

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1933-02.

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.

RÉGÉNÉRATION

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



(Cliché Mouret.)

AU PARADIS DE CHEVREUSE

LES VOLONTAIRES DE LA CUISINE

RÉDACTION, ADMINISTRATION, PUBLICITÉ : 73^{bis}, RUE BOBILLOT, PARIS-XIII^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 du 1^{er} janvier ou du 1^{er} juillet.

Comme en été, mangez des abricots exquis et faites des confitures naturelles au miel

5 K^{OS} ABRICOTS

**SUPÉRIEURS
EXTRA
AU NATUREL**

**35 FR.
FRANCO**

Mûris sous les cieux enchanteurs de la Méditerranée, où le soleil dispense aux fleurs leur grisant parfum, aux fruits un arôme incomparable, les abricots du « Paradis des Fruits » sont le régal de tous les gourmets qui les connaissent.

Cueillis à pleine maturité, gorgés de suc précieux, délicieux, ils ont cet arôme incomparable que ne possèdent jamais les abricots vendus sur les marchés (et récoltés à peine mûrs). Ils sont comme la Nature les produit, sans artifices, avec toutes leurs qualités nutritives et sapides.

Supérieurs aux fruits de provenances diverses, nos abricots possèdent des qualités de race et de sélection qu'un long passé de soins vigilants, d'amendements scientifiques ont amené à un degré de perfection remarquable.

Exquis, extra, au naturel nos abricots fendus en deux, simplement débarrassés de leurs noyaux, aussitôt mis en boîtes, stabilisés avec leurs couleurs, leur jus, toute leur saveur et l'exquise onctuosité de leur chair sont tels que vous les auriez choisis et préparés vous-mêmes.

Vous ferez avec eux, quand il vous plaira, en toutes saisons, de délicieuses confitures, d'exquises gelées ou marmelades, des tartes sans pareilles et toutes les préparations que vous obtiendriez avec les fruits frais les mieux sélectionnés. Vous les ferez meilleures même avec nos abricots — qu'aucun fruit n'égale — de parfaite conservation et bien meilleur marché aussi, ce qui n'est pas à dédaigner...

Ci-dessous deux recettes. Nous ne les donnons qu'à titre indicatif seulement et chacun peut les modifier et les varier à sa guise. Avec nos abricots, quelle que soit la formule employée, le résultat sera toujours le même : Un dessert sans pareil!

AU NATUREL

Ouvrir la boîte et verser dans un compotier la quantité d'abricots désirée pour deux desserts.

Saupoudrez très copieusement de sucre en poudre, comme s'il s'agissait de fraises en été. Remuez le tout.

Faire cette préparation au moins une demi-heure avant le premier repas, pour que le sucre pénètre bien les fruits.

Dessert de luxe, régal délicieux et économique, dont vous serez ravis!

CONFITURE

Peser de 4 à 5 kilos de sucre (suivant les goûts). Verser les abricots dans une passoire. Prenez un verre ou deux du jus obtenu, et cuisez le sucre avec ce mélange. Lorsqu'il est complètement cuit, ajouter le jus qui a pu s'écouler des abricots de la passoire, puis les abricots eux-mêmes.

TARIF GENERAL DE FRUITS DE FRANCE ET DES COLONIES Franco sur demande adressée à
M. TONY PARET, DIRECTEUR DU PARADIS DES FRUITS, 32, rue Saint-Ferréol, Marseille

POUR LES ABONNES A « REGENERATION »

à valoir sur 1 boîte de 5 kilogs
du prix de 35 francs franco
(valable jusqu'au 28 février 1933)

M
Rue
Ville
Départ.
Gare

Bon à joindre à mandat de 25 fr.
seulement à adresser à M. Tony
Paret, Directeur du Paradis des
Fruits, 32, rue Saint-Ferréol, Mar-
seille (C. Ch. Postaux : 270.83
Marseille).

Pour domicile :
1 fr. 45 de supplément

EXPEDITION PAR RETOUR

Nos abonnés auront droit à
1 bon de 10 francs seulement à
utiliser dans le semestre.

Institut de Culture Physique Scientifique du Professeur A. Dini

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

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

Abonnements au mois. Séances isolées. Leçons rigou-
reusement individuelles. Spécialité d'amaigrissements.
Remise à la forme normale et correction des imper-
fections physiques. Traitement de beauté et de ra-
jeunissement 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

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^e)

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

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

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

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

PETITE ANNONCE

Je cherche 2 naturalistes, ingénieur électricien et ingénieur
agronome, sans situation, mariés avec 2 enfants, disposant
50.000 fr., pour former un groupe de trois familles égales,
pouvant se réunir pour élever simplement leurs familles par
travaux de culture et pouvant ainsi disposer d'un capital de
150.000 fr., permettant de s'organiser et s'équiper moderne-
ment, rechercher terrain et construire maisons Loucheur.

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 PREMA'TU-

REE et tous états pathologiques.

REEDUCATION, Perfectionnement, Entrai-
nement respiratoires.

GYMNASTIQUE PHYSIOLOGIQUE. Culture
physique scientifique.

Athlétisme et Sports défensifs, Massage mé-
dical, Hydrothérapie.

Cours et Leçons particulières
à l'Etablissement et à Domicile

ECRIRE

pour Renseignements et RENDEZ-VOUS

Monitrice : Mme A. DEMAS-FAYOL,

Masseuse diplômée, lauréate.

Maison des Produits Coloniaux

Mme AUDOUIN

66, rue du Faubourg-Saint-Denis

PARIS (10°)

Vous trouverez tous les fruits et toutes les plantes
qui donnent la force et l'énergie à l'organisme hu-
main : 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 fric-
tions chaque soir avant le coucher.

Bananes de la Guinée, excessivement nourrissantes,
etc..., et tous les produits coloniaux les plus re-
nommés.

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

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

Contre la
Constipation

SONOMALT

le meilleur régulateur
naturel des intestins

PUR-ALIMENT

128 Rue du Mont Cenis

PARIS - XVII^e

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

Echant. gratuit
sur demande

La Bouche

est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II^e)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

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

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

Société de Culture Humaine

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

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

Compte de Chèques post. : Paris 705-87

A PROPOS DE COLONIES AGRAIRES

Dans tous les pays dits « hautement civilisés », le mouvement pour le retour à la terre prend un développement des plus satisfaisants. Tandis qu'en Allemagne, on voit Hitler (qui est végétarien) inscrire dans son programme la colonisation intérieure sur une grande échelle, de nombreux groupements privés se constituent aux Etats-Unis pour entraîner les citadins désabusés vers des colonies agricoles subtropicales. Nos amis du mouvement de la Jeunesse Catholique Allemande rendent compte, dans le *Lotsenrufe*, d'une colonie du Sud du Brésil où plus d'une centaine d'entre eux sont déjà installés en pionniers en préparant la venue de plusieurs autres groupes importants. Les Tchécoslovaques ont créé une importante colonie près de Tahiti. Les Anglais continuent de quitter en masses leurs cités industrielles pour les vastes espaces libres de leurs colonies. Les Russes édifient leurs kolkhoses. Les Sionistes fondent une nation nouvelle de Juifs agrarisés en Palestine. Bref le mouvement est général. C'est là une des manifestations les plus intéressantes des forces constructives de la vie qui, tandis que certaines formes sociales individuelles et collectives cessent de remplir convenablement leur rôle de véhicules expressifs de l'Elan Vital, se préoccupe de façonner de nouvelles formes, de nouveaux types de groupements humains destinés à préparer les moules de l'humanité future.

Donc, plus que jamais, la question de la création d'une colonie agricole naturiste, à base coopérative, se pose impérieusement. Mais, en même temps, l'expérience de nos devanciers nous incite à nous tenir soigneusement sur nos gardes. En effet, la création d'une colonie est une chose ardue que nécessite non pas des épaves et des vaincus de la vie, des « débrouillards » individualistes excellant à faire supporter aux voisins leur part du travail commun,

mais des forts, des volontaires et des travailleurs acharnés. Autre chose est de « s'arranger » pour vivoter dans les rouages compliqués de la pesante machine sociale, vieillie, mais riche du labeur énorme des générations passées, ou de créer de toutes pièces, en partant presque de zéro, une société toute neuve au sein de la nature. Comme le dit si admirablement le bon peintre Gleizes, rénovateur de la peinture et animateur de l'intéressante colonie d'artistes de Moly-Sabata : « C'est avec des élites et non avec des déchets qu'on peut rénover la société », et les futurs colons doivent s'apprêter à affronter avec courage, vigueur et efficacité des difficultés non pas moindres mais supérieures à celles qu'ils connaissent.

Toutes ces difficultés ne sont pas dues à la résistance des forces aveugles de la nature. Beaucoup proviennent des camarades qui viennent faire leur expérience de la Vie nouvelle et dont les caractères ont des angles un peu trop épineux et tranchants pour la bonne marche de la vie en commun. Mais il est une catégorie de « colons » et de « communautaires » encore plus dangereuse que les caractères personnels et difficiles, ce sont les « faisans » qui, sous des dehors aimables, « bons garçons » et enjoleurs, cachent des desseins plus ou moins sinistres, et qui s'entendent à merveille à capter la confiance des aspirants à la vie nouvelle pour réaliser des fins personnelles qui, hélas, n'ont rien de nouveau. Et ce n'est pas là un des moindres dangers des entreprises coloniales.

Qu'on nous permette de citer un exemple concret. Peu après la guerre, alors que la tâche de reconstruction des cités dévastées s'annonçait formidable et ardue et que l'avenir de l'Europe n'était pas du rose le plus riant, un groupe se constitua à Armentières pour aller fonder une colonie en

Nouvelle-Calédonie. Près de trois cents Nordistes se groupèrent en préparant minutieusement la création de leur nouvelle cité. L'animateur, dont la loyauté était au-dessus de tout soupçon, leur avait communiqué sa foi dans le succès de l'entreprise et tous étaient animés du plus grand zèle et de la plus grande espérance. En effet, non seulement ils réunissaient le nombre et la qualité, car tous les corps de métier comptaient des représentants éprouvés parmi eux, mais ils étaient assurés de l'appui des autorités de la France Australe et, de plus, le nerf de la guerre ne faisait pas défaut. Des fonds très importants avaient été réunis pour le lancement de la nouvelle cité. Leur importance était telle que, lorsque le grand jour du départ arriva, tous préparatifs terminés, on les confia à un trésorier, un Belge, qui, par son intelligence déliée, son sens pratique avisé, sa compréhension des affaires et aussi ses qualités de joviale cordialité, de sympathie expansive avait gagné tous les cœurs. Tous nos colons étaient heureux de compter un tel « as » parmi eux, et sentaient que sa présence dans la colonie était un gros atout de réussite.

Pendant toute la durée du long voyage à bord du beau bateau des Messageries Maritimes qui conduisit nos héros de Dunkerque à Sydney, notre trésorier se prodiguait de groupe en groupe, enflammant les colons par ses descriptions enthousiastes des charmes de l'existence qui les attendait, réconfortant ceux qui étaient atteints du mal du pays, ranimant ceux que le doute tourmentait. Bref, c'était l'âme et l'idole de l'expédition.

A Sydney il fallut attendre quelques jours le petit bateau des Messageries qui assure les communications entre la métropole australienne et la Nouvelle-Calédonie. Lorsqu'enfin le petit vapeur blanc, avec son pittoresque équipage de Canaques habillés en matelots français, fut à quai, nos Nordistes s'y établirent avec joie, pressés d'arriver enfin au terme de leur immense voyage. Lorsque fut passé le premier affaînement de l'établissement dans le nouveau bateau qui allait être leur « home » pendant quatre jours, ils s'aperçurent de l'absence de leur cher ami, le trésorier. On allait bientôt appareiller et il était en retard. Lorsque l'heure du départ arriva, on ne le voyait toujours pas. Obtenant un répit du commandant, un groupe se rendit à l'hôtel où il était descendu. Notre homme avait disparu sans laisser de traces...

Après avoir encore attendu et fait sonner sa sirène pour appeler le retardataire, le commandant, prisonnier de l'horaire et des lois de la navigation, dut donner le signal du départ, séparant ainsi les infortunés colons du trésor de l'expédition se montant à plus de 300.000 francs-or, environ un million et demi de notre monnaie actuelle. Le trésorier avait donné une « solution individualiste » à la question sociale... Si grande était la confiance qu'il avait su inspirer par ses manières suaves que beaucoup s'attendaient à recevoir de ses nouvelles à Nouméa et à le voir arriver à bord d'un cargo anglais. Il était tellement débrouillard...

Mais il fallut bien se rendre à la triste évidence.

La vie des colons fut naturellement rendue très difficile par cette éclipse du capital. D'autre part, la région où ils s'établirent était infestée de moustiques, les communications difficiles, les tâches nouvelles inattendues. Si bien que, tour à tour, la plupart des membres de l'expédition quittèrent la brousse pour se rabattre sur la capitale. A Nouméa, petite ville pleine de charme, la plupart trouvèrent à se caser. Actifs et travailleurs, ils réussirent à compenser par leurs efforts leur manque de capitaux, si bien que, dix ans après, lorsque je passai en Nouvelle-Calédonie, la plupart s'étaient créés des situations indépendantes et confortables. Les quelques colons acharnés qui étaient restés à la campagne, avaient, eux aussi, réussi à constituer des exploitations qui, à défaut de prospérité, rare par ces temps de crise, leur assuraient l'indépendance et la sécurité. De sorte qu'en fin de compte, aucun ne regrettait de s'être expatrié et d'avoir quitté les brumes de nos contrées pour le ciel bleu du Pacifique. Mais ils avaient eu chaud...

Quand nos amis seront sur le point de constituer une colonie, qu'ils se souviennent des colons d'Armentières et qu'ils réfléchissent à deux fois avant de confier leurs épargnes et leur avenir à des beaux parleurs séduisants, mais inconnus. Si le T.-U. n'a pas encore créé la colonie en projet depuis déjà plusieurs années, c'est justement parce que nous nous soucions d'éviter les écueils nombreux qui guettent les bonnes volontés inexpérimentées, menacées par les Charybdes des aigrefins et les Scyllas des mercantis et des spéculateurs sur les terrains, sans parler du boulet des impuissants et des tempéraments « fatigués ».

Cependant, les obstacles ne sont pas insurmontables. Le succès de nombreuses colonies, en Palestine, notamment, est un précieux encouragement et nous espérons bien que l'année 1933 sera plus propice à nos entreprises que la précédente. Mais ne sous-estimons pas les difficultés et préparons-nous à un rude effort. De plus en plus, nous nous orientons vers la recherche d'un site convenable dans des régions plus ensoleillées : Midi de la France, Espagne, Afrique du Nord. Nous avons vu des terrains trop chers au Maroc. On nous en signale à meilleur compte en Algérie, en Andalousie et même dans notre Midi. Nous arriverons bien à trouver l'endroit propice à la création de la première des colonies agraires du T.-U. en réunissant le maximum de chances de succès. Que, de leur côté, nos amis se préparent : 1° en acquérant le plus possible de connaissances agricoles pratiques; 2° en s'entraînant aux travaux manuels, agricoles ou autres; 3° en accumulant le « nerf de la guerre » indispensable; 4° en se préparant intellectuellement et spirituellement à la vie en groupe. Nous aurons ainsi le maximum de chances, et, avec beaucoup de travail et un peu de chance, nous réussirons.

J.-C. D.

Les Chantres de la Nature

II

Mary Webb : « Sarn ».

Parmi les œuvres de la littérature contemporaine nous possédons un livre d'une beauté étrange et qui est en son genre un chef-d'œuvre, je veux parler du roman anglais *Precious bane*, de Mary Webb, que les traducteurs, J. de Lacretelle et Gueritte ont fait connaître au public de langue française sous le titre de *Sarn*, Sarn étant le nom de l'héroïne du roman.

L'auteur, Mary Webb, vécut en Angleterre dans le comté du Shropshire, voisin du Pays de Galles; son enfance s'écoula à la campagne où son père était instituteur. Après son mariage, Mary exploita, avec l'aide de son mari, instituteur lui aussi, une petite propriété rurale, mais ses ressources étaient modestes et sa vie très simple puisqu'elle allait elle-même vendre au marché de la vile voisine les produits de leur sol. C'est alors qu'elle commença à écrire; en 1915, elle publia son premier roman, *Golden Arrow*, qui obtint, comme les œuvres qui suivirent, un certain succès, mais ce ne fut qu'avec *Precious bane* (littéralement « maléfice précieux »), qui lui valu, en 1926, le prix Femina anglais, que son talent fut réellement reconnu. Mais Mary Webb ne jouit pas de la gloire, ni n'assista au succès grandissant de son œuvre, car elle mourut en 1927, âgé de trente-six ans seulement.

Ce n'est cependant pas parce que *Sarn* est considéré actuellement comme l'un des plus grands romans de la littérature anglaise que nous en parlons aujourd'hui dans *Régénération*, mais bien parce que l'auteur sut aimer et comprendre la nature comme peu en sont capables et a réussi à traduire les sentiments que la campagne lui inspira avec un talent d'une extraordinaire puissance d'évocation et qui est marqué du sceau de la grande artiste que fut Mary Webb.

Sarn est en même temps le tableau d'une époque et celui d'une campagne, de la campagne anglaise du Shropshire au temps du premier empire, avec sa vie et ses mœurs si particulières, ses superstitions si étranges, mais *Sarn* est surtout le roman d'une vie, l'on pourrait presque écrire le roman d'une âme, car il semble que l'auteur a dû mettre beaucoup d'elle-même dans l'héroïne de son roman; comme celle-ci, elle a dû souffrir de la tare physique dont elle était affligée mais posséder aussi cette tendresse et cette générosité de cœur qui rend Sarn si sympathique. Sarn c'est bien réellement Mary Webb exprimant avec toute l'infinie variété de son talent son amour passionné pour la nature qui l'entoure.

L'on peut, en effet, distinguer dans cette œuvre, formant en quelque sorte un fond sur lequel viennent se détacher en un merveilleux relief épisodes et personnages, un véritable poème de la nature, et c'est tout spécialement cet aspect du

talent de Mary Webb, c'est-à-dire lorsqu'il est appliqué aux choses de la nature, que nous signalons ici. Certes. Sarn sait voir les choses telles qu'elles sont, car elles les observe avec une attention lucide et pénétrante, mais sans cesse elle les glorifie et les scènes les plus simples de sa vie de chaque jour sont magnifiées par toute la beauté qu'elle soit leur découvrir, c'est alors que jaillissent ces admirables descriptions qui sont l'expansion même de l'amour que Sarn ressent pour les choses. Voici un court passage d'une scène de labourage :

« Le lendemain matin, en labourant avec Gédéon un des
« prés les plus éloignés, j'aperçus dans une haie les chatons
« jaunes d'un noisetier. Je les rapportai à ma cachette et
« j'en garnis une cruche sur un coffre. Mais, avant de
« rentrer, je les avais attachés en petites touffes aux cornes
« des bœufs, de sorte que, durant cette triste journée d'hiver,
« nos bêtes parcoururent le champ rougeâtre, couvert par
« endroit d'un givre étincelant, en promenant sur leur tête,
« comme dans une foire, de branlants plumets d'or. »

Ou le départ de bon matin pour le marché de la ville :

« ... J'empruntai de nouveau le poney du moulin et je
« partis de bon matin avec Gédéon, alors que les fleurs
« violettes du lilas et ses feuilles vertes n'étaient encore
« qu'une masse grise. J'en avais cueilli une botte la veille
« au soir, si bien que nous trottions tout enveloppé de son
« parfum, tout réjouis par sa beauté. Aucun souffle n'agi-
« tait les jeunes feuilles pourpres des chênes et les bouleaux
« d'argent eux-mêmes, qui ondoient et grissonnent à la
« moindre brise comme les joncs au bord de l'étang, étaient
« aussi tranquilles que des herbes au fond d'une eau que
« rien ne ride. On n'entendait aucun bruit; pas plus dans
« les champs grisâtres que dans l'eau, les bois ou le ciel;
« rien que le claquement des sabots de nos chevaux sur les
« cailloux humides..., quand les haies devinrent plus colo-
« rées, les pervenches, qui étaient abondantes, nous regar-
« daient comme nous eussent admirés au passage des milliers
« de petits enfants aux yeux bleus... »

Aussi, lorsque Mary Webb compare la nature à un grand livre ouvert sur lequel chacun se penche mais qui est écrit en caractères secrets, nous ne doutons pas que Sarn n'ait su le déchiffrer. Il lui arrive certains états de ferveur nés de la contemplation silencieuse, de passer sans presque s'en apercevoir, du domaine de la réalité tangible dans celui qui est invisible à nos sens. Lisez plutôt ce court passage :

« Je m'étais assise et je regardais les arbres verts en
« humant l'odeur de notre foin apportée par la brise à
« laquelle se mêlait le parfum des églantiers et des reines
« des prés fleuries sur le talus du verger. Je prêtais l'oreille
« au chant des merles proches ou lointains; quand ils
« étaient loin, on pouvait à peine distinguer leur chant de
« celui des autres oiseaux, grives, roitelets, mésanges, char-

« donnerets, pinsons, bruants, qui formaient un cercle magique; c'était un tissage fait à l'aide de nombreux fils et d'un maître fil d'or clair, musique rès apaisante à entendre. L'amour est peut-être ainsi, me disai-je, un assemblage de fils de toutes couleurs avec un maître fil d'or pur.

« A ce moment, le calme était si parfait, le verger au dehors si vide, à part l'ombre claire des pommiers, si vides aussi les prés voisins, qu'il me vint je ne sais d'où un sentiment de douceur plus puissant que je n'en avais jamais éprouvé. Cela n'avait rien de religieux comme le bien que peut faire un texte entendu au prêche. C'était plus profond encore. On eut dit qu'un être éblouissant, venu de très loin, avait soudain envahi mon cœur. Tout prenait un autre aspect, plus clair, plus beau, comme il arrive parfois dans ces matins brillants qui succèdent à la pluie, seulement le jour n'y était pour rien, c'était bien autre chose; je ne me souciais pas de savoir quoi; lorsque l'oiseau des bois arrive dans son arbre, il ne demande pas qui l'a planté, ni comment les hommes le nomment, car cet arbre est tout pour lui, de même ce que j'avais en cet instant était tout pour moi... c'était lié à des choses comme les chants d'oiseaux ou le bruissement des jonquilles balancées par le vent et cela allait et venait à son gré, comme la brise passe sur les blés...

« ... Je me mis à songer que la béatitude que je trouvais là m'était venue du fait que j'étais maudite, car sans ce terrible bec de lièvre qui m'avait fait chercher refuge au fond de ma pauvre âme abandonnée, jamais je n'aurais su quelle splendeur peut surgir de l'autre rive du silence. »

Mais n'est-ce pas plutôt parce que Sarn, qui n'attend rien des autres, est cependant toujours prête à donner à tous sa tendresse ou sa compassion, qu'elle est capable de percevoir « cette splendeur qui surgit de l'autre rive du silence ».

N'est-ce pas parce que, malgré le « maléfice » qui l'a frappée, l'isole de ses semblables et la prive de beaucoup de joies, elle sait faire rayonner cette chaude et profonde sympathie qui la relie à tout ce qui l'entoure et, par delà

même les formes tangibles, au monde invisible mais perceptible?

En suivant Sarn, dans sa vie de chaque jour, l'on découvre que l'amour désintéressé de la vie manifestée dans la multiplicité des formes l'a conduite à la perception de la Vie dans ses manifestations les plus subtiles et les plus harmonieuses.

Mais le pouvoir de perception que possède Sarn peut appartenir à chacun, car il est indépendant des conditions sociales ou de fortune ou de l'apparence physique elle-même, il est essentiellement conditionné par une attitude intérieure.

Il importe cependant, pour cela, de ne pas restreindre les multiples possibilités de la Vie à ses seules manifestations dans la matière perceptible à nos sens, car malgré les remarquables progrès réalisés (1), il est certain que toute une série des manifestations de la vie échappent aux procédés d'étude et de mesure de la science ordinaire, mais elles peuvent être perçues par l'être humain lui-même.

Autrefois, Saint François, aujourd'hui, Mary Webb, nous montrent l'un des chemins qui conduisent à cette perception : faire naître en soi, et rayonner hors de soi, l'amour et la sympathie pour tout ce qui est créé. Cette vibrante sympathie a permis à l'un de percevoir le divin dans et à travers ses multiples formes, à l'autre de percevoir la vie dans la beauté et la splendeur de ses manifestations.

Et si, comme l'écrit un savant biologiste contemporain (1) : « C'est dans l'harmonie joyeuse de toute la vie que l'homme moderne apercevra le vrai idéal immortel constituant la raison d'être, le but suprême, le mobile animateur de son existence individuelle transitoire », il nous semble que jadis déjà le frère italien et, tout près de nous, Mary Webb, ont su prendre part à cette grande symphonie et participer consciemment aux manifestations les plus subtiles et les plus harmonieuses de la Vie.

J. WUHRMANN.

(1) Voir à ce sujet les beaux travaux de Jacqueline Chantreine et Henri Mager en radio-physique, qui permettent de détecter objectivement des états plus subtils de la matière connus seulement subjectivement jusqu'ici.

LES GRANDS NATURISTES

Pour répondre au désir exprimé par un grand nombre d'amis, nous allons publier une série d'articles consacrés aux sentiments naturistes des hommes qui ont été les lumières guidant la marche incertaine de l'Humanité vers les cimes de l'Epanouissement Vital.

Avant d'entreprendre une revue historique du développement des idées naturistes depuis le passé reculé jusqu'à nos jours, nous commençons par présenter à nos amis quelques pages d'un contemporain dont l'activité politique a parfois trop empêché le public de connaître la richesse de sa vie intérieure et de développement spirituel : Jean Jaurès. Le Parlement français, l'a inhumé au Panthéon, parmi « Toutes les gloires de la France », mais on ignore trop son

véritable visage, la profondeur et l'étendue de sa pensée, par lesquelles il s'élève au-dessus des luttes des partis pour atteindre aux régions sereines de l'Universalité et de la Spiritualité. Par sa compréhension si intime et si vivante des liens qui unissent toutes les formes de l'Univers, Jaurès a bien été un des représentants éminents de ce Naturisme Intégral qui, enracinant fortement l'individu dans la vie par toutes les fibres de son être, élève en même temps son esprit jusqu'à la communion avec les rythmes éternels de la vie créatrice...

« Il n'y a pas d'action sans réaction et dans la mesure même où nous agissons sur le monde extérieur, il agit sur

nous; et si nous pénétrons en lui par notre effort, il pénètre aussi en nous. Il y a des heures où nous éprouvons à fouler la terre une joie tranquille et profonde comme la terre elle-même. »

« Que de fois, en cheminant dans les sentiers, à travers les champs, je me suis dit tout à coup que c'était la terre que je foulais, que j'étais à elle et qu'elle était à moi; et, sans y songer, je ralentissais le pas, parce que ce n'était pas la peine de se hâter à sa surface, parce qu'à chaque pas je la sentais et je la possédais tout entière, et que mon âme, si je puis dire, marchait en profondeur. Que de fois aussi, couché au revers d'un fossé, tourné au déclin du jour vers l'Orient d'un bleu doux, je songeais tout à coup que la terre voyageait, que, fuyant la fatigue du jour et les horizons limités du soleil, elle allait d'un élan prodigieux vers la nuit sereine et les horizons illimités, et qu'elle m'y portait avec elle; et je sentais dans ma chair aussi bien que dans mon âme et dans la terre même comme dans ma chair, le frisson de cette course, et je trouvais une douceur étrange à ces espaces bleus qui s'ouvraient devant nous, sans un froissement, sans un pli, sans un murmure. Oh! combien est plus profonde et plus poignante cette amitié de notre chair et de la terre que l'amitié errante et vague de notre

regard et du ciel ensoleillé. Et comme la nuit étoilée serait moins belle à nos yeux, si nous ne nous sentions pas en même temps liés à la terre; s'il n'y avait pas une sorte de contradiction troublante entre la liberté vague du regard et du rêve et cette liaison à la terre dont le cœur déconcerté ne peut dire si elle est dépendance ou amitié. »

« ... L'infini n'est pas une maison rigide mais bien, selon le mot de Buffon, une architecture mouvante. Et c'est précisément parce que l'étendue infinie de l'Univers, permettant des actions et des réactions infinies, exprime et concentre l'infini dans chacune des formes finies, qu'il y a dans le monde *pénétration* et *fusion* de l'infini et des mathématiques, du rêve et de la forme. »

« Mais la vie n'est, nulle part dans le monde, à l'état informe : il n'y a pas de force qui ne soit soumise à des lois; il n'y a pas de flot vague que ne se creuse un lit de sable ou de roche; il n'y a pas de sève qui ne coule dans des canaux; il n'y a pas de parfum flottant qui ne soit une formule de chimie. Et, en se répandant dans ces formes, la vie n'en reste pas moins la vie, avec son infinie liberté. »

(Communiqué par notre ami ERMANGE.)

GYMNASTIQUE RELIGIEUSE DES HINDOUS

LES SOURYAS NAMASKARS

(Suite d'une série d'articles consacrés à la gymnastique sacrée des Hindous, inspirés par le Rajah d'Aundh, qui s'est fait le protagoniste de la remise en honneur aux Indes de l'ancienne gymnastique védique.)

ne pouvez y arriver de suite, exercez-vous jusqu'à ce que vous puissiez amener votre menton au contact de la région sternale. Dans cette attitude, fléchissez les bras de manière que la partie inférieure de la poitrine vienne toucher le sol



5^e position

V^e Position.

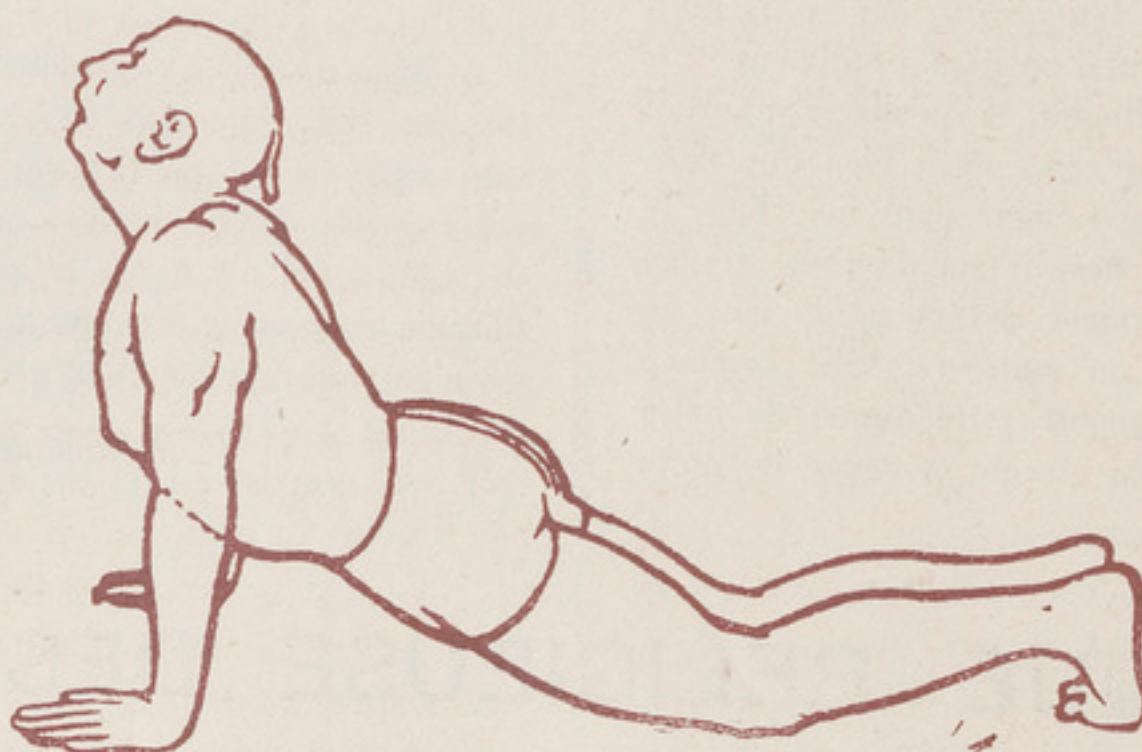
En conservant la respiration, placez les genoux sur le sol sans changer la position des orteils ou des mains. Pressez le menton contre la partie supérieure de la poitrine. Si vous

en même temps que le front. Mais il ne faut pas que le nez soit en contact avec le sol. De même, il faut rentrer l'abdomen de manière qu'il ne touche pas le sol et relever les hanches le plus haut possible. Expirez alors complètement, par le nez, l'air des poumons.

Effets. — La flexion vigoureuse du cou nécessaire pour amener le menton au contact du sternum développe les muscles de cette région si importante et exerce un utile massage sur ses glandes à sécrétion interne. Au moment de la flexion du corps, les muscles du bras et de la poitrine entrent en action. Dans cette position, tandis que le front, les mains, la poitrine, les genoux et les pieds touchent le sol, une contraction énergique des muscles du cou et de l'abdomen est nécessaire pour empêcher le nez, le haut de la poitrine, le ventre et les hanches d'entrer en contact avec

possible en avant, incurvez le dos en arrière et levez les yeux vers le plafond ou vers le ciel en rejetant la tête le plus loin possible en arrière. Conservez la respiration.

Effets. — Cet exercice développe fortement les triceps brachiaux, les pectoraux, les grands droits et les transverses de l'abdomen. Il développe la capacité pulmonaire et augmente la souplesse de la colonne vertébrale. La pratique de la respiration profonde tend à réduire la graisse abdominale. Cet exercice tend à régulariser les fonctions du foie,

6^e position

lui. Les muscles de ces régions travaillent donc très efficacement en même temps que leurs plexus nerveux sont utilement stimulés.

VI^e Position.

En gardant les mains, les pieds et les genoux en contact avec le sol, allongez les bras, en inhalant lentement une inspiration profonde à travers le nez. Tout en remplissant le plus possible la poitrine d'air, et en la portant le plus

de la rate et des intestins. Comme la tête, fortement inclinée en avant dans la position précédente, doit être complètement infléchie en arrière dans celle-ci, tous les muscles du cou, une des régions les plus importante par suite des centres nerveux et occultes qu'elle contient, sont vigoureusement exercés. Il en résulte une amélioration marquée de la vitalité des organes intéressés, en particulier du pharynx et des amygdales qui deviennent moins susceptibles aux inflammations. (A suivre.) (J.-C. DEMARQUETTE.)

TOURISME ET NATURISME

*Rapport présenté par M. Hiranmaya Ghosh
à la Conférence du Tourisme à Nice.*

Voilà deux mots différents qui, cependant, expriment deux choses qui s'identifient, se complètent l'une l'autre.

Le Tourisme, avec tous ses attraits, divertit, instruit, occupe sainement l'esprit et procure, s'il est bien compris,

un exercice salutaire. Encore faut-il pour cela qu'il soit pratiqué dans des conditions d'hygiène satisfaisantes.

Le chemin de fer, l'auto, le bateau, présentent aujourd'hui des perfectionnements considérables au point de vue du confort et de l'hygiène. Les hôtels et les restaurants, sous l'impulsion des Associations Touristiques, ont considérablement amélioré leur aménagement et l'art de recevoir leur

clientèle. Cependant, il existe encore beaucoup d'endroits pittoresques où les touristes ne trouvent pas à l'hôtel une baignoire où, à défaut, une douche.

Mais le plus grave, c'est le problème de l'alimentation. Or, le Tourisme et le Naturisme conjugués peuvent résoudre ce problème. C'est ce que je voudrais, très rapidement, exposer ici.

Je préconiserais volontiers l'élaboration, avec la collaboration des organisations hôtelières et touristiques, d'un Vade-Mecum du Touriste et de l'Hôtelier, où les conditions d'hygiène les plus favorables au voyageur seraient minutieusement étudiées, au point de vue du vêtement, des exercices physiques, de la marche et surtout de l'alimentation.

Je ne voudrais pas instituer ici une discussion entre végétariens, carnivores ou omnivores. Mais je ne craindrais pas d'être démenti par ceux qui ont voyagé, rencontrant partout un genre plus ou moins uniforme de cuisine en série, dont ils ont été très incommodés. Indigestions, constipation, pesanteurs, malaises, fatigues, indispositions à cause du régime, intoxications, voilà trop souvent encore le lot des touristes qui, bien souvent, sont amenés à renoncer à poursuivre leur voyage ou à se priver tout au moins d'excursions intéressantes.

S'il est admis que les régimes à prédominance carnée conduisent à la surexcitation nerveuse, à l'hypertension, au surmenage du cœur, du foie, des reins, de quelles précautions le cuisinier ne doit-il pas entourer la préparation de mets sujets à altération au sortir de la glacière, par exemple, sans parler des combinaisons chimiques élaborées à l'insu du plus consciencieux des maîtres d'hôtel et des falsifications de certains produits alimentaires.

C'est ainsi que notre estomac, tout notre tube digestif et ses accessoires sont exposés, livrés à la fantaisie, plus ou moins volontaire, d'un grand nombre d'industriels qui, pour la plupart, ignorent la valeur alimentaire des produits qu'ils emploient, qu'ils triturent parfois dans de mauvaises conditions et qu'ils combinent entre eux sans savoir s'ils ont fait ou non une substance toxique à tout le moins nocive et dangereuse pour l'organisme.

Par crainte de ces accidents, un grand nombre de per-

sonnes ne persévèrent pas dans le tourisme, redoutant des incommodités qu'elles ont, une ou plusieurs fois, rencontrées et dont elles veulent éviter le retour, par un juste souci de leur santé.

Il faudra surtout en voyage ne pas faire abus du régime carné. Or, il ne manque pas de mets fortifiants et qui n'exigent pas une longue préparation, tels que les salades de légumes même crus et râpés ou cuits à l'étouffée.

Les légumes crus ou cuits, agrémentés de certains condiments, dont on peut varier l'arrangement à l'infini, ne fournissent pas de toxines comme les viandes ou tous autres mets compliqués qui constituent le courant des tables d'hôtes. On peut faire un repas complet avec une salade de légumes crus, un plat de légumes cuits à l'étouffée et un fruit, sans exclure le beurre frais, le lait, les œufs. Et croyez bien que ce régime compte parmi ses adeptes de véritables gastronomes. C'est le régime sédatif par excellence et diurétique à la fois; il soulage le cœur, le foie et les reins, met le corps à l'aise et permet de supporter sans peine et sans fatigue un long voyage. De plus, par le bon fonctionnement de tous les organes, il agit indirectement sur le cerveau et rend plus apte l'amateur, l'artiste, à jouir des beautés naturelles des sites et paysages rencontrés.

En résumé, sans contester à ceux qui veulent en user le droit de faire bonne chère, lorsqu'ils trouvent un menu de leur goût, je pense que l'on doit reconnaître à ceux qui le jugent nécessaire, le droit de se sustenter sans s'intoxiquer. Mais en ont-ils toujours le moyen?

Il faut donc, pour cela, généraliser dans les hôtels des menus végétariens, il faut en faire connaître les bienfaits, indiquer la manière d'exécuter ces menus et de les composer, sans oublier de recommander la bonne aération et... la douche.

Ce faisant, on aura ainsi amené ou ramené au tourisme bon nombre d'adeptes et fait des voyages un agrément et un sport complets, à la fois une cure de distraction, de désintoxication et de naturisme.

Hiranmaya GHOSH.
Paris.

POUR ET CONTRE LE TABAC

Sur sa nocivité prétendue relative

(Nos amis liront avec intérêt cet article d'un des plus autorisés parmi les naturistes. Ces arguments sont d'autant plus forts qu'ils restent mesurés et soumis à la critique et ils renforceront utilement les armes de propagande des Trait-d'Unionistes dans leur action contre un des ennemis les plus insidieux du véritable bien-être humain.)

• Mon cher confrère, je lis dans *Régénération* (numéro de décembre 1932), un excellent article signé : J. W., sur la

fumée du tabac et ses effets. Afin d'éclairer complètement vos lecteurs sur ce sujet, capital au point de vue du vrai naturisme, voulez-vous me permettre de résumer ici, pour eux, le résultat de quelques-unes de mes recherches faites dans le milieu médical lui-même.

Tous les Congrès médicaux (une demi-douzaine), tenus déjà sur la tabac, se sont, à une très forte majorité, prononcés contre lui.

Aux questions ainsi posées : L'abus ou même l'usage

quotidien de la solanée sont-ils nuisibles à la santé? Peut-on affirmer que la vie du fumeur s'en trouve raccourcie? Tous ces congrès ont répondu : Oui.

Et voici les principales accusations portées par tous ces médecins contre le tabac, accusations basées sur des observations aussi nombreuses que précises.

1° Sur le cerveau, l'action néfaste du tabac se manifeste par des lésions bien caractérisées de la mémoire, depuis le trouble léger jusqu'à l'amnésie la plus grave; paresse, voire paralysie de l'intelligence.

2° Sur le cœur : depuis les simples palpitations manifestant un détraquement passager, jusqu'à des troubles beaucoup plus sérieux.

3° Sur le système digestif, l'action nocive de la nicotine porterait sur la sécrétion des glandes et entraînerait fatalement la dyspepsie chronique.

Je m'arrête, car d'après ces divers Congrès, il n'est pas une seule partie de l'organisme dont le tabac ne perturbe plus ou moins profondément le fonctionnement.

A côté de l'opinion des Congrès, qui représente pour ainsi dire l'opinion officielle de la Faculté, je donnerai, pour mieux éclairer l'opinion de mes lecteurs, quelques avis de médecins isolés, par eux émis en réponse à des enquêtes à ce sujet.

Interrogé, le docteur Soulié-Moret répond :

« Le tabac est incontestablement un poison. L'intoxication est de différentes sortes et présente des degrés différents. Mais le cigare est le plus nocif, parce qu'il est la feuille même avec tout son suc dans toute sa richesse. Qu'est-ce que fumer? Un phénomène de suggestion, une monomanie. La suppression du tabac entraîne une sensation de manque suivie d'une période de rêve (bien connue des morphomanes). Que ressent le fumeur? Une sorte d'hypnose, d'apaisement, d'isolement. L'inconscient est soustrait du contrôle cérébral comme dans le rêve produit par le haschisch. En soi, le tabac a une action néfaste sur la mémoire. Son abus entraîne une projection d'images désordonnées, une surexcitation du cerveau, dont il épuise la force, l'avenir. Sans influence sur le système nerveux du cœur, il a parfois des effets salutaires et peut être recommandé dans certains cas de palpitations, par absence de tonicité cardiaque. Les petites arythmies cessant lorsque le fumeur reprend sa pipe. »

J'ai tenu à donner tout au long la réponse du savant docteur Soulié-Moret, parce qu'il est lui-même un grand fumeur devant l'Eternel et qu'il a pu ainsi se livrer à une sorte d'auto-observation complétant celle de sa clientèle.

Pourquoi, me direz-vous, connaissant le danger, s'y expose-t-il ainsi de gaieté de cœur? Je vous répondrai que semblable à beaucoup de toxicomanes, il n'a pas eu jusqu'ici le courage de lutter contre l'ennemi.

Voici un fait plus curieux encore de psychologie médicale. Dans la même enquête, le docteur Tinel a répondu que le tabac se comportait comme un bon calmant du grand sympathique, et il ajoute qu'il l'utilise notamment dans les cas de constipation spasmodique : dans certains cas de nervosité le tabac ramène le calme.

Mais, à côté de cette opinion purement clinique, voici son expérience de laboratoire dont le résultat, que ne cache pas le docteur Tinel, démontre que le tabac est capable de faire baisser le nombre de globules blancs et de diminuer ainsi notablement la défense phagocytaire de l'organisme.

Et maintenant voici deux partisans du tabac :

« Le tabac, dit le docteur Henry Leclerc, est un des meilleurs régulateurs de la tonicité intestinale, je le prescris à jeun, suivi d'une bonne tasse d'infusion de cacao. Chez certains anones du tube digestif, le tabac est une nécessité. Lorsqu'on les initie à cette drogue, on les met à même de combattre leurs misères. »

Pour clore cette discussion dans un sens pragmatique, je ne puis mieux faire que de donner la parole à un centenaire, le professeur Guéniot, ancien président de l'Académie de Médecine.

Dans son remarquable petit livre *Pour vivre Cent ans*, « il est vrai, dit-il, que le besoin du tabac ne répond à aucun besoin naturel et que fumer n'est qu'un plaisir, une habitude plus ou moins impérieuse d'embrumer son cerveau. Telle est sa principale vertu ».

C'est aussi mon avis, et c'est pourquoi ma conclusion de médecin naturiste concorde parfaitement avec celle de M. J. W.

Les méfaits du tabac ne doivent être ni sous-estimés ni encore moins ignorés.

D' Paul VIGNÉ D'OCTON.

LA SITUATION AUX INDES

(On lira avec intérêt ce compte rendu de la situation politique aux Indes, car, fait avec beaucoup d'objectivité par un homme très autorisé, il permettra de saisir le point de vue indien.)

DÉCLARATION DU PRÉSIDENT EN FONCTIONS
DU CONGRÈS NATIONAL INDIEN POUR LE 4 JANVIER 1933

En ce jour anniversaire du grand combat pour la liberté,

auquel, dans sa phase actuelle, le pays a été contraint, il y a 12 mois, par le Gouvernement qui a rompu son pacte solennel avec le Congrès, il est bon de se rendre compte des événements qui sont survenus dans l'intervalle.

1) Le pays vient de passer par une période de profonde dépression économique, intensifiée par la politique du Gouvernement qui conduit les affaires de l'Inde dans les intérêts

de la Grande-Bretagne et non dans ceux de l'Inde. Cette année a été témoin de la grande détresse des paysans, incapables de payer leurs lourds fermages et impôts fonciers et endurant de grandes privations. Elle a vu la restriction des dépenses dans toutes les branches de construction nationale, la crise de l'industrie, l'exportation de plus de cent crores d'or, la désorganisation du commerce, la formidable augmentation du chômage, dont la Grande-Bretagne, même dans les meilleures années normales, n'a jamais osé constater l'étendue à cause de son importance. Cette année a été marquée par de lourdes additions à la soi-disant dette publique de l'Inde, au fardeau du contribuable déjà surchargé d'impôts et de la population misérable, afin d'entretenir une administration trop coûteuse et trop lourde au sommet, et aussi afin d'étouffer et d'écraser le mouvement pour l'indépendance.

2) Ce qui s'est passé à la Conférence de la Table Ronde, réunie pour la troisième fois après un an d'intervalle, a révélé que le Gouvernement britannique était décidé, non seulement à rejeter les demandes de la nation réclamant sa complète indépendance, telles qu'elles sont exprimées dans les résolutions du Congrès à Lahore et à Karachi, mais aussi les requêtes bien plus limitées et bien plus modestes des éléments les plus modérés et les plus prudents de la nation. Il n'existe nulle intention de renoncer même partiellement au pouvoir, et la constitution qui sera peut-être imposée à la nation, ne fera probablement qu'empirer la situation actuelle; elle transférera le discrédit, causé par le mauvais Gouvernement, le terrorisme et l'oppression légalisés, le pillage et l'exploitation de l'Inde, des épaules des Anglais à celles des Indiens qui se chargeront de mettre en œuvre cette soi-disant constitution sous les ordres des Anglais, ceux-ci continuant à les diriger et les commander dans la coulisse et à jouir des pouvoirs de vie et de mort sur les Indiens comme à présent.

3) Les événements politiques dans l'Inde ne laissent aucun doute sur l'attitude et les intentions du Gouvernement britannique envers les aspirations nationales du peuple indien. Les ordonnances par lesquelles l'Inde a été gouvernée sans merci durant les douze derniers mois, sont, ou vont être, passées maintenant à l'état de lois, par la Législation Centrale et quelques-unes des Législatures provinciales. L'accord d'Ottawa, qui a été condamné d'une voix unanime par l'opinion la mieux informée du pays, comme étant au détriment des meilleurs intérêts de l'Inde et en particulier de la masse des agriculteurs, a été ratifié et l'Inde se voit liée aux roues du char de la politique britannique de « préférence » impériale.

4) Le Bengale a été spécialement choisi pour une série d'ordonnances d'une sévérité impitoyable, à présent transformées en « loi » par la Législature, plaçant la vie et la liberté de la population entière à la merci de l'exécutif, prévoyant des tribunaux spéciaux, une procédure spéciale, une aggravation des peines et des peines spéciales, et des

amendes collectives infligées à des communautés et des localités entières pour les agissements de quelques individus. Les actes de ceux-ci, quelque déplorables et condamnables qu'ils puissent être, ne sauraient excuser cette façon de châtier et d'émasculer toute une province, comprenant une population très cultivée et de haute intellectualité, dont les membres sont une source de fierté pour le pays et l'ont grandi dans l'estime du monde. Ces « lois » sévères, administrées de la manière la plus arbitraire, n'ont pas suffi, et maintenant des troupes sont cantonnées dans la province, menace permanente et source continue d'irritation pour les citoyens paisibles.

5) La province frontière du Nord-Ouest a passé par une période de répression sans précédent, que les braves Pathans ont supportée avec une force d'âme et une observance de la non-violence exemplaires.

6) Les détails de la répression, par les ordonnances et en dehors des ordonnances, dans l'ensemble du pays, sont connus par expérience de la population. Non seulement plus de cent mille hommes, femmes et enfants ont été arrêtés, détenus et jetés en prison, mais des centaines ont perdu la vie ou ont été blessés dans les fusillades contre les foules sans armes. Beaucoup sont morts en prison et des milliers ont été victimes de charges de lathis contre les foules et de bastonnades barbares, administrées dans les corps de garde, les postes de police et dans les prisons. Les femmes mêmes n'ont pas été épargnées, elles ont été grossièrement insultées et traitées avec brutalité. Des centaines de jeunes garçons d'âge tendre ont été fouettés et emprisonnés. D'autres centaines ont été soumis à des tortures révoltantes dont la violence et la forme ont varié selon l'intelligence, l'ingéniosité, l'insensibilité et la cruauté des fonctionnaires responsables. Des milliers ont perdu leurs biens par suite d'amendes et de confiscations, et de pillage et de vandalisme non autorisés de la police.

7) Tandis que le Gouvernement britannique s'occupait de sa double politique, d'une part consistant dans la répression et la suppression inhumaine du mouvement nationaliste pour l'indépendance, d'autre part privant le peuple par ruse de ses justes droits au moyen d'une constitution habilement imposée, transférant en apparence un pouvoir limité au peuple, mais en réalité conservant aux Anglais même ce peu de pouvoir, la nation a remporté un succès signalé en arrivant à résoudre le problème des plus difficiles de l'unité intercommunale. Le jeûne de Mahatma Gandhi pour l'amour des soi-disant Intouchables s'est terminé par un accord politique entre les représentants des Classes Déprimées et des Hindous de castes, et a engendré des forces qui sont en train de nous débarrasser rapidement du fléau séculaire de l'Intouchabilité. Il a aussi ouvert la voie à la Conférence de l'Unité et à la Conférence de tous les Partis, dont les travaux ont eu pour résultat d'élaborer un plan acceptable pour les Hindous, les Musulmans, les Sikhs, les Chrétiens et les autres communautés de l'Inde, et d'annoncer une période d'harmonie et de bon vouloir, grosse d'immenses possi-

bilités pour le bien de la nation. Déjà nous voyons poindre la fin de ces fléaux de l'intouchabilité, de la méfiance et de la discorde communales, et c'est à présent à la nation et à ses serviteurs de détruire ces maux une fois pour toutes jusqu'à leurs racines.

Le pays a passé par l'épreuve du feu pendant ces douze derniers mois et il mérite d'être félicité pour sa vaillante résistance. Son courage n'a pas faibli. Les efforts du Gouvernement britannique pour briser la vaste organisation du Congrès ont échoué : l'organisation du Congrès existe toujours et elle reste toujours active. En ce jour anniversaire de la déclaration de guerre du Gouvernement au Congrès, signalée par la promulgation de nombreuses ordonnances sévères et draconiennes, par la condamnation comme association illégale du Congrès et des autres organisations affiliées ou connexes, selon le « Criminal Law Amendment Act », et la saisie et la séquestration de leurs fonds et autres biens meubles et immeubles, y compris livres et archives, et enfin, couronnant le tout, par l'arrestation des travailleurs et des chefs congressistes, parmi lesquels, Mahatma Gandhi, Khan Saheb Abdul Ghaffar Khan et le président Sardar Vallabhai Patel, nous sommes engagés d'honneur à renouveler très solennellement notre serment

d'indépendance et à réitérer notre résolution de poursuivre le combat pour la liberté, avec, pour mots d'ordre, la vérité et la non-violence, et, pour armes, la non-coopération et la désobéissance civile, y compris le non-paiement des impôts. La tâche que nous avons entreprise est grande et glorieuse. Elle n'est autre que l'émancipation de 350 millions d'êtres humains. Elle exige la patience, une résolution inébranlable et un sacrifice infini. Les forces des temps et du monde nous aident, et, surtout Dieu est avec nous dans cette grande lutte épique d'un peuple sans armes combattant avec le Satyagraha, la vérité et la non-violence, contre un très puissant gouvernement armé et muni des plus récents engins de destruction inventés par la science et l'ingéniosité humaine. Beaucoup ont perdu la vie. Beaucoup plus auront à la perdre pour sauver notre chère patrie, de même que des hommes et des femmes se sont sacrifiés dans d'autres pays en des combats semblables pour la liberté. Soyons fidèles à notre foi et ferme dans notre détermination de poursuivre le combat jusqu'à ce que le but soit atteint. Le Satyagraha ne connaît pas la défaite, et la victoire est certaine.

RAJENDRA PRASAD,

Président en fonctions du Congrès de toute l'Inde.

APPEL AU BON SENS ET AU COURAGE

Il est une charge sociale parfaitement évitable et dont l'existence est par conséquent honteuse, à la compression de laquelle nos gouvernants ne paraissent guère songer, et pour cause. Il s'agit de la population de fous et de demis-fous qui encombre les asiles et peuple les prisons, de criminels à demi-responsables. Cependant que leurs victimes, souvent parfaitement normales, vont rejoindre prématurément la grande armée de nos ancêtres, privant ainsi la société de citoyens désirables et productifs, escamotés par des parasites indésirables. 60 % des meurtriers sont des anormaux et 90 % des récidivistes. Sur les délinquants juvéniles, 80 % sont d'un hérédité morbide.

On aura une idée du préjudice causé à l'économie nationale par les déficiences mentales en apprenant que les aliénés internés, qui représentent à peine le dixième des psychopathes, coûtent annuellement 300 millions d'entretien, 500 millions de déficit professionnel et plus d'un milliard par surmortalité. De sorte qu'en tenant compte des neuf autres dixièmes des malades mentaux, il n'est pas exagéré de penser que ceux-ci coûtent au pays une bonne dizaine de milliards par an.

En bons spiritualistes que nous sommes, ces chiffres ne nous intéressent que parce qu'ils provoquent la réflexion par leur masse énorme et attirent par extension l'attention sur le côté le plus grave de la question, à savoir le lamentable drame et l'obscurcissement de la plus haute conquête de l'Elan Vital : la conscience humaine.

Le plus triste est de penser que ce malheur n'est pas inéluctable et que plus de vigueur, de conscience et surtout de courage dans les dirigeants de la Cité permettrait de le réduire considérablement. Les deux principales sources des affections mentales sont en effet, d'une part, les funestes effets de l'alcoolisme, et, de l'autre, les conséquences de l'hérédité factum. Comme cette hérédité tarée est elle-même due en partie à l'alcoolisme des géniteurs, nous voyons donc comme principale cause de l'assombrissement honteux des consciences dans notre république « éclairée », le pire des ennemis de l'humanité : le démon « alcool ».

C'est pourquoi, tandis que les officiels de l'hygiène réclament à grands cris des centaines de millions pour construire des asiles et les peupler de légions de médecins, infirmiers, pharmaciens, économes, gardiens, etc., nous supplions nos représentants d'ôter les lunettes déformantes qui les empêchent de voir le remède là où il se trouve vraiment, à savoir dans la prophylaxie naturaliste de la dégénérescence sociale. Au lieu de créer des palais destinés à abriter un nombre toujours croissant de malades et de thérapeutes, qui font que bientôt le nombre des « entretenus » par les gens sains sera bientôt aussi nombreux que ceux-ci, il faudra avoir le courage et la hardiesse de demander le salut aux mœurs régénératrices que nous préconisons ici et qui, au lieu de soigner, conserver et prolonger des tarés, tariront les sources abominables qui engendrent l'armée de malades, qui désolent, nous allions dire qui déshonorent, notre époque.

Le grand procureur de l'hôpital et du bain c'est l'alcool et son distributeur : le bistro. C'est donc contre lui qu'il faut lutter avant tout, sans négliger les autres causes de dégénérescence que sont l'alimentation carnée, la sédentarité, les veilles et les excès divers. Mais, pour lutter contre le monstre alcool, aux assises si puissamment établies dans notre pays, où plusieurs millions d'individus profitent de la vente du poison, il faut la foi ardente et le courage des anciens chevaliers. Il y a plus de coups à recevoir que de satisfaction

à enregistrer dans cette nouvelle croisade. Mais qu'importe. Les Trait-d'Unionistes, qui sont dans tous les départements du progrès humain, à la pointe d'avant-garde, savent combien indispensable est la croisade que nous menons depuis vingt ans contre tous les facteurs de dégénérescence, et ils continueront à lutter de toutes leurs forces pour la Régénération de la race par la diffusion de nos idées et de notre mouvement salvateur.

J.-C. D.

CONTRE LES CALCULS BILIAIRES

On sait quelques souffrances atroces causent ces affections, quels dangers peuvent entraîner les opérations et de quelles perturbations dans les fonctions vésico-hépatiques elles sont l'indication. Il sera donc intéressant de connaître le régime qui permettra d'éviter les opérations en amenant peu à peu la dissolution et l'élimination des calculs. Il serait évidemment préférable de prévenir leur formation en suivant, dès l'enfance, un régime végétarien à prédominance de fruits et légumes crus, mais lorsque des erreurs prolongées ont entraîné leur apparition, voici les règles qu'il convient de suivre strictement pour éviter le bistouri du chirurgien.

En premier lieu, évidemment, suppression de toutes les

viandes, gibiers et aussi de tous poissons et coquillages et adoption d'un régime végétarien très strict, c'est-à-dire végétalien. En effet, il faut aussi bannir les œufs, le lait et le fromage. De plus, il faudra aussi réduire les corps gras au minimum. En particulier toutes les fritures sont à proscrire. On peut prendre seulement un peu d'huile d'olive dans la salade. Il faudra consommer beaucoup de tomates bien mûres et des concombres également mûrs, beaucoup de salades de toutes sortes. Le pain complet doit être grillé au four et on remplacera le petit déjeuner usuel par deux grands verres de jus d'orange tiède en hiver et de citronnade également tiédie en été.

LA VIE DU MOUVEMENT

Pour vos vacances à Chevreuse

Les Congrès de cet été.

Avec le concours du « Parti Européen », de l'Union Jeune Europe et d'autres groupements qualifiés, nous organisons, du 2 au 8 août, un congrès d'une semaine consacré au problème si important de l'organisation européenne qui s'avère de plus en plus comme étant le plus sûr garant de salut pour notre continent traqué. Plusieurs personnalités connues présenteront les divers aspects économiques, politiques, juridiques, culturels et moraux de cette question si importante et dirigeront les débats. De nombreux camarades étrangers y prendront part. La participation au Congrès coûtera le prix ordinaire du séjour à Chevreuse, soit 112 francs par semaine pour la pension complète, un droit d'inscription de 25 francs, ramené à 7 pour les membres du Trait-d'Union.

Le Congrès Européen sera suivi d'un Congrès Naturiste également d'une semaine, où vous retrempez vos âmes et vos corps dans une atmosphère de gaieté, de santé et de travail.

Rameau de Paris

Programme de février.

Conférences du jeudi soir (à Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin), à 20 h. 30 précises.

2. La Santé par le Végétarisme, par J. Demarquette.

9. La Vie après la Mort? par J. Demarquette.

16. L'Evolution Universelle, par M. Marimont, de la Société Littre.

23. Amours humaines, Amour Divin, par J. Demarquette.

2 mars. Les Sels minéraux et la Santé, par J. Demarquette.

9 mars. Les bases de l'hygiène mentale, par J. Demarquette.

Banquet du 26 février

Le banquet mensuel du rameau du T.-U. de Paris aura lieu, comme d'habitude, à La Source, 73 bis, rue Bobillot. Il sera consacré à l'Egypte, la terre des mystères antiques. Après le repas, qui sera aussi soigné que les précédents, Jacques Demarquette fera une conférence sur son voyage en Egypte et, pour l'illustrer, projettera les beaux films qu'il a pris dans la haute vallée du Nil, dans les prestigieuses ruines de Louqsor, de Karnak et de la célèbre Vallée des Rois. On se mettra à table à 19 h. 30 précises. Prix du couvert : 10 francs. Il sera perçu une participation aux frais de 3 francs pour l'entrée après le repas. Les amis parisiens sont priés d'annoncer leur participation à cette intéressante réunion avant le 25 au gérant du T.-U., 73 bis, rue Bobillot, en indiquant le nombre de couverts retenus.

Excursion du Dimanche 19 Février 1933

Forêt de Rambouillet, 18 kil. 5.

Emporter un repas et de l'eau, prendre à la gare des Invalides un aller et retour pour Le Perray. Rendez-vous à 7 h. 15 près des guichets des grandes lignes. Départ du train : 7 h. 26.

Bois de la Pommeraye, étang de Coupe-Gorge, clairière et village de Poigny. Déjeuner aux Rochers d'Angennes, près de l'étang (abri à Poigny en cas de besoin). Petit Etang Neuf, Les Rabières, bois de Gozerou. Paris-Montparnasse : 18 h. 05.

Les réunions de janvier ont obtenu leurs succès coutumiers. Le nouveau restaurant Ahimsa se développe de la manière la plus heureuse et de nombreux amis nous font part de leur satisfaction à l'endroit de la nouvelle formule que nous avons adoptée en servant les repas aux consommateurs assis au lieu qu'ils aient à aller se faire servir. Ceci diminue les allées et venues, les heurts et aussi les excès. Il est vrai, d'autre part, que c'est moins direct et moins démocratique. Ceci nous montre une fois de plus qu'il est difficile de réaliser la perfection de l'idéal. En tout cas, nos amis gardent leur liberté de choix, car s'ils sont servis à Ahimsa, ils peuvent continuer à passer au comptoir à La Source et à Pythagore. Comme cela il y en a pour tous les goûts.

Rameau de Nancy

A la suite de la dernière conférence de J. Demarquette le 19 dernier, qui a eu lieu devant une centaine d'auditeurs et a obtenu un plein succès, un Comité a été organisé. MM. Millery et Braun ont bien voulu accepter de faire partie du Comité d'honneur, pendant que le docteur Guidon, cédant aux instances de nos amis de la première heure, assumait les fonctions de président actif. Sous sa vigoureuse impulsion, secondée par les dévoués amis du rameau de Nancy, le T.-U. ne peut manquer de prendre un heureux développement dans la capitale lorraine.

Rameau de Strasbourg

Excursion du 15 janvier.

Malgré le froid humide intense, plus de vingt amis n'avaient pas hésité à participer à l'excursion à l'Elmerforst, près de Wasselone. Parfaitement organisée par notre active présidente Mme Mathis-Michel, celle-ci fut des mieux réussies dans tous ses détails, depuis le voyage en autobus spécial jusqu'à la collation dans la maison forestière, en passant par l'excursion et le football.

Voilà qui fait bien augurer des futures excursions. A quand une rencontre avec Mulhouse, Colmar ou Nancy?

Conférence.

Notre cher président nous fit, le samedi 21, au restaurant végétarien, une excellente conférence sur l'aspect hygiénique du problème alimentaire. Malgré les rigueurs de la

saison, un nombreux auditoire d'amis était réuni, heureux d'entendre notre frère Jacques et d'étendre leurs connaissances en végétarisme.

Rameau de Nice

A l'occasion du Congrès international pour le Tourisme, qui s'est tenu à Nice, du 9 au 15 janvier, un fait très important s'est produit en faveur du naturisme.

Les organisateurs avaient en effet demandé à un docteur naturiste de faire une communication au Congrès sur le naturisme dans ses relations avec le tourisme.

C'est M. Ghosh, de Paris, qui avait été chargé de présenter ce rapport dont on lira plus loin un résumé.

Le rameau de Nice a eu le bonheur d'avoir M. Ghosh pendant toute la durée du Congrès. La causerie qu'il nous a faite, suivie d'une démonstration de culture physique, a soulevé un vrai enthousiasme parmi les membres du T.-U.

Nous ne saurions trop remercier M. Ghosh pour l'influx de bonnes forces spirituelles que sa forte personnalité a pu distribuer parmi nous.

Un fait montrera bien de quel vibrant idéalisme est animé notre ami M. Ghosh.

La veille de son départ, il a donné gratuitement un diagnostic individuel à tous ceux parmi nous qui sont allés le consulter.

Dans la seule journée de dimanche, il a reçu une cinquantaine de Trait-d'Unionistes et n'a pas cessé de travailler et faire des massages depuis 8 heures du matin jusqu'à minuit.

Le 30 décembre a eu lieu notre fête de fin d'année, avec comédie interprétée par les « anciens » pour donner l'exemple aux jeunes. Les acteurs étaient Mme Sellier, M. Sanson et Mme Benigni.

Cela s'est bien passé. Le public a bien ri et bien applaudi. Tout le monde était content. Une excellente chanteuse également prêtait son concours et ensuite on dansa.

De nouveau on dansa l'après-midi du 1^{er} janvier pour réunir en un thé amical les « solitaires et sans famille » (c'est Mme Sellier qui avait organisé cela).

Le vendredi 6, M. Costes dirigea, devant une salle pleine, des débats on ne peut plus animés sur « l'Art ». Il soutenait cette thèse : « l'Art est un mensonge », suivi de cette question : « Est-il nuisible ou bienfaisant. » Ce fut un succès d'art oratoire, car le conférencier, par son esprit, fit jaillir l'esprit de toutes parts et ce fut vraiment une excellente soirée malgré le paradoxe apparent de la discussion.

Le vendredi 13, conférence du docteur Indou.

Le vendredi 20, conférence du commandant Hardy.

Sur une science d'origine japonaise : la chiropratique, c'est-à-dire une mise en place des vertèbres trop souvent déplacées sans qu'on s'en doute, science très répandue en Amérique et très peu en France.

Le conférencier expliqua sa propre guérison en dépit de sa condamnation à mort prononcée par les médecins en

1913 à la suite d'hémiplégie. Et nous admirons tous cet admirable vieillard de 77 ans, à l'allure si jeune, que tout le monde l'applaudit quand il nous dit son âge. Il nous intéresse d'autant plus qu'il insiste sur la nécessité d'être végétarien et sobre — condition essentielle au maintien de la santé. La chiropratique seule n'est pas un brevet de longue vie. Elle remet en bon état, mais c'est la vie sage qui nous y maintient.

Des bravos enthousiastes acclament le commandant Hardy

quand il nous donne une preuve de plus de sa vitalité en nous chantant quelques mélodies avec une voix de ténor harmonieuse, comme celle d'un jeune homme, et tant d'expression que l'on ne se lasserait pas de l'entendre.

Mais l'heure s'avance : les naturistes ne doivent pas se coucher tard et l'on fait promettre au commandant Hardy de revenir encore parmi nous nous faire profiter de son entrain et de son expérience.



Excursion du Rameau Strasbourgeois.
Le Rameau au poste forestier.



Excursion du Rameau de Strasbourg.
La Chapelle de l'Emerforst, près de Wasselonne.

COURRIER DE NOS LECTEURS

N.-B. — Nous laissons aux auteurs des communications reproduites dans cette rubrique l'entière responsabilité de leurs écrits.

LE NATURISME, VIS-A-VIS DE L'ALLOPATHIE ET DE L'HOMÉOPATHIE

Je suis avec attention le débat scientifique qui s'est engagé récemment au sujet des médicaments, à la suite des conseils donnés par le docteur Buttner contre le mal de mer.

J'applaudis cette mère de famille qui lance un appel en demandant s'il n'est pas possible de se passer totalement de ces poisons pharmaceutiques qui portent par euphémisme le nom de « médicaments », soit sous forme allopathique, soit sous forme homéopathique.

En ma qualité de professeur d'éducation naturiste, à laquelle m'a poussé ma propre guérison d'une maladie grave, je me permets de me présenter aux lecteurs de « Régénération » pour affronter la question en leur faisant une courte esquisse de mon activité dans cette direction.

Constatons tout d'abord que la conception du naturisme n'est pas du tout identique pour tous. Il n'est même pas exagéré de dire qu'il y a autant de naturisme que de pratiquants.

Cette divergence d'idées et de pratiques paraît de prime abord anormale et négative, mais comment faire pour rechercher et manifester les vérités, sinon que par des procédés méthodiques et par des systèmes que le Dr Monod veut combattre.

Lui-même n'adopte-t-il pas comme sienne la loi (?) de

Hahnemann, qui n'est considérée par d'autres que comme un dogme et sa manière de guérir par des poisons dilués, comme un système thérapeutique?

Certes, la question a été déjà soulevée dans cette revue, où Mme Bénigui, l'éminente présidente du rameau de Nice a vaillamment répondu à un article paru dans « Vivre », qui voulait présenter le naturisme comme une doctrine occulte et dépourvue de toute valeur thérapeutique.

Néanmoins, de cette immense variété d'interprétations et de pratiques, le bon observateur peut dégager deux tendances générales bien distinctes : le naturisme français et le naturisme allemand.

Pendant qu'en Allemagne, ou plutôt en Europe centrale, le naturisme, inauguré par des empiriques dès le commencement du siècle passé, a affirmé son succès auprès des **malades**, donc en tant que méthode **curative**, en France, il n'a été pratiqué qu'incomplètement et comme une prescription hygiénique. Les malades français naturistes continuent encore aujourd'hui à être les tributaires de la science thérapeutique officielle (médicaments, opérations).

Il est navrant de constater que même les chefs militants des sociétés naturistes ne font pas exception. Dès qu'ils ont un malaise, ils ont recours à l'aspirine, antipyrine, quinine, salicylate, etc., et si le docteur affirme la présence d'un fibrome, d'une tumeur, d'une appendicite, par exemple, ils n'hésitent pas à se livrer aux poisons pharmaceutiques et à la boucherie chirurgicale.

Pour beaucoup d'entre nous, y compris le Dr Monod, être naturiste ça veut dire être végétarien. On oublie ou bien

on néglige de constater que le naturisme est une synthèse multiple d'éducatons, dont les manifestations principales et coopératives sont le végétarisme rationnel et le culturisme modéré.

Grâce à cette synthèse, il arrive à accomplir son double emploi : 1° la guérison des maladies, soit aiguës, soit chroniques, microbiennes ou simplement inflammatoires, par le nettoyage du corps encrassé des déchets organiques et alimentaires (rôle curatif) et 2° le maintien et développement de la santé par l'élimination intégrale et permanente des déchets journaliers de cette fabrique qu'est notre organisme (rôle préventif).

Il est vrai, cependant, que la supériorité des Allemands sur les Français, au point de vue conception et application naturiste, n'est pas due au hasard. C'est qu'en Allemagne, le seul pays du monde entier qui fait exception à la législation médicale, il y a liberté de guérir, grâce à une loi de Bismark, restriction faite pour l'emploi des médicaments chimiques, dont l'usage exclusif est réservé aux diplômés de la Faculté.

Il est facile, par conséquent, de comprendre que toute personne douée d'une capacité intuitive dans l'art de guérir, grâce à cette loi, a trouvé dans ce pays le champ libre pour développer son art. De sorte qu'il n'est pas rare aujourd'hui de rencontrer presque dans toutes les villes d'Allemagne des guérisseurs naturistes de premier ordre, qui emploient exclusivement l'eau, le soleil, l'air, le végétarisme, le mouvement.

Si l'allopathie a échoué dans sa tâche de prouver le bien-fondé de sa doctrine, dite Hippocratique, « les contraires sont guéris par les contraires », ce n'est pas du tout cette doctrine qu'il en faut imputer, mais au contraire c'est le malencontreux choix des moyens expérimentaux auquel est dû cet échec.

Quant à l'homéopathie, elle est suffisamment exposée par la plume compétente de notre ami le docteur Monod. Elle se dispute, déjà un siècle, avec le naturisme, la succession de la thérapeutique officielle en faillite.

Mais je la trouve trop faible pour assumer une telle charge, qui exige des moyens énergiques matériels pour lutter contre des causes matérielles.

En outre, l'homéopathie ne pourra jamais nous débarrasser par ses ordonnances du danger individuel et social créé par l'allopathie, qui écarte l'effort physique, indispensable à la vie.

Suivant toujours le même cours de raisonnements, je crois que la suprématie indéniable de l'homéopathie, sur l'allopathie n'est pas due à l'infailibilité de sa doctrine : « les semblables sont guéris par les semblables », mais simplement parce que ses moyens sont inoffensifs et faibles pour contrecarrer l'action curative de la nature elle-même. Mieux vaut naturellement ne rien faire que de faire du mal.

Le docteur Monod conseille lui-même la collaboration intime entre l'homéopathie et le naturisme, considérant l'homéopathie comme méthode curative et la régénération du corps comme une chose différente mais nécessaire.

Il s'en suit que l'homéopathie a besoin du naturisme pour l'harmonie complète du corps. A nous, les naturistes, de voir si nous avons besoin de l'homéopathie.

Je disais plus haut que le naturisme a débuté en Europe centrale plutôt comme une méthode curative que préventive. Mais il faut bien noter qu'on n'était pas si naïf et imprudent d'attendre des miracles par une application quelconque d'eau, de soleil, de sudation, etc., la chute par exemple d'une fièvre de 40° et plus.

On a patiemment fait de sérieuses expériences au cours de longues années. Le premier qui a conçu l'idée de se maintenir en santé et de se guérir seul, sans l'intervention des Académies et des Facultés, est mort, le deuxième, fier de sa tâche, a continué infatigable et intransigeant à prolonger le chemin déjà rayé. Il a changé, modifié, tout en profitant de l'expérience de ses collègues et, peu à peu, grâce au courage, à la persévérance et à la prudence, le naturisme arrive à devenir complet, infailible et, par conséquent, indépendant.

Si, à la suite de la lecture d'un de ses systèmes, dont les principaux sont celui de Priessnitz, Rikli, Kuhne, Kneipp, Schroth et autres, exposés dans des ouvrages spéciaux, soit originels, soit modifiés par les modernes (empiriques ou diplômés) on essaye de les appliquer seul, ce ne sera pas l'auteur, ni sa méthode qui doivent être responsables des résultats nuls ou négatifs obtenus par l'expérimentateur. Car, dans presque tous les cas, c'est lui qui n'était pas suffisamment éclairé sur la cause. Il lui manquait certainement l'art de guérir, basé sur le goût et l'expérience, deux conditions indispensables au succès, dans tous les domaines.

(A suivre.)

Prof. B. VROCHO.
Education Naturiste.

Opinion d'un instituteur Trait-d'Unioniste sur la crise

L'Etat, après les patrons qui lui ont ouvert la voie, se soucie de déflation. Il comprend que, dans l'ensemble des sacrifices, une injuste exemption en faveur de certains fonctionnaires ne peut décemment se maintenir plus longtemps. Il est temps de réclamer de chaque citoyen l'effort spontané vers des économies par la pratique d'une équitable solidarité. C'est là un souci raisonnable.

Que pense de ces intentions ce personnel? Convaincu de l'excellence du raisonnement qui voit, dans la réduction du pouvoir d'achat des masses, l'obligation pour les producteurs et surtout les intermédiaires, de réduire les prix, le corps enseignant acceptera-t-il qu'on fasse subir à son traitement, comme dans de nombreux pays voisins, une diminution de 5, 10, généreusement même dans les regrés les plus élevés de l'échelle, 15 %? Ou bien, las de voir qu'en réalité on oublie trop tôt les dernières luttes qu'il a soutenues au Parlement pour toutes sortes de réajustements, péréquation, revisions d'échelles, rythmes d'avancement, découragé par ce jeu qu'on ne cesse d'imposer comme on étend et comprime un accordéon, à l'évaluation de leurs services, affirmera-t-il sa volonté irréductible de s'opposer à ce qu'une fois de plus on contraigne le bourgeois peu aisé, l'aristocratie ouvrière, à faire les frais d'une crise dont il ne se sent pas responsable?

La menace de conflit est bien définie. Elle est posée et résolue d'avance dans l'organe de chaque syndicat des membres de l'enseignement. C'est à nouveau la promesse d'une bataille, de grèves, de désordre. C'est la perspective lassante, elle aussi, parce qu'elle est d'une tragique et inefficace fréquence du conflit historique entre exploiteur et exploité, entre gouvernant et gouverné.

Alors qu'il est si simple de se gouverner soi-même quand on sait faire appel par la méditation, la réflexion dans le silence, aux plus belles facultés humaines!

Est-il vraiment besoin de tant de luxe, de tant de raffinements, de tant de diversité dans les satisfactions matérielles quotidiennes? Que faire de tout ce superflu, fruit du taylorisme et de la standardisation de la civilisation prisonnière du machinisme? Le bonheur est-il donc vraiment une question de gros sous? Il est possible que la suite de mes idées et la conclusion par laquelle je demande aux

naturistes sincères d'éviter le conflit ci-dessus annoncé, étonnent jusqu'à ce bon libéraliste de docteur Julia, lui qui a voulu, dans son article du *Temps* : La « standardisation reniée », seulement opposer un thème de défense à la thèse interventionniste chère au radicalisme socialiste.

La meilleure manière de vaincre la standardisation, d'ébranler la société au relief de « houilles et bitumes », d'éviter que la terre devienne « le grand potiron » prévu par Musset, c'est de consentir à vivre naturellement, sobrement, d'apprécier un repas frugal composé de ce qu'un jardin modeste peut produire de fruits, de graines et de légumes, de marcher à pied quand on peut se passer du luxe de l'automobile, en deux mots, de rejeter les besoins artificiels pour ne conserver que ceux d'entre eux qui sont des appels spontanés de notre nature humaine.

L'individu exercera alors sa souveraineté sur l'économie, la production, la circulation, l'évaluation des richesses. Il exercera la royauté après avoir été sujet. C'est lui qui fixera l'essor de la civilisation et la civilisation ne lui imposera rien de matériel, tout en lui conservant l'initiative des concessions mutuelles de la vie en communauté.

Pour en revenir au conflit qu'annoncent les intentions gouvernementales dans le sens des économies budgétaires du prochain exercice, pour observer plus précisément une attitude motivée en face du dilemme proposé, je me déclare, en ma qualité de membre du corps enseignant, partisan résolu de la réduction de mon traitement.

Il ne m'importe pas que les riches, les Crésus, restent des riches et des Crésus. Il ne m'importe pas de savoir que la réduction de mon mon salaire ne pourrait être envisagée si..., je sais qu'on peut diminuer mes gains dans une proportion compatible avec les sacrifices des travailleurs manuels mes frères et que mon exemple, l'exemple de ma vie raisonnable et frugale en cette difficile époque de crise où toute nouveauté est grosse de tentatives pour l'avenir peut amener « l'accélération du rythme de progrès qui rendra la violence inutile » (1). C'est avec la conscience de *Servir* que je prends cette attitude vraiment humaine.

Octobre 1932.

H. H. P.,

Instituteur en Seine-Inférieure.

Je lis dans le dernier numéro de *Régénération*, chronique : Revue des Revue, *Lebens Weiser*, un article du D^r Gluck sur le Magnétisme Terrestre cause de maladies. Voici, ci-dessous, des exemples analogues à ceux cités par l'article que vous signalez.

... A Luxeuil, le D^r Thomas a constaté l'absence presque totale du cancer. Or, en raison du manque d'eau douce potable, les habitants de cette ville thermale consomment

exclusivement l'eau minérale de l'établissement, sortant des profondeurs même de la ville.

Tout récemment, la même constatation de l'absence de cancer a été faite à Châtel-Guyon. Une commission de concérologues français et étrangers s'est rendue, au début de septembre 1928, dans cette station hydrominérale pour y rechercher sur place les causes de l'absence de cette redoutable maladie. Or nous savons que la distribution d'eau de cette ville ne provient pas d'une source lointaine mais, au contraire, est prise dans l'agglomération même, au Mont Chalusset. La même explication que pour Memphis (U. S.) et Luxeuil paraît donc s'imposer pour Châtel-Guyon.

Dans le même ordre d'idées, il y a lieu de rappeler que les Genevois utilisent, comme eau potable et d'alimentation, l'eau même du lac Léman, puisée à une grande profondeur et possédant, par suite, les constantes électriques mêmes du terrain et du lac, sur lesquelles est bâtie cette cité. Or, la densité de cancerose y est très faible (0,50 p. 1.000), ce qui confirme l'explication proposée.

La contre-partie de ces remarques est faite par l'observation suivante du D^r Simeray. La population de tout un village ignore les méfaits du cancer tant qu'elle fit un usage excessif d'eau potable prise dans les puits forés à cet effet. Lorsque, sur la décision du Conseil municipal, une adduction d'eau extérieure à la localité eut remplacé l'usage des puits, une série de cas de cancers apparut dans le village. Il semble donc que l'apparition du cancer coïncide avec l'utilisation de l'eau d'une source éloignée, qui ne possède pas les mêmes constantes électriques que le sol de l'habitat et provoque par suite chez les usagers le déséquilibre oscillatoire des cellules par rapport à la radiation cosmique.

J'ai pu, personnellement, vérifier cette contre-partie du D^r Simeray dans le cas particulier de deux communes de Seine-et-Oise voisines, celles de Thiais et d'Orly. Toutes deux sont établies sur le même sol (traversin de Brie) assez conducteur et, par suite, caractéristique d'une forte cancerose. Or la densité du cancer est de 3,36 p. 1.000 à Thiais et seulement de 0,26 à Orly. Ce cas est d'ailleurs le seul pour toutes les communes de Seine-et-Oise qui paraissait s'exclure de ma théorie. Or, m'étant rendu sur place à cette fin, j'ai pu constater, après enquêtes et grâce à l'obligeance des maires de ces localités, qu'à Thiais, l'eau provient d'une adduction de la Seine prise à Alfortville, tandis qu'à Orly, la plupart des habitants puisent l'eau du sol au centre même de la commune.

(G. Lakhovsky. *Le Secret de la Vie*, pages 205-206, édit. Gauthier-Villars.)

Ces découvertes renforcent la théorie du Naturisme pour lutter plus efficacement contre les maladies et, en marge du fascicule *Contribution à l'Étiologie du Cancer*, G. Lakhovsky écrit :

« Je suis persuadé que si l'on pouvait se nourrir exclusivement des fruits, des légumes récoltés dans le jardin entourant la maison dans laquelle on vit, si l'on pouvait boire et

(1) Préface de « Libération », l'ouvrage de Sociologie Naturiste de J.-C. Demarquette.

utiliser de l'eau sortant d'un puits profond creusé près de la maison d'habitation, le cancer serait une maladie négligeable... »

Cordialement votre.

Pierre GRÉBER (Beauvais).

A propos du Café

Nos amis se souviendront d'un article que nous avons publié il y a quelques mois et consacré au café. Après y avoir montré que la valeur nutritive du café était absolument nulle et que son absorption n'apportait aucun élément utile à notre organisme, l'auteur attirait l'attention sur les graves dangers résultant de l'ingestion de la caféine, l'alcaloïde toxique contenu par le café et qui engendre de nombreuses affections du cœur et du système nerveux. Il concluait donc à la suppression radicale de la sombre boisson. Considérant la question des cafés décaféinés, il déclarait que ceux-ci n'étaient pas entièrement débarrassés de leur caféine, car les procédés les plus perfectionnés laissent encore environ 3 % de caféine. Il est bien évident qu'il s'agit ici du pourcentage de caféine et non pas du poids du café, car les cafés les plus toxiques contiennent à peine 3 % de leur poids de caféine. La question de savoir si la petite quantité qui subsiste dans le café décaféiné est toxique ou non est assez délicate à trancher. Les fabricants intéressés produisent des déclarations médicales affirmant l'innocuité de leurs produits. Nous ne demandons pas mieux que de leur en donner acte, mais nous sommes bien obligés de continuer à ne pas attacher une foi entière et indiscriminée à toutes les déclarations médicales touchant les produits commerciaux... On a bien vu des médecins prostituer leur autorité en recommandant des apéritifs... D'autre part, l'homéopathie nous montre combien puissant peut être l'effet de doses infinitésimales d'une drogue quelconque. Mais, en toute équité, il faut reconnaître que de nombreuses personnes qui ne peuvent pas dormir après avoir bu du café ordinaire ne sont pas dérangées par le café décaféiné.

Cependant, nous persistons à penser que ces boissons, à cause de leur prix, sont des boissons de grand luxe.

Les naturistes embarrassés par leur excès de phynances peuvent bien en consommer, mais nous pensons que, tant au point de vue individuel que collectif, l'abandon du café s'impose à bref délai à la majorité des gens raisonnables. En effet, au point de vue national, le café est une des causes du déficit dans la balance de notre commerce extérieur. La presque totalité du café consommé en France vient du Brésil qui nous en vend pour près d'un milliard par an alors que ses achats se montent à peine au quart de cette somme.

Le remplacement de l'infusion de café par celle de plantes poussées en France, comme la menthe, le tilleul la verveine, la marjolaine, permettrait de récupérer immédia-

ENTRE-NOUS

Nous apprenons avec plaisir que notre si sympathique camarade Mme Loach Jacquet vient de donner le jour à une charmante fillette, la jeune France-Gladys. Voilà qui réjouira les nombreux amis de notre camarade!

tement la presque totalité de cette somme et de diminuer d'autant les sorties de capitaux du pays. Avec notre argent, les Brésiliens achètent les produits américains et anglais. Aussi longtemps que les Américains et les Anglais venaient dépenser leur argent en France, cela n'offrait aucun inconvénient. Mais maintenant que cette heureuse circulation des échanges internationaux est interrompue il y a perte sèche pour nous.

Si l'on se place au point de vue personnel, la place que nos amis peuvent faire dans leurs budgets aux dépenses les plus importantes qui sont les dépenses culturelles est trop petite pour qu'ils puissent songer à se livrer à des consommations qui, même si elles ne sont pas dangereuses, sont absolument superflues.

Ce serait un véritable crime contre soi-même alors qu'on n'a pas le moyen d'emmener chaque dimanche sa famille dans les grands concerts et aux représentations du Français, alors qu'on n'a pas une belle bibliothèque et qu'on n'a pas fait le tour du monde ni même celui de notre Europe, que de jeter l'argent par les fenêtres alors que notre jardin peut nous fournir une quantité d'infusions gratuites, sans compter la vieille soupe de nos ancêtres qui était une excellente boisson nationale.

Rappelons en outre que le meilleur petit déjeuner consiste à absorber des fruits frais et bien mûrs. C'est dans le développement de la consommation des fruits indigènes sains et bien mûrs que l'hygiène désintéressée doit orienter les naturistes. La conclusion de cette étude sera : Faisons des économies sur notre luxe alimentaire en faveur de notre enrichissement spirituel, et si nous avons les moyens de nous assurer des jouissances gastronomiques supplémentaires, ils trouveront leur emploi le plus agréable et le plus sain dans la consommation des fruits de France.

RENOUVELEZ MAINTENANT 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).

Si le réabonnement coïncide avec l'envoi d'une nouvelle adhésion, on peut bénéficier d'une réduction de 3 francs sur le bel ouvrage illustré *Vers l'Australie* (Egypte, Arabie, Indes, Ceylan).

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 Monteuis</i> : La triple hérésie du pain blanc.....	2 50	2 75
<i>D^r Paul Carton</i> : Les trois aliments meurtriers.....	5 »	5 25
— La cuisine simple.....	20 »	21 05
<i>D^r Chauvois</i> : La constipation.....	12 »	13 25
<i>Otto Carqué</i> : La base de toute réforme; le régime fruitarien.....	8 »	8 45
<i>D^r L. Pascault</i> : Conseils théoriques et pratiques pour l'alimentation.....	7 »	8 75
— L'arthritisme par suralimentation.....	4 50	5 35
<i>D^r V. Pauchet</i> : Le colon homicide.....	1 50	1 75
<i>D^{me} 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 jeune qui guérit.....	15 »	16 65
La table du végétarien (8 ^e éd.). Choix, préparation et usage rationnel des aliments, 885 recettes, 96 menus journaliers, etc.....	16 »	17 85
<i>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. Kienler</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-Gîtâ, le chant du Seigneur.....	8 »	9 25
<i>C.-W. Leadbeater</i> : Le côté caché des choses.....	24 »	25 75
<i>W. Scott-Elliot</i> : La Lémurie perdue.....	6 »	6 65
<i>D. Draghicesco</i> : La réalité de l'esprit.....	25 »	26 75
<i>J. Payot</i> : L'éducation de la volonté.....	20 »	21 75
— Le travail intellectuel et la volonté.....	12 »	13 25
<i>Léon Denis</i> : Christianisme et Spiritisme.....	9 »	10 25
<i>M. Sage</i> : L'ascension cosmique de l'homme.....	2 50	3 25
<i>Sir Oliver Lodge</i> : L'évolution biologique et spirituelle de l'homme.....	9 »	10 25
— Marie Magdaleine.....	12 »	13 25
— L'intelligence des fleurs.....	12 »	13 25
— Les débris de la guerre.....	10 »	11 25
<i>M. Magre</i> : Le roman de Confucius.....	12 »	13 75
— Sages et illuminés.....	12 »	13 75
<i>E. Caslaut</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>Maïmonide</i> : Le guide des égarés.....	15 »	16 75
<i>Jean Marquès-Rivière</i> : A l'ombre des monastères tibétains.....	15 »	16 75
<i>Natarajan M. A.</i> : The Way of the Guru.....	10 »	10 65
<i>André Paul</i> : L'unité chrétienne.....	18 »	19 75
<i>Paul Nyssens</i> : Comment lire.....	12 »	12 65
— Votre mémoire.....	5 »	5 45
— Volonté.....	10 »	10 65
— Le succès dans la vie.....	1 50	1 75
— L'amélioration du rendement des affaires.....	3 50	3 95
<i>L. A. Vaught</i> : Lecture pratique du caractère.....	30 »	31 05
<i>Sophie Zaïkowska</i> : Recettes végétaliennes.....	1 50	1 95
— La vie et la mort de G. Butaud.....	2 »	2 45
<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.)

LE PAIN COMPLET LUTECE,

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

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

En faire un essai c'est l'adopter

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

Le pain complet LUTECE est en vente :

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

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

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

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

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

Bonne Santé, 16, rue du Rocher (8°).

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

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

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

Bonne Santé, 7, rue Broca (5°).

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

Bonne Santé, 11, rue Hermel (18°).

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

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

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.

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



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

Riviera Italienne

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)

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.

VITALITÉ

“BÉNÉDICTUS”

MARIGAY

SANTÉ

Aliments parfaits pour rendre les

PETITS ENFANTS BEAUX ET FORTS

Sevrage, Dentition, Entérite, Faiblesse des os

SPÉCIALITÉS TRÈS RECONSTITUANTES

POUR TOUS RÉGIMES NATURELS

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

Produits recommandés par des médecins naturalistes

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

ECHANTILLONS GRATIS

A MM. LES MEDECINS

Librairie Coopérative du "Trait-d'Union"

4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (v^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. Maublanc, agrégé de Philosophie dans la « Solidarité » (Bulletin des compagnons de l'Université Nouvelle).

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

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

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

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

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

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

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

Le Numéro spécial de *Régénération* consacré à l'Inde et à Gandhi, avec autographe de celui-ci. Prix : 2 francs.

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

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

Pour cultiver votre jardin

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

Pacifisme

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

Divers

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

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

Esperanto

Bonnehon : Petit cours primaire d'Esperanto.....	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 : Fatale suldo.....	15 »	17 25
J. H. Krestanov : La Bulgara Lando kaj popolo....	10 »	11 25
Andersen : Fabeloj, plena kolekto. trad. de Dr L. Zamenhof.....	7 50	8 25
J. Krisnamurti : Ce la piedoj de l'majstro.....	1 50	1 95
— Sperto kaj konduto.....	3 »	3 45
Dictionnaire complet Français-Esperanto.....	20 »	21 45
Dictionnaire complet Esperanto-Français.....	10 »	11 25
Dictionnaire usuel Français-Esperanto.....	10 »	11 25
Dictionnaire usuel Esperanto-Français.....	4 »	4 65

L'Imprimeur Gerant: M. Dray, 9, rue Saint-Gilles, Paris (3^e)