchables à des banquets de brahmines.

Les chefs du Congrès préparent une vaste Conférence Unitaire, à laquelle tous les partis et toutes les communautés de l'Inde, y compris les femmes, seront invités, afin de faire ratifier le pacte des communautés de Poona. Ceci permettra de faire connaître au peuple anglais les désirs unanimes du peuple indien uni et résolu.

Extrait d'une lettre de Rabindranath Tagore à M. Carl Heath, président de l'India Conciliation Group à Londres.

Cher ami, Santiniketan, 15 octobre.

Il est encourageant d'apprendre par votre câble qu'il existe en Angleterre un sentiment général poussant à un radical changement dans les relations entre ce pays et le nôtre. A mon avis, c'est le moment pour le Gouvernement de l'Inde de faire un geste vers une loyale coopération avec notre peuple. L'atmosphère a été purifiée par la pénitence de Mahatmaji, qui a été entreprise non pas seulement pour un groupe spécial, mais pour les souffrances de l'homme.

Nul ne défend les actes de terrorisme commis par des individus isolés; mais il faut pourtant reconnaître qu'ils sont le résultat de l'action gouvernementale. A présent, des troupes britanniques sont massées dans les villages du Bengale, pour écraser les anarchistes et donner une « leçon de morale » à notre peuple. Cette nouvelle mesure va créer une atmosphère de panique favorable au développement de l'anarchie.

Deux faits doivent être nettement envisagés par le Cabinet britannique et par le Gouvernement de l'Inde s'ils désirent changer de politique dans l'Inde avant qu'il soit trop tard.

1) *Nul pays ne peut être gouverné contre sa volonté par un autre. L'Inde ne peut plus être gouvernée par la force, quelque impitoyable et scientifiquement efficiente qu'elle soit. Les relations de l'Inde avec l'Angleterre, économiques et culturelles, doivent être maintenues, mais cela ne peut être accompli que par l'amitié et la confiance.* Notre peuple est prêt à cette coopération, mais sa foi doit être reconquise par des actes spécifiques du Gouvernement reconnaissant clairement le droit de notre peuple à l'équité et à la libre disposition de lui-même.

2) *Le seul frein réel opposé au désordre, à la méfiance entre notre peuple et les Anglais, est l'influence du Congrès sous la direction de Mahatmaji. Pourtant des milliers des plus nobles Congressistes ont été emprisonnés comme des criminels, leur seul crime étant leur fidélité à Mahatmaji et aux masses dont ils ont défendu avec zèle les intérêts.* Le Congrès, comme organisation, a été déclaré illégal, son argent confisqué, ses sympathisants impitoyablement persécutés.

La paix véritable dans l'Inde ne peut résulter que de la franche reconnaissance par le Gouvernement des droits fondamentaux de notre humanité. Mahatmaji approuvé au monde sa claire loyauté d'intention : le Gouvernement voudra-t-il y répondre?

EN MARGE DE LA PROTECTION

Divagations philosophico-pédagogiques

Zoophile. — Voulez-vous, Evariste, me faire passer le pique-feu? Je serais heureux d'en donner un bon coup sur la tête de mon chien Raco.

Evariste. — Qu'est-ce qu'il a fait?

Zoophile. — Rien du tout. Mais cela me détendra les nerfs et ne lui fera aucun mal.

Evariste. — Vous plaisantez, Zoophile, un peu lourdement.

Zoophile. — Je ne plaisante point. Ecoutez ce que dit dans la revue que voici un savant qui plaide la cause de la vivisection : « On commet une erreur de psychologie en supposant que les bêtes ont la même sensibilité que les hommes... Il y a lieu de faire une distinction entre la simple sensation et la vraie souffrance. Plausible est l'hypothèse que la bête sent, mais ne souffre pas, ou que sa souffrance est minime. »

Evariste. — Nous saurons donc désormais que Raco est un simulateur lorsqu'il hurle en recevant les étrivières.

Zoophile. — Oui. Et vous ne direz plus à vos élèves qu'il ne faut jamais maltraiter les animaux, car cela n'a aucun sens.

Evariste. — On s'instruit tous les jours.

Zoophile. — Notre savant écrit encore : « Cruelle pour les malades serait une sensibilité qui prétendrait supprimer la vivisection. Les bêtes sont, après tout, moins intéressantes que les hommes. »

Evariste. — Eh bien?

Zoophile. — Eh bien! cela me fait rire. Car je ne suis pas du tout persuadé que les bêtes soient moins intéressantes que les hommes. Ce sont les hommes qui l'affirment, et ils ont évidemment leurs raisons pour l'affirmer. Raco, s'il pouvait exprimer sa pensée par la parole, prétendrait sans doute que les hommes sont moins intéressants que les chiens. Soyez assuré qu'il n'y a rien de plus intéressant que les ours pour un ours, que les phoques pour un phoque et que les hannetons pour un hanneton. A la vérité, tous les êtres sont également intéressants parce que chacun a sa destination et travaille, sans s'en rendre compte, à sa place et à sa manière, à réaliser les fins de l'univers, si tant est que l'univers ait un but. L'homme s'élève, il est vrai, au-dessus des animaux par la supériorité de son organisation intellectuelle. Mais il y a là une simple différence de degrés et non une opposition de nature. L'instinct des animaux enferme de l'intelligence comme l'intelligence de l'homme enferme de l'instinct. Toutes les créatures sont, au fond, de la même substance. Et c'est pourquoi j'ai de la considération pour l'âne Pompon et je n'hésite pas à reconnaître en lui un frère.

Evariste. — Vous avez, Zoophile, l'esprit ironique et paradoxal.

Zoophile. — Peut-être.. Vous ne vous étonnerez point

maintenant de ma conclusion. Si l'on admet que l'homme possède une âme, il faut admettre aussi qu'il y a dans l'animal une partie spirituelle et immortelle. S'il y a pour les hommes une seconde existence réparatrice, il est nécessaire qu'il y en ait une pour les animaux dont beaucoup sont ici-bas de véritables martyrs.

Evariste. — Ce sont souvent les animaux eux-mêmes qui s'entre-nuisent et s'entre-déchirent.

Zoophile. — Le monde est un grand mystère et la nature a des secrets impénétrables. Peut-être la barbarie et l'immoralité de la création ne sont-elles qu'apparentes et seront-elles un jour expliquées. En tout cas, je ne puis présentement m'imaginer qu'il fût indispensable de faire manger les mouches par les petits oiseaux et les petits oiseaux par les chats. Il existe un insecte hyménoptère qui s'appelle l'ichneumon. Il est pourvu d'un aiguillon comme l'abeille et il dépose ses œufs dans le corps des chenilles. Les larves nées de ces œufs dévorent leur hôtesse toute vive et finissent par la détruire. Est-ce que ce n'est pas révoltant et abominable?

Evariste. — Assurément.

Zoophile. — Cependant l'entomologiste distingué qui décrit ces horribles mœurs conclut avec tranquillité : « Les ichneumons sont donc des insectes éminemment utiles. »

Evariste. — Parbleu! Le jugement que nous portons sur les animaux dépend principalement des services qu'ils nous rendent. Geoffroy Saint-Hilaire, qui avait pourtant l'esprit spéculatif et qui était un penseur synthétique, les divisait de la manière suivante : 1° auxiliaires (bœuf, cheval, âne, chien, chat, etc.) ; 2° alimentaires (bœuf, mouton, cochon, lapin, poule, etc.) ; 3° industriels (cochenille, ver à soie, etc.) ; 4° accessoires (oiseaux chanteurs, oiseaux de volière, etc.). C'est enfantin. Mais nous vivons dans le relatif et nous avons la manie de tout rapporter à notre profit.

Zoophile. — Nous vivons sur un tas de formules, d'idées fausses, d'aphorismes immuables et surannés qui ne résistent pas à l'examen. Sous le couvert de ces banalités vénérables et fallacieuses, il se commet dans le monde beaucoup d'injustices et d'abominations. Je ne suis plus qu'un pauvre maître d'école honoraire et mon esprit commence à se rouiller terriblement. Cependant, dans ma retraite, je songe parfois à certaines leçons que j'aurais pu faire et qui auraient été sans doute aussi profitables qu'originales. Oui, si je faisais encore la classe, je mettrais mes élèves en garde contre maints clichés trompeurs et je remanierais sérieusement le chapitre de nos devoirs envers les animaux.

Evariste. — Voyons cela.

Zoophile. — Je leur dirais, par exemple : « On affirme couramment que l'homme est le roi de la création. Ce n'est qu'un mot, et un mot vide et mensonger. C'est pourtant grâce à ce mot que l'homme a pu, sans éprouver aucune inquiétude de conscience, plier les animaux à sa domination et peut continuer à les utiliser sans remords pour tous les besoins de sa vie. »

Evariste. — Cela est spécieux.

Zoophile. — Je dirais encore : « Il est entendu que le loup est cruel et sanguinaire parce qu'il mange des moutons. C'est pourquoi il est antipathique et excite l'indignation. Au contraire, la mésange, qui se nourrit d'insectes, est sympathique et nous considérons que ses mœurs sont douces. Mais, premièrement, comment le loup ferait-il pour manger de l'herbe ou des fruits? Et, secondement, en quoi y a-t-il moins de cruauté à manger des insectes que des moutons? En quoi la vie d'un agneau est-elle plus précieuse que celle d'une libellule ou d'un puceron? »

Evariste. — Vous voulez enseigner à vos élèves que la mésange est une bête féroce et qu'il faut être indulgent aux loups?

Zoophile. — Je veux leur apprendre à ne pas se payer de mots. La bête féroce, c'est l'homme. Et l'homme serait impardonnable de se comporter comme le loup s'il savait ce qu'il fait. Mais nous ne nous rendons pas compte de notre injustice et de notre méchanceté parce que les habitudes d'esprit dont nous avons hérité font que nous méprisons l'animal et le considérons tout naturellement comme notre bien et notre propriété. Et c'est surtout là-dessus que je voudrais appeler l'attention de mes disciples. Je voudrais leur dire : « Votre livre d'instruction morale déclare qu'« il est permis de tuer les animaux nécessaires pour notre « nourriture ». Eh bien! cela n'est pas vrai, car d'abord la chair des animaux n'est nullement nécessaire à notre nourriture. Les dents des singes ressemblent aux nôtres et ils ne se nourrissent que de racines, de graines et de fruits. Ensuite, l'animal s'appartient à lui-même avant de nous appartenir. La saine raison et l'équité ne permettent d'user des choses qu'autant que cet usage n'est pas contraire au droit d'autrui; or, l'animal a le droit de vivre du moment qu'il est au monde et je n'ai celui de le supprimer que si je suis obligé de me défendre moi-même contre lui. Parlons sans hypocrisie : le droit qui me permet de me régaler d'un filet de bœuf, d'une aile de poulet ou d'une truite au court-bouillon s'appelle le droit du plus fort. Et cela peut nous mener loin. Si, en effet, le vieil axiome inique : « La force « fait le droit » me paraît propre à être appliqué aux animaux, pourquoi me gênerais-je pour l'appliquer aussi à mon voisin si je sais que je n'ai pas à craindre de représailles? Et pourquoi un peuple fort et aguerri hésiterait-il à attaquer un peuple pacifique et faible sur lequel il serait sûr d'avoir l'avantage? Ainsi tout se tient et se pénètre. La justice est une comme l'âme. Et c'est pourquoi il y aura parmi les hommes des violences et des spoliations tant qu'ils n'auront pas fait la paix avec les bêtes. »

Evariste. — Votre logique me réduit au silence par son imprévu et sa nouveauté. Au fond, vous êtes peut-être dans le vrai. Mais quel effet attendez-vous de ce discours sur l'esprit de vos élèves?

Zoophile. — Ils en feront ce qu'ils voudront. Il est probable qu'ils continueront à se nourrir plus ou moins régulièrement de chair par pure gourmandise. Mais je me tien-

drais provisoirement pour satisfait si, dans un animal, ils apercevaient et admiraient d'abord l'intelligence, la bonté, la beauté, au lieu de se demander seulement à quelle sauce ils le mangeront.

Jules TROCCON.

UN ANNAMITE VÉGÉTARIEN

De notre excellent confrère la « Revue Caodaïste » :

Converti au Caodaïsme en 1928, je dus m'astreindre, comme mes frères en croyance, à un végétarisme partiel et m'abstenir de tout aliment carné six jours par mois.

A vrai dire, j'étais foncièrement hostile à ce régime que je trouvais contraire au bon sens. Comment, me disais-je, les haricots et les légumes, si fades, peuvent-ils avantageusement remplacer les viandes, si succulentes et si nourrissantes...!

Partageant l'opinion du temps, j'accusais le végétarisme d'être la cause de l'apathie qui tendait à se généraliser dans la masse religieuse. Je confondais ainsi le caractère pacifique des adeptes de la nouvelle doctrine avec le manque d'énergie qui pourrait exister aussi bien chez ceux qui mangent de la viande que chez ceux qui se nourrissent de fruits.

Le teint pâle et l'amaigrissement progressif des néo-végétariens de ma connaissance semblaient confirmer mes appréhensions.

J'en étais là lorsque plusieurs circonstances m'obligèrent à réfléchir mûrement.

D'abord, ce furent les funérailles de ma mère. De pareilles cérémonies entraînent d'ordinaire, en l'honneur des morts et des vivants, le sacrifice de force porcs et bœufs. La santé s'en ressent grandement lorsqu'elles durent plusieurs jours. — Les obsèques de ma mère eurent un caractère tout autre. Pensent sept jours de suite, aucun animal ne fut immolé. Assistants et membres de la famille endeuillée furent soumis à un végétarisme intégral. Les effets en furent plus que satisfaisants. Non seulement aucun trouble ne fut signalé dans l'organisme des assistants mais encore aucun de nous ne faillit à sa tâche malgré les veillées parfois longues et répétées.

Après l'inhumation de ma mère, je me remis au régime carné. Quel ne fut mon étonnement lorsqu'après avoir pris de la viande je dus m'étendre sur mon lit, la tête lourde comme du plomb et le ventre en proie à des maux inconnus jusqu'alors.

Il ne me fallut pas moins de deux jours pour pouvoir me lever.

Plusieurs mois après, j'eus un nouveau revenez-y pour le végétarisme. Pendant neuf jours et à titre d'essai, je m'abstins de toute viande. Aucun malaise. J'étais parfaitement dispos. Le dixième jour, en vue d'un long voyage, je jugeai opportun de reprendre le régime carné. Pour commencer, je pris, entre deux repas, de la soupe chinoise. Nouveaux troubles; nouvelle surprise. La soupe chinoise, d'ordinaire si appétissante, me parut fade, très fade et sa saveur me monta à la tête à la façon d'un spiritueux. Il en résulta un mal de tête très violent qui m'obligea à garder le lit toute la journée.

Je me gardai bien de mettre ce malaise sur le compte du végétarisme. Cependant je ne pouvais encore me décider à l'adopter définitivement, et cela pour plusieurs raisons. D'abord, jeune, j'estimais avoir droit à la bonne chère et aux jouissances qui font le charme de la vie. Ensuite, pour bien remplir mon devoir quotidien et pour mieux défendre mes intérêts dans la lutte pour la vie, j'étais persuadé qu'il était nécessaire d'avoir de l'énergie tant au point de vue physique qu'au point de vue moral.

Enfin, le végétarisme n'étant pas encore universellement adopté risquerait de condamner à l'isolement ses néophytes.

Ces réflexions, inspirées par l'égoïsme et la lâcheté, retardèrent le moment décisif qui devait marquer le changement total dans mon genre de vie.

Pendant plusieurs mois encore, je fis une bonne chère; mais de nouveaux incidents me forcèrent à prendre une décision ferme. J'étais alors très gros et très gras; comme Tartuffe, j'avais les joues roses et les lèvres vermeilles. A me voir, on aurait pu dire que j'atteindrais sans peine le siècle. Mais, sous cette apparence trompeuse, j'avais une lourdeur de corps et d'esprit qui me gênait. Le jour, je ne pouvais faire cent pas sans me fatiguer et, la nuit, il m'était impossible de veiller jusqu'à dix heures. J'étais à peu près incapable de tout travail intellectuel, et cela m'alarmait; car, une incarnation bien comprise n'est pas consentie uniquement pour le bien du corps.

De temps en temps, je tombais malade, malgré ma forte corpulence. J'avais des douleurs aux articulations et en même temps des accès de fièvre paludéenne qui me revenaient tous les ans. Ma rate s'hypertrophiait et j'avais un commencement de jaunisse. Un matin, à mon lever, je souffrais au genou droit qui devenait très gros et rouge comme une cerise. Il me fallut plusieurs jours et force remèdes pour enrayer le mal.

Au milieu de mes souffrances, une idée me traversa l'esprit. La lumière se fit en moi et je me rendis compte que les maux provenaient des impuretés du sang. J'eus recours à un dépuratif, mais sans grand succès. Alors, en dernière ressource, je pensai de nouveau au végétarisme.

Vers la même époque, le docteur Demarquette, le naturaliste bien connu, arriva à Saïgon. — Après avoir fait une très intéressante causerie sur le végétarisme à la pagode « Tam-Tông-Mieu », cet apôtre du naturisme vint exposer sa thèse à l'Hôtel de Ville devant le public saïgonnais. Sa compétence et la justesse de ses vues sur bien des points achevèrent de me convaincre et, de retour à la maison, je devins végétarien.

Le bien que j'ai retiré de ce régime est incalculable. D'abord, débarrassé peu à peu de cet encombrant embonpoint, je suis délivré de cette lourdeur de corps et d'esprit qui me gênait tant. Toujours dispos, je peux faire d'assez longs voyages à pied ou de longues veillées sans en être incommodé. En même temps, certaines de mes facultés semblent avoir acquis plus de vivacité et le jeu en est devenu plus aisé.

Ensuite, depuis deux ans, la fièvre paludéenne m'a quitté sans retour et avec elle ont disparu l'hypertrophie de la rate et les douleurs articulaires. Depuis, je n'ai pas eu l'occasion de voir mon médecin, et cela pour mon grand bien.

Incapable de tout exercice violent, je me sens par contre plus endurant et la fatigue des muscles m'est inconnue.

Ces résultats encourageants m'ont permis de conclure en faveur du végétarisme. Sans aller jusqu'à dire que l'homme doit se nourrir de légumes et de fruits parce que ses ancêtres étaient des singes ou que le régime végétarien doit être le sien parce que son tube digestif est aussi long que celui d'un herbivore, nous pouvons dire que le végétarisme, au point de vue sanitaire, est le meilleur remède qui existe.

Plusieurs maladies très dangereuses comme la tuberculose, la paralysie, le syphilis, la fièvre paludéenne, etc., ont pu être enrayerées par l'observance continue de ce régime. Les preuves en abondent, mais il serait fastidieux d'en faire ici une sèche énumération.

Enfin, le végétarisme n'est pas une trouvaille de notre temps. Il était connu des anciens. Des philosophes et des sages antiques le pratiquaient. Toutes les doctrines tant anciennes que modernes reconnaissent en lui un moyen éminemment efficace pour l'épuration du corps et de l'esprit.

Franklin lui-même ne vivait que de pain et de fruit.

TIEU-GIAC.



M. Pitto Gentil.

UN ATHLÈTE VÉGÉTARIEN

Notre bonne amie, Mme Bénigni, la présidente si active du rameau du Trait-d'Union de Nice, nous communique la photographie d'un de nos camarades niçois, M. Pitto Gentil. Cycliste de grande valeur, ce fidèle Trait-d'Unioniste, végétarien absolu depuis de longues années, a remporté de nombreuses courses sur route dans les Alpes-Maritimes. Grâce à son végétarisme et malgré l'approche de la quarantaine, qui voit pâlir l'astre de la plupart des champions, il continue à cueillir des lauriers sportifs et athlétiques et prouve ainsi une fois de plus que le genre de vie qui, le plus moral et le plus idéaliste, est aussi le plus favorable à la force et à la santé du corps comme à celle de l'esprit.

COURRIER DE NOS AMIS

« Après une existence consacrée en luttant pour le progrès, laissez-moi vous dire, mon cher ami, que par l'œuvre si belle, si idéale du Trait-d'Union, par vos « réalisations », vous m'avez donné une des plus grandes joies de ma vie : une joie qui se continue : celle de voir se développer le « Végétarisme », de le voir se « constituer » en une « véritable famille spirituelle » — famille qui « essaime » en des « rameaux », dont le nombre s'aug-

mente chaque jour — et qui parviendront à former, eux aussi, sur notre globe serrané... une solide et fraternelle « chaîne d'union. »

L. M...

LA VIE DU MOUVEMENT

COMPTE RENDU DU RAMEAU DE NICE

La série de nos conférences se continue les premier et troisième vendredis avec le même succès. La salle du foyer est trop petite maintenant pour les auditeurs. Après l'immense succès d'Ad. Ferrière, nous avons eu la conférence de M. Har Dayal, également des plus captivantes et qui fut écoutée avec l'intérêt qu'elle méritait.

Il s'agissait d'un parallèle entre l'Orient et l'Occident.

M. Har Dayal, étant Hindou et de culture universelle, nous a exposé magistralement la question, quoique sur le ton d'une causerie familiale. Il nous montra comment, de part et d'autre, Orientaux et Occidentaux s'ignorent et se jugent d'après des lieux communs tout à fait erronés.

Il rencontra dans notre milieu du T.-U. la plus grande compréhension — ce qui n'empêcha pas de nombreuses questions et discussions prouvant combien le sujet nous avait tous intéressés.

Que M. Har Dayal trouve ici l'expression de la reconnaissance du T.-U. de Nice pour tout ce qu'il a fait pour nous.

La causerie suivante fut faite par Mme Voegelen, professeur psycho-naturiste, qui nous entretint de « la science de vivre ». Elle parla « avec son cœur », souhaitant de nous communiquer à tous de bonnes pensées et un élan nouveau vers ce qui est beau dans la vie. Elle fit donc du bien à quelques-uns et c'est dans ce sens qu'elle aime et comprend le mot succès.

Vendredi 16, ce fut le tour de Mme Sauser Cendrars, qui nous lut quelques belles pages de son mari, écrivain-poète, d'une grande indépendance de pensée et de style prenant. Ce fut pour nous une heure littéraire très émouvante.

Les heures artistiques ne nous font pas défaut non plus cette année. Des chanteurs, des cantatrices viennent régulièrement au foyer nous charmer par leur talent. Nous ne donnerons pas aujourd'hui de détails : ils paraîtront le mois prochain, avec les comptes rendus de notre fête de Noël et du Jour de l'An. Disons seulement que celle de Noël a été particulièrement réussie à tous points de vue, dans l'atmosphère de la plus cordiale et de la plus franche gaieté.

Tous les jours, d'ailleurs, nous avons réunion pour des cours gratuits (français, allemand, anglais, espéranto et même danse). Des amis du T.-U. se groupent également avec leurs amis pour des causeries ou études d'ordre particulièrement élevé.

Enfin, c'est un véritable « foyer », un centre réunissant toute une élite heureuse de se grouper pour un travail si excellent.

On n'oublie pas pour cela le camp et les parties de basket, ainsi que les excursions du dimanche. C'est, en somme, la marche vers cette harmonie complète qu'est le Naturisme, compris dans son ensemble, selon l'idéal du T.-U.

Décembre. — Propagande. — Frère Jacque fit, au début du mois, des conférences publiques à Nancy le jeudi 1^{er}, à Strasbourg les 2 et 3 et à Valence le 5.

A Paris, les conférences du Foyer attirent toujours un public d'habitué et les réunions musicales de Mme Mairy et M. del Pueyo permettent aux amateurs de musique de développer leur culture artistique dans leur art préféré.

L'excursion de Gabriel D'Arras, le 18, eut son succès coutumier et, après une magnifique promenade dans les splendeurs de l'Île-de-France, les vaillants marcheurs se donnèrent rendez-vous pour le 29 janvier.

Fête de Noël. — De l'avis unanime, ce fut une des plus réussies. La salle avait été décorée de guirlandes fleuries du plus heureux effet, l'arbre, de près de trois mètres de haut disparaissait sous les étoiles, les fils d'argent, les bougies et la gaieté était dans tous les cœurs.

Dès 4 heures, le bal fut ouvert par Frère Jacques et Sœur Joy et il dura jusqu'à 6 heures, où la tombola, qui ne comptait que des gagnants, fut tirée.

Puis, après l'embrasement de l'arbre et l'exécution en chœur des vieux airs traditionnels de Noël, on se mit gaiement à table. Au dessert, après une brève allocution de Frère Jacques, qui exposa à l'auditoire intéressé et surpris le côté métaphysique de Noël, commença une belle partie artistique qui débuta par la récitation de belles pièces composées pour la circonstance par les poétesses du T.-U. Mmes Briquet et Misset, continua par des airs de luth joués avec autorité par Mme Mairy, et fut terminée par plusieurs morceaux chantés par Sœur Joy avec le talent qu'on lui connaît. Après avoir remercié les organisateurs de cette fête si réussie et tout le personnel qui s'était distingué, Alphonse en tête, on se retira, enchanté de cette belle soirée, vers 10 h. 30. (En effet, nous voulons « naturiser » nos réunions en les commençant à l'heure et en les finissant tôt, à la fois pour permettre à nos amis de se coucher de bonne heure et aussi pour réagir contre l'inexactitude et le retard qui sont des formes de la faiblesse et de l'avachissement. En particulier les conférences du jeudi commencent toujours à 8 h. 30 précises.)

Inauguration d'Ahimsa. — Notre nouveau restaurant 3, rue Cadet, a été inauguré officiellement le 4 décembre par un banquet qui avait réuni les amis ayant collaboré à son ouverture et les représentants des principales sociétés anti-alcooliques végétariennes et protectrices. Tous admirèrent le cadre charmant du nouveau restaurant et lui souhaitèrent de devenir un nouveau foyer pour la diffusion de notre idéal.

A nos amis de l'y aider en lui envoyant des clients.
Souscription permanente pour le développement du T.-U.

M. E. Couvreur	100	»
Mme E. Couvreur	50	»
Mme G. du Gast	50	»
M. et Mme Jonniaux	100	»
Miss Lane	50	»
Mrs Scott	50	»
Mrs Richards	50	»
M. G., à A.	20	»
Mme Schneider	25	»
Mrs Lazenby	246	»

Le T.-U. est au premier rang des sociétés idéalistes...

Programme de janvier.

5. La vraie valeur du nudisme, J.-C. Demarquette.
12. Bases scientifiques de la culture physique, J.-C. Demarquette.

19. La misère dans l'abondance, Dr D. Thorin.
 26. Pour un parti européen, Mlle d'Asbeck.
 2 février. La santé par le végétarisme, J.-C. Demarquette.
 9 février. La vie après la mort?, J.-C. Demarquette.

Excursion.

Dimanche 22 janvier. Forêts de l'Isle-Adam et de Carnelles.
 (18 km. 5)

Emporter un repas. Rendez-vous 8 heures, gare du Nord, salles d'attente sous bureau de renseignements. Billet retour pour Montsoult-Maffliers. Départ, 8 h. 15.

Côteaux et arbres centenaires de la forêt de l'Isle-Adam. Déjeuner au point de vue de Presles (abri en cas de besoin). Point de vue de la forêt de Carnelle. Tertre et gare de Saint-Martin. Gare du Nord 18 h. 04.

Banquet.

Le banquet de janvier aura lieu le dimanche 29 à La Source, 73 bis, rue Bobillot. On se mettra à table à 19 h. 30 précises. Le repas sera suivi d'une causerie de Frère Jac-

ques sur « notre programme d'avenir » et d'une brillante partie artistique. Couvert : 10 francs. Nos banquets sont une occasion de revoir les vieux amis et de prendre de nouvelles forces pour le bon combat. Venez-y... et notifiez votre venue à la gérante de La Source avant le 28.

EN ANGLETERRE

Le rapport annuel sur la santé publique montre que l'année 1930, en Angleterre, a atteint les chiffres les plus bas encore enregistrés à la fois pour la mortalité infantile et la mortalité en général. Heureux Anglais! Ils n'ont pas comme nous près de 600.000 bistros activement occupés à les empoisonner et le rapporteur officiel sur la santé publique, Sir George Newman, ne craint pas de recommander à la nation anglaise « des aliments frais et naturels, tels que les légumes frais, les fruits crus et les laitages ». Grâce à l'énorme diminution de la consommation de la viande et de l'alcool en Angleterre, la santé publique de ce pays a fait des progrès considérables qui font que, malgré sa natalité inférieure à celle de la France, la population anglaise augmente chaque année de plusieurs centaines de milliers d'unités, arrachées à la mort par la vie sage.

REVUE DES REVUES

LEBENSWEISER. — **Plantation d'arbres fruitiers.** Dis. Bickel. — L'Allemagne importe 400.000 tonnes de fruits dont 44 % de pommes qui pourraient être produites dans ce pays en augmentant soit le nombre d'arbres fruitiers, soit leur production. Le gouvernement allemand aide matériellement ce mouvement. (Nous aussi en France avons importons beaucoup de fruits que nous pourrions produire, tandis que des milliers de tonnes de fruits pourrissent dans nos vergers. Ce qu'il nous fait obtenir, c'est une amélioration de la qualité de nos pommes et poires.)

Les haies vivantes. — Pour avoir les avantages d'une haie naturelle en éliminant les inconvénients (espaces libres à la partie inférieure de la haie, il faut planter des jeunes tiges flexibles de 1 m. 60 de haut à 14 centimètres de distance et les courber alternativement à droite et à gauche, les tresser avec les tiges voisines pour en former une trame et les maintenir dans cette position jusqu'à ce qu'elle soit devenue permanente. On obtient ainsi une haie vive absolument impénétrable à la volaille.

La science des tempéraments. Anna Martens. — Il est nécessaire pour comprendre les humains de tenir compte de leur naturel et de leur tempérament, mais il faut s'efforcer de compléter nos qualités en développant celles qui nous manquent pour arriver à l'harmonie.

LEBENSREFORM. — Une autorité médicale déclare que la diminution marquée de la scrofule constatée en Allemagne depuis une vingtaine d'années est due à l'augmentation considérable de la consommation des fruits.

Un symptôme encourageant. — Après avoir diminué de 8 % en 1931, la population des grandes villes allemandes a encore diminué de 7,4 W. Espérons que ce mouvement de retour à la terre gagnera aussi la France.

La guérison de la migraine. — La migraine n'est pas autre chose que le témoignage de crises périodiques d'alimentation de poisons accumulés dans le sang par diverses causes, constipation, intoxication alimentaire, exercice insuffisant.

La cure de la migraine comporte le régime suivant :

1° Dormir la fenêtre ouverte. 2° Plusieurs séances de gymnastique respiratoire par jour. 3° Beaucoup d'exercices

en plein air. 4° Alimentation lacto-végétarienne. 5° Consommer peu de sel. 6° Obtenir des selles régulières. 7° Eviter absolument le thé, le café, le cacao et les boissons alcooliques. 8° Hebdomadairement un enveloppement humide total de 25 à 30° d'une heure suivi d'un bain de siège de 32 à 25°. 9° Dès qu'une migraine menace, prendre un bain de vapeur prolongé.

VEGETARIAN MESSENGER. — **Régimes. Vieux et nouveaux.** Dr C. Watson. — La faillite de la médecine est démontrée par le fait qu'on estime que les pertes causées par le rhumatisme, cette maladie évitable, s'élève annuellement en Angleterre à 20 millions de livres, soit, au cours actuel, 1 milliard 700 millions de francs.

Les principales cause de cette morbidité sont la viande, le sucre et le pain blanc, dont il est fait une consommation excessive en Angleterre.

Décès du Dr Eiloart. — Végétarien depuis 1897, le Dr Eiloart fut toute sa vie un admirable idéaliste qui joua un rôle important dans le sauvetage des Doukhobors au début du siècle. Il avait aussi créé une communauté libertaire et pacifiste. Puis il tenta de vivre sans employer d'argent, qu'il considérait comme la source de tous les maux. Sa vie restera un exemple et une inspiration pour tous ceux qui l'ont connu.

VEGETARIAN NEWS. — **L'alimentation végétarienne est la meilleure pour les enfants.** — Une autorité mondiale, le Dr Sherman, professeur de chimie alimentaire, à l'Université de Columbia, déclare « qu'il faut insister sur la nécessité d'une ration abondante de légumes et de fruits qui sont d'une importance capitale pour le développement normal du corps. Les légumes et les fruits sont les fournisseurs les plus importants des sels de fer qui jouent un rôle si précieux dans la croissance et dont la présence en quantité suffisante dans la rate, le foie et la moelle des os est une des conditions de la santé. A la suite d'une enquête expérimentale réalisée à New-York, il fut constaté qu'un régime de légumes, pain complet, des fruits ordinaires et de lait, mais sans viande, à prix égal, augmentait de 30 % la teneur en fer de la ration alimentaire.

John Wesley. — L'immortel fondateur du méthodisme était un végétarien convaincu.

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 Montenis</i> : La triple hérésie du pain blanc.....	2 50	2 75
<i>D^r Paul Carton</i> : Les trois aliments meurtriers.....	5 »	5 25
— La cuisine simple.....	20 »	21 05
<i>D^r Chauvois</i> : La constipation.....	12 »	13 25
<i>Otto Carqué</i> : La base de toute réforme; le régime fructarien.....	8 »	8 45
<i>D^r L. Pascault</i> : Conseils théoriques et pratiques pour l'alimentation.....	7 »	8 75
— L'arthritisme par suralimentation.....	4 50	5 35
<i>D^r V. Pauchet</i> : Le colon homicide.....	1 50	1 75
<i>D^{ss} Sosnowska</i> : Le végétarisme en thérapeutique.....	0 85	1 30
— Comment nourrir les enfants?.....	2 40	3 45
<i>D^r Ed. Hooker Dewey</i> : Le jeûne qui guérit.....	15 »	16 65
La table du végétarien (8 ^e éd.). Choix, préparation et usage rationnel des aliments, 885 recettes, 96 menus journaliers, etc.....	16 »	17 85
<i>D^r Lecoq</i> : Les aliments et la vie.....	18 »	19 85
<i>M. Phusis</i> : Décongestion.....	10 »	11 65
<i>F. Mangold</i> : Epicure, livre de cuisine française végétarienne.....	12 »	12 65
<i>A. La Sauge</i> : Croquons la pomme.....	12 »	12 65

Hygiène générale

<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. Franco.....		85 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-Gita, le chant du Seigneur.....	8 »	9 25
<i>C.-W. Leadbeater</i> : Le côté caché des choses.....	24 »	25 75
<i>W. Scott-Elliott</i> : La Lémurie perdue.....	6 »	6 65
<i>D. Draghicesco</i> : La réalité de l'esprit.....	25 »	26 75
<i>J. Payot</i> : L'éducation de la volonté.....	20 »	21 75
— Le travail intellectuel et la volonté.....	12 »	13 25
<i>Léon Denis</i> : Christianisme et Spiritisme.....	9 »	10 25
<i>M. Sage</i> : L'ascension cosmique de l'homme.....	2 50	3 25
<i>Sir Oliver Lodge</i> : L'évolution biologique et spirituelle de l'homme.....	9 »	10 25
— Marie Magdaleine.....	12 »	13 25
— L'intelligence des fleurs.....	12 »	13 25
— Les débris de la guerre.....	10 »	11 25
<i>M. Magre</i> : Le roman de Confucius.....	12 »	13 75
— Sages et illuminés.....	12 »	13 75
<i>E. 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 Lhassa.....	15 »	16 25
<i>Henri Durville</i> : Vers la sagesse.....	9 »	10 25
— Mystères initiatiques.....	30 »	32 25
<i>Paul-Clément Jagot</i> : Les lois positives et pratiques du succès.....	12 »	13 25
<i>Dorothy Confield Fisher</i> : L'éducation Montessori.....	12 »	13 25
<i>Léon Brunschwig</i> : Nature et liberté.....	4 50	5 75
<i>Georges Bohn</i> : La forme du mouvement.....	4 50	5 75
<i>Max 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. Roustan</i> : La culture au cours de la vie.....	25 »	26 25
<i>R. Rolland</i> : La vie de Gandhi.....	20 »	21 25
— La vie de Ramakrishna.....	15 »	16 25
— La vie de Vivekananda.....	15 »	16 25
<i>A. P. Sinnett</i> : Le monde occulte.....	10 »	11 35
<i>G. de Mengel</i> : L'ésotérisme de la musique.....	4 »	4 45
<i>Inayat Khan</i> : L'éducation de l'enfance.....	5 »	6 25
— L'éducation de la jeunesse.....	5 »	6 25
— Le mysticisme du son.....	8 50	8 75
<i>Pir O. Murshid, Inayat Khan</i> : La coupe de Saki.....	7 50	8 75
<i>Goyau d'Inayat Khan</i> : Notes de la musique silencieuse.....	7 50	8 75
<i>Pascal</i> : Les Provinciales.....	5 50	6 75
<i>Jules Payot</i> : La conquête du bonheur.....	14 »	15 75
— Le travail intellectuel et la volonté.....	15 »	16 75
<i>H. Ponville</i> : L'homme dans l'Univers.....	10 »	11 75
<i>Schopenhauer</i> : Le fonctionnement de la morale.....	6 »	7 25
<i>Spinoza</i> : Ethique.....	8 »	8 75
<i>Ernest Wood</i> : Les sept rayons.....	12 »	13 35
<i>E. A. Wodehouse</i> : Le choix d'un corps pour l'incarnation d'un grand instructeur.....	3 »	3 85
<i>Maimonide</i> : Le guide des égarés.....	15 »	16 75
<i>Jean Marqués-Rivière</i> : A l'ombre des monastères tibétains.....	15 »	16 75
<i>Natarajan M. A.</i> : The Way of the Guru.....	10 »	10 65
<i>André Paul</i> : L'unité chrétienne.....	18 »	19 75
<i>Paul Nyssens</i> : Comment lire.....	12 »	12 65
— Votre mémoire.....	5 »	5 45
— Volonté.....	10 »	10 65
— Le succès dans la vie.....	1 50	1 75
— L'amélioration du rendement des affaires.....	3 50	3 95
<i>L. A. Vaught</i> : Lecture pratique du caractère.....	30 »	31 05
<i>Sophie Zaïkowska</i> : Recettes végétaliennes.....	1 50	1 95
— La vie et la mort de G. Butaud.....	2 »	2 45
<i>Victor Lorenc</i>	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.)

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.

SOCIÉTÉ VÉGÉTARIENNE DE FRANCE

Fondée en 1899

17, rue Duguay-Trouin. Paris (6°)

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

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

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

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



Riviera Italienne

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)

JUS DE RAISIN FRAIS SANS ALCOOL PICARDAN DORÉ

blanc ou rouge, complet

rigoureusement pur
conservé dans le vide
en Litres, ½ et ¼ bouteilles

A ROGNAC (Bouches - du - Rhone)

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

Téléph. : Marcadet 09-44

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

LE LITRE 10 FRANCS

ALLEZ A NOS RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

PARIS

LA SOURCE
73 bis, rue Bobillot, Paris (13°)
(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°)
(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°)
(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

«CALME ET SANTÉ»

Revue Mensuelle

d'Hygiène et de Culture Individuelles

Directeur : Docteur MARCEL VIARD

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

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

Tél. : Carnot 26-82

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 (XVII°).

ECHANTILLONS GRATIS
A MM. LES MEDECINS

N'OUBLIEZ PAS

DE RENOUVELER VOTRE ABONNEMENT

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).

Librairie Coopérative du "Trait-d'Union"

4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (V^e) 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 répandue par tous les amis des animaux. Franco : 1 fr. 25.

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

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

Dr Ed. L., éminent propagandiste du Naturisme.

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

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

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

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

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

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

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

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

Divers

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

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

Espéranto

Bonnehon : Petit cours primaire d'Espéranto.....	3 »	3 45
E. Boirac : Fundamentaj principoj de la Vortaro Esperanta.....	1 50	2 »
Beaumarchais : Le barbiro de Sevilla.....	2 50	3 »
J. Borel : Praktika frazaro.....	» 70	1 »
Brueys kaj Palaprat : Advokato Patelin.....	2 50	3 »
A. Dreyfus : La Vangfrapo.....	2 50	3 »
The « Edinburgh » Esperanto. Pocket Dictionary..	13 »	14 75
A. Esselin : Esperanto, Grammaire et Syntax.....	3 »	3 50
H. V. Etten : Georges Fox, fondinto de la Societo de Amikoj.....	1 50	2 »
Fauvart-Bastoul : Slosilvortoj (Glossaire de 200 mots. Clefs).....	3 »	3 50
XXX : La kialo de la vivo.....	» 50	» 75
XXX : Teosofio kaj ĝia doktrino.....	1 »	1 25
Dr L. Zamenhof : Fundamenta Krestomatio.....	12 50	13 75
Kabe : Vortaro de Esperanto.....	15 »	16 75
L. Dalsace : Fatala suldo.....	15 »	17 25
J. H. Krestanov : La Bulgara Lando kaj popolo....	10 »	11 25
Andersen : Fabeloj, plena kolekto, trad. de Dr L. Zamenhof.....	7 50	8 25
J. Krishnamurti : Ce la piedoj de l'majstro.....	1 50	1 95
— Sperto kaj konduto.....	3 »	3 45
Dictionnaire complet Français-Espéranto.....	20 »	21 45
Dictionnaire complet Esperanto-Français.....	10 »	11 25
Dictionnaire usuel Français-Espéranto.....	10 »	11 25
Dictionnaire usuel Esperanto-Français.....	4 »	4 65