

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1933-04.

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



AU CAMP DE CHEVREUSE

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

73 bis, Rue Bobillot, Paris (13^e)

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^e).

Le T. U. ne se propose pas seulement de faire de la propagande pour un idéal de régénération physique, intellectuelle et morale (végétarisme, tempérance, culture physique, bains de soleil, etc.) ; il se préoccupe d'aider les naturistes à suivre la vie nouvelle en créant les institutions nécessaires.

Il a déjà ouvert deux restaurants végétariens à Paris, un à Bordeaux, ainsi que quatre camps de vacances. Comme il ne sépare pas la régénération du corps social de celle des individus, qu'il veut travailler à la réalisation d'une société fraternelle dans laquelle l'exploitation de l'homme par l'homme aura disparu, toutes les entreprises du T. U. y compris la présente revue sont réalisées coopérativement substituant ainsi le service de la collectivité à la recherche du profit personnel.

Tous les idéalistes conscients doivent adhérer au "Trait d'Union"

Nous comptons déjà 21 rameaux en France : à Angers, Bezons, Brest, Cherbourg, Compiègne, Colmar, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Mulhouse, Neufchatel-en-Bray, Nice, Romans, Rouen, Royan, Strasbourg, Toulouse, Tours, Valenciennes et 19 rameaux à l'étranger : Sydney, Melbourne (Australie) ; Bandoeng, Buitenzorg, Batavia (Java), Medan (Sumatra), Saigon, Pnomh-Penh (Indo-Chine), Nouméa (Nouvelle Calédonie), Karachi, Madras, Bombay, Calcutta, Pondichéry (Indes), Beyrouth (Syrie), Alexandrie et deux au Caire (Egypte), Genève (Suisse).

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

**Les membres du T. U. ont droit au service de la Revue,
service qui part 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 saines.

Supérieurs aux fruits de provenances diverses, nos abricots possèdent des qualités de race et de sélection qu'un long passé de soins vigilants, d'améliorations 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 ABONNÉS A
« REGENERATION »**

BON de 10 frs

(valable pour six mois)

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, Marseille (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 rigoureusement individuelles. Spécialité d'amaigrissements. Remise à la forme normale et correction des imperfections physiques. Traitement de beauté et de rajeunissement par la culture physique et l'hygiène scientifique. Développement et entretien de la santé par l'exercice.

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

Demandez aujourd'hui notre brochure R gratis

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

On prend pensionnaire dans jolie villa, couple âgé ou autres. Cuisine végétarienne soignée, abondante, saine et variée. Chambre midi, au 1^{er} étage, donnant sur gd balcon, face mer. Cabinet toilette et salle bains. Prix modérés. — Ecr. : Mlle Poulain, Mas St-Antoine, Lauvert, Antibes.

VEGETARIUM DE PARIS

GYMNASE-ECOLE

10, Cité Riverin, PARIS (X^e)

(Fondé en 1901)

(Enseignement pratique du Vigorisme Intégral)

Directeur-Fondateur :

Professeur **SPIRUS-GAY**, Anthropotechnicien

(Membre de plusieurs Sociétés savantes)

Gymnaste-Athlète

(Equilibriste, Champion du Monde : 1888)

Sa Méthode rationnelle

d'Education cérébro-corporelle créée en 1880

REGENERATION HUMAINE, HARMONIE

FONCTIONNELLE et MORPHOLOGIQUE.

OBESITE, Arthritisme, Ptoses, Déviations.

Enfance débile, VIEILLESSE PREMATU-

REE et tous états pathologiques.

REEDUCATION, Perfectionnement, Entrai-

nement respiratoires.

GYMNASTIQUE PHYSIOLOGIQUE. Culture

physique scientifique.

Athlétisme et Sports défensifs, Massage mé-

dical, Hydrothérapie.

Cours et Leçons particulières

à l'Etablissement et à Domicile

ECRIRE

pour Renseignements et RENDEZ-VOUS

Monitrice : Mme A. DEMAS-FAYOL,

Masseuse diplômée, lauréate.

Maison des Produits Coloniaux

Mme AUDOUIN

66, rue du Faubourg-Saint-Denis

PARIS (10^e)

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

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

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

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

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

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

Contre la
Constipation

SONOMALT

le meilleur régulateur
naturel des intestins

PUR-ALIMENT

128 Rue du Mont Cenis

PARIS - XVII^e

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

Echant. gratuit
sur demande

La Bouche

est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II^e)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

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

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

Société de Culture Humaine

RÉDACTION, ADMINISTRATION : 73 bis, Rue Bobillot, PARIS (13^e)

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

Compte de Chèques post. : Paris 705-87

BONNES NOUVELLES

Nos amis savent que le programme du Trait-d'Union comporte, outre l'hygiène naturaliste, la culture intellectuelle et spirituelle et la préparation d'une civilisation meilleure dans laquelle les excès néfastes du mécanisme et de l'artificialité des mœurs qui mènent actuellement l'humanité à sa perte, auront fait place à une vie nouvelle basée sur la fidélité aux lois de la nature humaine qui concourent à assurer le triomphe de la Santé, de la Vérité, de la Beauté, de la Fraternité et du règne de l'Esprit.

Nous avons la joie de leur annoncer que, outre le docteur Vigné d'Octon, qu'ils connaissent déjà, plusieurs penseurs des plus distingués, Mme et M. Gleizes-Roche, M. Hoyack viennent de s'unir à la rédaction de *Régénération* pour mettre leur talent au service de notre cause. Mme Gleizes-Roche unit à ses dons de peintre un des esprits les plus avertis qui soient dans le domaine de l'esthétique sociale et elle a puissamment contribué à la création de la colonie d'articles de Moly-Sabata. Quant à Albert Gleizes, il est non seulement le père d'un effort qui a marqué une date importante de l'histoire de la peinture en voulant la soustraire à l'asservissement aux formes matérielles, mais c'est aussi un penseur ingénieux et subtil qui a approfondi particulièrement le grand problème de la libération de l'esprit par le travail manuel. Il a déjà publié de nombreux ouvrages parmi lesquels : *Vie et Mort de l'Occident Chrétien* et *Vers une Conscience plastique. La forme et l'histoire*, ont un intérêt spécial au point de vue de nos idées. M. Hoyack est un philosophe très original, plus particulièrement penché sur les problèmes du progrès et de la libération de la conscience dans ses rapports avec l'organisation pratique et économique de la vie. C'est dire combien il a sa place parmi nous. Il a déjà publié de nombreux ouvrages, parmi lesquels : *L'intelligence créatrice*, *Où va le machinisme?* et *Spiritualisme historique*, et la vigueur de ses analyses en même temps que la hardiesse de ses synthèses lui font une place à part parmi les penseurs qui préparent le monde nouveau. Le Comité du Trait-d'Union est heureux de souhaiter la bienvenue parmi nous à nos nouveaux amis et de les remercier pour le concours si précieux qu'ils apportent à notre œuvre créatrice et libératoire.

L'HISTOIRE DU MOUVEMENT NATURISTE EN FRANCE

Pour satisfaire au désir exprimé par de nombreux amis nouveaux venus à nos idées, nous publions un petit historique, très succinct, du mouvement naturaliste français. Pour une étude plus approfondie et surtout pour un exposé des divers aspects de la philosophie naturaliste si riche et si complète et qui est appelée à jouer un rôle si important dans l'édification de la nouvelle civilisation qui vient, on lira avec profit la thèse remarquable de notre président dans laquelle, à propos de l'œuvre de J.-A. Gleizes, le premier auteur naturaliste français, il a éclairé d'une façon lumineuse les différents courants historiques, philosophiques et sociaux qui ont abouti à constituer le naturisme en même temps qu'il mettait en évidence

les liens qui unissent celui-ci aux autres grands courants idéalistes, comme le Pacifisme, le Féminisme, la Protection, la Culture humaine, l'Esotérisme spiritualiste, etc. (1).

Comme pour toutes choses, il est très difficile de fixer une époque quelconque au début du mouvement naturaliste, puisque, ainsi que l'affirme le vieux proverbe, « Nihil novi sub sole », toutes les idées, comme tous les mouvements,

(1) « J.-A. Gleizes et son influence sur les idées naturalistes ». Edition du Trait-d'Union. Un gros ouvrage : 20 fr.; franco : 22 fr. 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e).

ont eu des antécédents. On pourrait trouver dans les jeunes et les entraînements de la chevalerie, comme une sorte de naturisme moyen-âgeux. Rabelais, dans sa description de l'éducation idéale, fait aussi une large part à nos idées. La Renaissance, en faisant connaître aux penseurs les idées pythagoriciennes, provoqua également un renouveau d'intérêt pour la vie pure, simple et saine recommandée par cette haute discipline spirituelle. Au XVII^e siècle, Hecquet préconisait avec autorité le Végétarisme et il fut suivi par des esprits aussi éminents que ceux de Port Royal, parmi lesquels on relève Racine et Pascal. Mais c'est jusqu'au XVIII^e siècle qu'il faut attendre pour voir apparaître un mouvement vraiment important en faveur du retour à une vie naurelle. Le rôle de Rousseau dans cet engouement pour la nature est bien connu, mais on ignore trop que Voltaire fut aussi un apôtre décidé de la philosophie naturiste et, en particulier, du végétarisme dont il fait l'éloge à maintes reprises, en se plaçant au point de vue adopté par le *Trait-d'Union*, c'est-à-dire au point de vue moral et spirituel. Bernardin de Saint-Pierre se fit aussi l'apôtre du régime philosophique et non sanglant qu'il pratiquait assidûment dans sa maison des Gobelins. A la même époque se réunissait à Passy un groupe de peintres et de poètes appelés « les Méditateurs de l'Antique », qui, précédant d'un siècle et demi Raymond Duncan, s'habillaient à la grecque, laissant leur chevelure flotter et cultivaient les arts et la philosophie en suivant le régime végétarien (1). Ce fut le premier mouvement végétarien et naturiste organisé en France et il avait d'emblé placé la question sur son niveau le plus élevé.

C'est à un de ses membres, J.-A. Gleizes, normalien venu de l'Ariège, que devait revenir l'honneur de publier le premier exposé systématique du Naturisme dont il fit une véritable « Somme » dans sa *Thalysie ou la Nouvelle Existence*, ouvrage en trois volumes de plus de 1.000 pages. Les aspects historique, philosophique, cosmogonique, éthique, social, esthétique, économique et hygiénique de notre idéal y sont traités avec une extrême richesse d'information et la plus admirable élévation d'idées qui font de Gleizes le premier grand théoricien du Naturisme. Son œuvre constitue jusqu'à ce jour un des plus beaux monuments consacrés à la vie nouvelle.

Malheureusement, l'œuvre de Gleizes, qui exerça une grande influence sur le développement du Végétarisme philosophique en Angleterre et surtout en Allemagne, où en parut une traduction abrégée, ne trouva aucun écho en France. Le mouvement esthético-sentimental de retour à la nature de la fin de l'ancien régime avait été balayé par la tourmente des guerres de l'Empire, et il fallut attendre plus d'un demi-siècle pour que se manifestassent les premiers signes d'un regain d'intérêt. C'est à un Suisse, le docteur Dock, que revient d'honneur d'avoir ouvert la période du végétarisme contemporain en France. A l'exposition de

1878, il prononça un discours végétarien au Trocadéro. Il fut suivi en 1882 et 83 par un homme remarquable, voyageur et penseur, enthousiaste des idées naturistes et végétariennes, Tanneguy de Wogan. Précurseur de la jeunesse moderne, il parcourait les fleuves et canaux de l'Europe dans un canot de papier imperméable et le forse nu. Il donna à Paris plusieurs conférences publiques, écrivit des articles dans la grande presse et organisa trois ou quatre banquets végétariens qui eurent un grand retentissement. En même temps, une Anglaise géniale, Anna Kingsford, âme héroïque et noble autant qu'initée aux mystères de la vie spirituelle et qui avait tenu à faire ses études de médecine pour pouvoir lutter avec autorité contre la vivisection, publia sa thèse de doctorat : *L'alimentation végétale chez l'homme*. Ce fut le premier ouvrage scientifique du mouvement végétarien moderne. Presque à la même époque, le docteur Bonnejoie (du Vexin) commençait à utiliser le végétarisme pour la guérison des maladies de la nutrition en même temps qu'il publiait, en 1889, ses *Principes d'alimentation rationnelle, hygiénique et économique*. Ce fut le premier des médecins de l'Ecole Végétarienne Française. Le célèbre professeur Bouchard, la plus haute autorité en matière de nutrition, intéressé par son exemple, devient végétarien vers 1890 et fit une vive propagande pour nos idées dans les milieux médicaux.

Après une première tentative malheureuse, la Société Végétarienne de France fut fondée lors de l'Exposition de 1900, sous l'impulsion d'un jeune médecin belge, le docteur Nyssens, resté un des plus infatigables apôtres de nos idées et qui dirige encore actuellement la communauté théosophique « Monada » à Bruxelles. Un aéropage de personnalités scientifiques distinguées, parmi lesquelles on trouvait la doctoresse Sosnowska, M. Roux, le professeur Lefebvre, les docteurs Daujon et Pascault prit, sous la présidence du docteur Grand, la direction de la jeune société. C'est de cette époque que date le mouvement végétarien actuellement si florissant en France. Coup sur coup parurent une série d'ouvrages remarquables qui donnèrent au végétarisme français ses assises scientifiques. *La restriction alimentaire* et la *Philosophie de l'alimentation*, du docteur Grand. *Alimentation et hygiène de l'arthritique*, du docteur Pascault. *Les bases scientifiques du végétarisme*, du professeur Lefebvre. *Faut-il être végétarien?*, du docteur Collière. *Le Colon homicide*, du docteur Pauchet. *L'alimentation des enfants*, par la doctoresse Sosnowska. *La cure de la tuberculose par le végétarisme*, du docteur Petit. *La théorie urique de Haig*, par Fauvel, etc.

Pendant ce temps, le docteur Cazalis, sous le pseudonyme de Jean Lahore, faisait une vive propagande en faveur de l'aspect idéaliste et social du végétarisme dans lequel il voyait un élément précieux de régénération et de culture. Il serait injuste de passer sous silence un praticien qui, sans diplôme officiels, prodiguait à une foule d'élèves de toutes conditions les conseils les plus judicieux et les

(1) J.-A. Gleizes.

plus utiles d'hygiène, d'exercice et d'alimentation naturistes; le professeur Spirus Gay, dont le Vegetarium de la cité Riverin a été la première institution naturo-végétarienne à Paris. Deux restaurants végétariens s'ouvrirent, l'un place Gaillon, l'autre, rue Notre-Dame-des-Champs, ouvert par M. Morand, secrétaire de la Société Végétarienne de France, grâce à la générosité d'un végétarien américain, M. Curtis. En même temps, le docteur Daujon, médecin militaire, consacrait sa bouillante activité à la diffusion du Végétarisme et provoquait, en 1905, la fondation de l'Union Végétarienne Internationale. D'autre part, le docteur Ch.-E. Lévy commençait la série des innombrables conférences qu'il a faites sous le Végétarisme et l'hygiène naturelle et qui ont joué un rôle des plus importants dans la diffusion de nos idées en France.

Le mouvement était lancé. A la période héroïque des précurseurs, succédait, après 1900, celle de l'organisation et du développement.

Vers 1910, commença une troisième période de l'histoire du mouvement.

En 1911, élargissant le programme trop exclusivement hygiéniste de la S. V. F., je fondai le Trait-d'Union dans le but de compléter le Végétarisme par toutes les autres méthodes d'hygiène et de culture humaine, afin d'en faire un programme complet de régénération individuelle et social. Inspiré par les idées de Rousseau, de Tolstoï, William Morris, Ruskin, Thoreau, Whitman, Carpenter, et aussi le mouvement de Macfadden que j'avais vu en Amérique, et surtout par les idées philosophiques et sociales des religions indoues, zowastriennes et bouddhistes, je rêvais de compléter l'action végétarienne hygiéniste qui s'amorçait en France par un grand mouvement idéaliste et culturel qui pourrait servir de base à la civilisation nouvelle qui était nécessaire pour conduire l'humanité hors des ornières où elle s'empêtrait. J'étais devenu végétarien en 1906. Dès 1908, étant en Amérique, je songeai à fonder ce mouvement, mais il me fallut attendre jusqu'à ma libération du service militaire. En septembre 1911, je quittai le 54^e, après deux années de service au cours desquelles j'avais été strictement végétarien. En novembre 1911 je fondai le Trait-d'Union avec deux amis, Mlle Verdereau, économiste de l'Ecole Montesson, et M. Laboulais, employé de commerce.

Actuellement, le Trait-d'Union compte 22 rameaux en France, presque autant au dehors et des institutions pratiques, coopératives, dont 3 restaurants végétariens à Paris, 1 à Bordeaux, Marseille et Nice, et plusieurs camps de vacances, près de Paris, Nive, Bordeaux.

A peu près vers la même époque, le docteur Carton, qu'un de ses confrères avait guéri de la tuberculose par le végétarisme, commençait la série de ses remarquables publications qui ont apporté la plus importante contribution à la littérature spéciale en France. Il est incontestablement la première autorité française en matière d'hygiène et de médecine naturiste.

La guerre vint interrompre pendant cinq ans le mouvement qui s'amorçait. Cependant, le T.-U. publia, dès 1917, des tracts qui indiquaient, plusieurs années avant les différents sociologues d'après-guerre, que celle-ci avait pour principale cause la tournure prise par le développement du machinisme et par l'évolution des mœurs et que, au fond, non seulement tous les peuples, mais même tous les individus qui vivaient « à la moderne » avaient une part personnelle à la culpabilité de la guerre. En conséquence, nous engageons tous les hommes qui voulaient prévenir le retour de semblables catastrophes à quitter les mœurs qui les engendraient pour adopter la vie saine, simple, pure et naturelle qui engendrerait une vie meilleure.

Après la démobilisation, le T.-U. reprit son activité ainsi que la Société Végétarienne de France. En 1921, le docteur Carton fonda sa Société Naturiste sur des bases similaires à celles du T.-U. et lui imprima une tendance nettement spiritualiste. Cette Société, de tenue très sérieuse, mais assez fermée, eut pour organe la *Revue Naturiste*, malheureusement maintenant en sommeil. En 1923, le T.-U. réalisa la première propagande publique importante qui ait été réalisée en France en faveur du Naturiste Idéaliste en louant une baraque à la Foire de Paris et en y distribuant des dizaines de milliers de tracts. Il a repris cette exposition tous les ans jusqu'en 1932. En 1924, le T.-U. organisa à Chevreuse le premier camp d'amitié internationale où les chefs des mouvements de jeunesse français, anglais, allemands, hollandais, etc., vécurent dans une féconde fraternité qui fut le point de départ d'une collaboration précieuse. Ce camp de Chevreuse, qui a trouvé de nombreux émules à l'étranger, est devenu une auberge de jeunesse en même temps que le premier camp naturiste en France.

En 1923, l'admirable G. Butaud avait ouvert, avec l'appui du T.-U. son restaurant végétarien de la rue Mathis, qui fut l'expression active du mouvement naturiste libertaire. En décembre 1924, le T.-U. organisa son premier restaurant coopératif, rue Bobillot, qui devait avoir une si grande influence sur le développement du végétarisme à Paris, tant par les deux autres restaurants du T.-U. qui l'ont suivi que par les autres restaurants végétariens commerciaux qui ont été fondés par des habitués de ces restaurants. On compte actuellement à Paris, au moins quatorze restaurants végétariens, ce qui est un indice du développement pris par ce régime. Malheureusement, il est regrettable que, dans ces dernières années, cinq autres aient été amenés à fermer.

Le mouvement naturiste a pris récemment un formidable développement en France, où il a reçu des concours très importants de sources très différentes, spirituelles et hygiénistes.

D'une part, des mouvements à tendances religieuses recommandant à leurs adeptes la pratique du végétarisme ont pris une extension considérable en France depuis la guerre. Les principaux sont : la Théosophie, l'Anthroposophie, le

mouvement Mazdaznan, les Antoinistes, les Adventistes du septième jour, les Etudiants de la Bible, les Quakers Endiaque, etc. Tous ces mouvements, autrefois très peu nombreux, comptent maintenant des milliers et même des dizaines de milliers de membres, ce qui a considérablement augmenté le nombre des végétariens.

En dehors de ces mouvements, de la Société Végétarienne purement hygiéniste, du Trait-d'Union qui veut la culture humaine intégrale, physique, intellectuelle et morale, et qui, unissant l'hygiène sociale à celle de l'individu, prépare dans ses coopératives l'organisation de la vie nouvelle sur une base non commerciale, la France compte encore deux mouvements très importants. La Société Naturiste de France, fondée vers 1927 par les docteurs Durville et qui a bénéficié de la puissante publicité faite par ceux-ci autour de leurs entreprises, a joué un rôle de premier plan dans la diffusion du naturisme hygiéniste en France. Si l'on peut regretter qu'elle n'ait pas toujours préconisé le végétarisme avec une netteté assez catégorique, il faut reconnaître en toute équité que c'est surtout elle qui a su porter le Naturisme devant l'opinion publique et qui lui a en quelque sorte acquis droit de cité dans les mœurs actuelles. Sa revue hebdomadaire, *Naturisme*, a le plus fort tirage des revues similaires en France et peut-être du monde entier et elle rend d'incalculables services à la cause de l'éducation naturiste populaire.

D'autre part, sous l'impulsion énergique de M. Demougeot, le mouvement libre culturiste a provoqué dans certains milieux un engouement très vif pour le nudisme en France et dans ses colonies. Les nombreux centres de gymnité créés par ses sympathisants, fréquentés par une élite d'hygiénistes très sélectionnés, ont su maintenir la tenue des participants à un niveau élevé qui contraste heureusement avec ce qui se passe dans d'autres pays. Ce mouvement poursuit avec courage un effort que certains jugent téméraire, mais qui semble correspondre à un besoin très réel, au moins pour une partie de nos contemporains.

Tous ces mouvements, par le nombre de leurs adhérents et de leurs sympathisants, donnent une base très solide et très étendue au mouvement de la vie nouvelle en France. Loin de regretter sa dispersion, nous nous félicitons au contraire de la richesse représentée par la variété de ses tendances et de ses expressions. Parmi eux, le T.-U. occupe une place à part, à la fois par son côté plus particulièrement idéaliste et par ses préoccupations de réalisations sociales coopératives. Tout en se réjouissant des succès des mouvements qui collaborent avec nous à l'élaboration du monde nouveau, les Trait-d'Unionistes veulent redoubler d'effort pour servir de leur mieux l'idéal qui leur est propre et contribuer de toutes leurs forces à compléter la tâche entreprise par nos devanciers pour préparer à nos descendants un avenir digne d'humanité.

VERS LA RÉGÉNÉRATION INTELLECTUELLE

NATURISME DU CORPS : NATURISME DE L'ESPRIT

De même que pour assurer l'existence physique la plupart de nos contemporains ne peuvent imaginer autre chose que l'absorption de viandes et d'alcools, de même, pour le bon fonctionnement de nos facultés intellectuelles, la plupart des hommes, aujourd'hui, ne sauraient entrevoir autre chose que ce que dispense l'Université aux différents étages de ses institutions. Cependant, comme il y a un naturisme pour le corps, il doit y avoir également un naturisme pour « L'INTELLECT » ; celui-ci impliquerait la reconnaissance de « la nature de l'homme », ce qui le mettrait aussitôt en pleine opposition avec l'état d'esprit qui régit le monde actuel ; parce qu'il ne tient pas compte de cette nature, ce dernier a abouti au trouble généralisé où nous nous débattons. Moins visible que les convulsions extérieures, la débâcle de l'intellect n'en est pas moins leur véritable explication ; elle est la conséquence de cet état d'esprit adopté il y a plusieurs siècles et qui, se réalisant de plus en plus complètement, a fini par briser les résistances du corps social. Nous en étudierons les caractéristiques. Mais, auparavant il me paraît intéressant de montrer le caractère de l'état d'esprit opposé, oublié quoiqu'ayant eu cours officiellement durant une longue période de siècles, et qui se réalisa intellectuellement, éla-

borant un type d'homme fort différent de celui de maintenant et bien près de celui que le naturisme physique, complété par un naturisme culturel, peut et doit faire naître de nouveau.

**

L'état d'esprit contraire à celui d'aujourd'hui estimait que le propre de la formation intellectuelle de l'homme était de rendre en quelque sorte l'intelligence consciente ; cette conscience était synonyme de comprendre : comprendre c'était le moyen de devenir cultivé.

Or, pour comprendre, il fallait des bases, des principes, il fallait reconnaître certaines vérités premières et ne jamais les oublier ; aussi l'on n'avait rien trouvé de mieux que d'apprendre à l'homme à se connaître lui-même. C'est, en effet, une chance extraordinaire que d'avoir à sa disposition un organisme vivant, dans lequel on occupe une situation privilégiée, de laquelle on peut le surveiller, lui donner des ordres, se faire obéir, le mettre à l'épreuve, le corriger et le dresser, le faire travailler et en devenir le propriétaire et le maître absolu. Toute la préparation d'alors convergait vers la prise de possession et la mise en valeur de cet homme par lui-

même. L'homme était ainsi entendu comme *une puissance* et non pas comme un récipient vide qu'il suffit de remplir pour lui donner une valeur. C'est pourquoi la préparation était à la fois *morale et expérimentale*. La notion de *bien et de mal* ne prenait son sens que par la preuve de l'expérience. Donc rien de verbal et de sentimental, mais tout de réalité et de science positive. Une fois que le néophyte avec acquis cette maîtrise de soi et réglementé son ordre personnel, il était capable de comprendre au delà de lui, les autres humains et le milieu directement environnant, et l'Univers enfin. Aussi le sens de l'Unité était-il développé au point d'être généralisé, et, cependant, il laissait l'individu parfaitement libre de réaliser au plus haut point ses caractères personnels.

La formation intellectuelle s'appuyait essentiellement sur *une méthode d'action* pour que la *puissance* qui était en chaque être pût se manifester de la façon la plus concrète possible. L'homme devenait capable de tirer de son corps un maximum d'énergie pour modeler sa pensée; il savait se diriger, se contrôler et discerner ce qui lui était bon de ce qui lui était mauvais; il était *libre* dans ce que ce mot comporte de discipline et de lucidité. Il ne s'agissait pas alors de s'affranchir de ses devoirs envers soi-même, envers sa famille, envers la société, envers l'Universel; il ne s'agissait pas de se dérober à l'effort physique, de s'épargner la fatigue, de s'empêcher de « *suer sur le champ qui doit porter la moisson* », de considérer le travail comme « *la peine des hommes* ». Il fallait se plier à ses devoirs envers soi et envers ce qui, tout en étant apparemment les autres, est toujours soi; il fallait s'imposer l'effort physique, et la fatigue, et la sudation et la peine, comme le suggère Origène au III^e siècle : « le corps est un esclave qui devient insolent sitôt que l'on cherche à le contenter par la nourriture, le sommeil et les autres commodités. Il ne laisse plus à l'esprit la liberté de s'appliquer aux choses célestes et la force de résister aux tentations; et l'esprit ne peut en demeurer le maître que par une conduite sévère et une application continue », et comme en donne aussi le moyen saint Augustin lorsqu'il écrit : « Je ne sais qu'une chose, c'est que saint Paul ne volait pas, qu'il n'était ni brigand, ni larron, ni cocher, ni chasseur, ni histrion, ni homme à faire un métier infâme, mais qu'il gagnait les choses nécessaires à la vie par un travail légitime et honorable, semblable à celui des forgerons, des maçons, des cordonniers, des laboureurs et des autres artisans. »

C'est pourquoi la préparation des esprits et des corps se faisait grâce à un enseignement qui conjugait la théorie et la pratique. Tout ce qui ne tendait pas à faire tout d'abord de l'individu un « beau produit », à lui permettre un rendement effectif et intensif était tenu en méfiance, considéré même dangereux et inutile. C'est ce qui ressort bien de la division de cet enseignement en deux catégories : 1^o LE TRIVIUM, où tout ce qui intéressait les « *mots* » était groupé; la rhétorique, la dialectique et la grammaire; le danger des

« *mots* » employés sans expérience, était estimé redoutable et la dialectique n'était permise qu'après des preuves répétées de la connaissance des faits : c'est dire assez qu'elle était réservée aux hommes près de la maturité; 2^o LE QUADRI-VIUM, où les principes de l'expérience vivante se concrétiaient, après une savante progression, dans l'acte même : l'arithmétique, la géométrie, l'astronomie et la musique. L'arithmétique permettant, grâce aux nombres, les enchaînements rythmiques, la géométrie édifiant les figures ou étendues dans l'espace et l'astronomie révélant les organismes de nombres et de figures dans l'harmonie des architectures célestes, harmonie dont la première manifestation sensible était cette musique des sphères dont la musique terrestre et humaine était une image plane réfléchie, déterminée par les mêmes causes et régie par les mêmes lois; la musique étant, de toutes les plastiques, la plus accessible et la plus répandue permettait aisément la pénétration dans la masse d'une théorie et d'une pratique qui embrassait tout simplement l'ordre même de la Création.

Le résultat, on l'aperçoit aussitôt. L'individu stabilisé, intéressé à lui-même, connaissant son importance, se sachant soumis à une autorité directrice qui ne lui enlevait pas sa responsabilité sur le terrain des actes et des rapports humains. Cet enseignement impliquait donc pour tout le monde *un principe de conservation inaliénable*, lié à une cause première irrationnelle par les causes secondes et rationnelles de l'intelligence. D'où l'expérience toujours *dirigée du dedans vers l'extérieur*, qui obligeait à constater intellectuellement l'existence et l'ordre de tous les éléments qui concourraient aux divers aspects de la réalité sensible. Quels rôles essentiels jouaient dans cette expérience les métiers manuels! ces moyens à la portée de chacun d'appliquer les données du QUADRIVIUM dans les matériaux variés que la nature dispense généreusement.

Mais ce n'est pas tout, et c'est ici qu'on peut mesurer la sagesse et la profondeur d'une telle discipline; l'exercice des métiers étant généralisé avait pour conséquence de créer une ambiance propre à l'état d'esprit de ces époques, infiniment plus conscient de la vie et de sa valeur qu'on ne l'est aujourd'hui sous l'impulsion de l'état d'esprit contraire. Personne n'aurait cru que c'était en cisillant les choses devant soi qu'on allait pouvoir enfin les expliquer et les suivre jusque dans leurs causes : car tout le monde savait que les choses étaient là parce qu'un processus devenu invisible mais authentique néanmoins, en avait successivement élaboré et supprimé des états préparatoires nécessaires sous l'autorité de la pensée qui avait tout provoqué; l'objet concret, qui revenait frapper les sens et qui paraissait fixé dans l'immobilité, on savait qu'il n'en continuait pas moins, comme un son qui, après avoir atteint le maximum voulu d'intensité, s'atténue et rentre dans le silence, son mouvement vers l'abolition qui ne supprimerait pas sa cause toute puissante, artisan qui l'avait conçu et qui le concevrait derechef. La reconnaissance de cet invisible travail d'association et de dissociation,

enveloppant en quelque sorte toutes les apparences stables du milieu, à commencer par l'homme qui se connaissait bien, caractérise la pensée tout entière de ces temps; lorsqu'on a compris cela, on comprend que cette pensée ne pouvait encourager la recherche intellectuelle sur les données des sens, elle ne pouvait provoquer une pareille duperie; et on ne peut que s'émerveiller de lui voir, malgré cela et à cause de cela, stimuler et encourager à tel point l'acte humain que, par un contraste qui peut paraître singulier, il n'était pas un objet, si modeste fût-il, façonné par l'artisan, qui ne fût ce que plus tard on eût appelé une œuvre d'art.

La culture de ces temps, simple et directe, sans encombrement, sans méprise sur les valeurs, donnait à chacun une justification de son cas particulier. Par le caractère de cette expérience journalière des mains en contact avec les matières brutes, par le travail devenu une sorte de sacerdoce s'explique l'étonnante qualité des productions; celles-ci, dans leurs justifications les plus utilitaires, étaient toujours une

manifestation de l'esprit et une attestation d'équilibre intellectuel; elles ne changeaient pas la mesure de l'homme, elles étaient à son service et à sa gloire. Cette culture, toute de responsabilité, pliait les plus fiers et les plus humbles, faisait des savants et des artisans de bon sens, était annoblie par l'Elite qui abordait les altitudes transcendantes de l'Esprit sans renoncer au travail des mains; elle dura pour le moins dans ces conditions jusqu'au début du XIII^e siècle : c'était la culture chrétienne qui se donnait dans les écoles, cathédrales et monastiques. Ses expressions les plus concrètes, et les plus durables par conséquent, sont encore là, témoignant que l'amour du travail qui brille dans n'importe quelle production nécessaire à la vie quotidienne, a permis de réaliser, en s'élevant jusqu'aux œuvres collectives des églises romanes et des plus belles cathédrales, de pures constructions de l'esprit où se fondent dans l'unité absolue tous les corps de métiers qui y collaborèrent.

(A suivre.)

Albert GLEIZES.

ELITES ?...

Nietzsche disait (ou à peu près) : « Pour guérir la maladie, un peu de santé. » — « Pour guérir le désordre, un peu d'ordre », répètent maintenant beaucoup de personnes pleines d'intentions excellentes, et, pour éviter au monde actuel les chutes vraisemblables, elles réclament pour lui une tête solide, munie de bons yeux et d'un cerveau agissant.

M. Abel Bonnard, de l'Académie Française, rêve d'une élite qui engloberait les femmes du monde les plus séduisantes, les maires de village énergiques, les médecins consciencieux et les bons artisans. Mais, avec une logique impitoyable, dans la *Nouvelle Revue Française*, M. Ramon Fernandez lui démontre que, sur une planète aussi démocratique que la nôtre, lorsque la masse est saisie de délire, ses chefs sont bien obligés, s'ils veulent conserver la moindre trace de leur influence, de délirer ainsi. « L'anarchie dans la pensée caractérise toujours les civilisations quantitatives, en opposition avec l'acquiescement général à certains dogmes qui marque les civilisations qualitatives, ajouterait M. Guglielmo Ferrero. Tout l'histoire le prouve. » — « Méfions-nous des études historiques, objecterait M. Paul Valéry. Rien ne recommence. Et nous ne savons jamais vraiment ce qui est arrivé. » — « Epargnez-nous les idéologies bourgeoises, gronderait M. Jean Guéhenno. L'esprit nous est suspect. J'écoute au fond d'une caverne la plainte et les révoltes de Caliban. » — « La science résoudra tous les problèmes, affirmerait M. Georges Claude, en brandissant un grand tuyau. Nous rafraîchirons les tropiques et nous réchaufferons les pôles. Les blancs deviendront noirs et les noirs deviendront jaunes. Tout s'arrangera. » — « Votre science vaut exactement quatre francs cinquante, protesterait M. René Guénon. Depuis longtemps la connaissance véri-

table a quitté l'Europe avec les initiés de d'Agartha. » — « Ce monde est visiblement gâteux, concède M. Aldous Huxley. » — « L'humanité est un adolescent magnifique, en pleine crise de croissance, s'écrie le docteur Jaworski. Laissez-lui le temps d'évoluer. » — « Comment l'homme mécanisé réapprendra-t-il à vivre? demandent le comte de Keyserling, M. Drieu la Rochelle ou M. Daniel Rops. Comment se refera-t-il une vie spirituelle? » — « Camouflage capitaliste. Voudrait-on nous ramener au moyen-âge? s'indignent M. Lounatcharsky ou M. Paul Nizan. » — « Mais nous courons tout droit vers un nouveau moyen-âge, déclare M. Nicolas Berdiaeff sans hésitation. »

Pendant que les penseurs discutent, des savants et des poètes caracolent à travers des poussières d'apparences et des illusions d'illusions. « Rien n'existe! Nous avons dématérialisé la matière! L'univers s'est volatilisé! » — Et les esprits indécis flottent entre plusieurs pôles, contradictoirement attirés.

.....
Il faudra beaucoup de temps, de tâtonnements et de catastrophes avant de parvenir à constituer un code auquel la majorité des humains voudra bien consentir à se rallier. En attendant, et pour tenter de survivre, il serait sage de chercher une attitude provisoire et de se cramponner solidement à quelques vérités très simples et dûment vérifiées. L'instinct de conservation n'est pas un mauvais guide et si toutes les valeurs en gestation et les valeurs traditionnelles s'entrechoquent, si toutes les supériorités morales sont démontées, les supériorités physiques gardent un prestige indiscutable ainsi qu'en témoigne cette ferveur presque mystique avec laquelle les foules suivent toutes les manifestations spor-

tives, les matches, les championnats et les concours de beauté. Peut-être sentent-elles obscurément que, comme le pensait Goethe : « Une belle ligne est la manifestation d'une vérité cachée que nous n'aurions jamais soupçonnée sans cette apparence. » Peut-être devinent-elles qu'un être physiquement parfait réalise certaines profondes lois vivantes, même si son esprit est parfaitement incapable de les soupçonner. Un dictateur sagace utiliserait cette dernière parade de défense d'un monde si occupé par ailleurs à se suicider. Il ne jugerait qu'en mesure de l'accroissement ou de l'atteinte qu'elles apportent à la valeur vivante des êtres, chaque activité, chaque invention, chaque institution. Il appliquerait aux humains les méthodes de sélection rigoureuse que les éleveurs appliquent à leurs moutons et à leurs chevaux. Il punirait, exécuterait même au besoin les malades et décorerait, comblerait d'honneurs et appellerait au pouvoir les bien portants. Un culte de la santé publique ne serait pas plus absurde que la plupart de ceux que nous subissons.

On attribue trop souvent à une doctrine des fautes dues seulement à l'infériorité animale d'hommes qui devaient exécuter certains gestes ou comprendre certaines situations. Une histoire pathologique de la guerre serait bien curieuse

à consulter. Tous ceux qui, en juillet 1914, ont passé dans des chancelleries d'Europe savent à quel point l'hystérie y était déchaînée.

Pendant un des premiers Conseils des ministres, à Paris, après la mobilisation générale, trois hommes d'Etat, en proie à une crise de nerfs, se roulaient ensemble sur le tapis. Bordeaux, en septembre, faisait penser à une clinique.

Comment s'étonner de toutes les bévues contemporaines lorsqu'on regarde d'une tribune une discussion parlementaire ou une séance à la Société des Nations? Que peuvent bien valoir la volonté d'un asthénique, la maîtrise de soi d'un congestif, la sérénité d'un diabétique, le jugement d'un candidat à la P. G.? Qu'attendre aussi de ces foules pourvues de toutes les tares héritées ou acquises qui s'entassent sur les plages et les champs de courses, dans les théâtres et les trains de plaisir, aux sorties des usines, devant les bouches du métro?...

Nous exécutons très servilement le programme du fougueux poète Marinetti : « Guerre, seule hygiène du monde! »

Mais en retournant cette formule nous en obtiendrons une autre : « Hygiène, seule guerre du monde », moins folle dans ses réalisations.

INQUIÉTUDES

Le numéro de *Vu* du 1^{er} mars, intitulé : « Fin d'une civilisation », l'a fait comprendre, à tous les Français et à ceux qui, à l'étranger, lisent la langue française, que l'humanité est à la porte du réveil, le réveil du machinisme. Tous souffrent de la crise, du chômage, de la monotonie de la vie à l'usine et au bureau, cette vie de baigne qui compte un nombre de damnés chaque jour augmentant. Car c'est là bien la nature essentielle du machinisme dans le sens le plus large, qu'il dévitalise l'homme, qu'il fait de l'humanité non pas un assemblage de personnalités plus ou moins complètes en soi, plus ou moins harmonieusement épanouies, mais les organes spécialisés d'une entité abstraite, anonyme et tyrannique. Jadis les victimes étaient introduites dans les brasiers à l'intérieur des Molochs, pour être consommés en l'honneur du dieu. De nos jours, la personnalité humaine, qui est le fruit suprême de la création, est sacrifiée aux monstres modernes, c'est-à-dire le lucre ou la masse. En Europe c'est le lucre, en U. R. S. S. c'est l'anonymat de la masse, les deux bouts d'une même ligne qui est celle de la dégradation de l'homme.

Il semble que cette idée commence à se conquérir une place dans les têtes des plus hébétés, et la publication dudit numéro de *Vu* est un signe heureux et un symptôme qui donne lieu à l'espérance.

Mais les obstacles sont encore considérables, et redoutables sont les préjugés qui immobilisent l'esprit des hommes de notre époque.

Le premier grand préjugé à envisager ici est la « mys-

tique » — comme on se plaît à dire aujourd'hui en France — du progrès.

Par trop longtemps la conception de l'univers a été statique, par trop longtemps la vie dans l'au delà a été considérée comme la seule échappée aux misères et aux injustices d'ici-bas. Est alors venue, avec les temps modernes, une saine réaction, c'est-à-dire l'idée que cette terre n'est pas uniquement un lieu d'exil, mais aussi et avant tout un champ d'action, pour y faire le bien, pour y installer de règne de la justice. Avec cette idée-là, la mystique du progrès était née. Malheureusement, cette naissance coïncidait avec l'avènement du matérialisme et la foi en la matière et rien que la matière. Aujourd'hui nous en sommes arrivés à confondre le progrès avec un perfectionnement tout unilatéral de l'outillage industriel. Voilà la grande erreur.

S'il est question de progrès — et certes il faut se tenir à cette saine philosophie de la perfectibilité humaine au cours des âges, et à celle du règne de Dieu sur terre, de l'avènement de la *Civitas Dei*, la cité de Dieu, — s'il est question de progrès, dis-je, il faut se rendre compte de quelle espèce de progrès il s'agit. A vrai dire, le seul progrès qu'on saurait admettre, est le progrès, le perfectionnement de l'être intégral, de l'homme, entendu comme un *microcosme*, comme un triple organisme, physique, mental et spirituel. Le vrai progrès est l'épanouissement de la personnalité et de l'augmentation du nombre de ceux qui prennent part au développement de la nature humaine. Or le machinisme va à l'encontre de ce progrès, qui est le but de la création,

le dessein de Dieu pour l'homme, tout en dépersonnalisant l'être humain.

Le fameux progrès moderne est donc plutôt une déchéance; déchéance parce que hypertrophie de certaines fonctions aux dépens d'autres. C'est un véritable processus de cancer, qui n'est qu'une croissance désordonnée, où l'équilibre est définitivement perdu.

Un autre préjugé fondamental de notre temps est l'évangile de la paresse, de la fainéantise. L'homme a toujours été un paresseux. C'est seule la culture post-renaissante qui a produit le phénomène de l'homme actif. Et ce fut encore une réaction saine.

L'activité accidentale a fini par créer notre société de machines et de trépidations, et maintenant nous assistons à ce phénomène curieux : le résultat de l'esprit d'activité tend à son tour à réduire à néant ce même esprit qui l'a engendré. La monotonie et la banalité du travail moderne ont fini par en dégoûter ses prophètes.

Une nouvelle illusion s'est emparée des travailleurs, tant manuels qu'intellectuels, l'illusion du loisir. La machine comme libératrice du genre humain, la machine instauratrice du loisir et de la fainéantise! Le sot et le sage sont d'accord sur ce point que le travail est une malédiction et que le millénium consiste à vivre dans le maximum de confort avec le minimum de peine.

Voilà où nous en sommes. Voilà ce qu'on entend répéter par les Einstein, les Bergson et par tant d'autres pontifs de la pensée moderne, aussi bien que par le plus misérable griffonnard du journalisme.

L'humanité va-t-elle encore passer par un cauchemar, plus terrible que celui dont elle est en train de s'éveiller, le cauchemar de l'économie libérale, avec ses dogmes de l'offre et de la demande et du bien collectif, résultant du libre jeu des égoïsmes individuels?

Il n'est pas encore trop tard. L'humanité peut encore, au dernier moment, être sauvée de la « civilisation » du loisir, du règne du spleen et de la fainéantise, à condition qu'elle comprenne la nature de la vie et les lois de l'univers. La vie, certes, n'est pas faite pour être passée entièrement dans le travail extérieur. La méditation doit jouer un rôle important. Mais le travail journalier, loin de l'exclure, doit en être le complément nécessaire et bienfaisant. Le travail doit être une joie, parce que le travail est créateur, il doit

être une éducation pour l'homme parce qu'en travaillant l'homme imite le Grand Créateur. L'homme se saurait être moralement et physiquement sain, équilibré au point de vue le plus absolu, que dans une société où son travail est nécessaire et apprécié, créateur et donnant lieu à la libre inspiration, somme toute dans une économie où tout homme peut, sur un plan plus ou moins modeste, être artisan. C'est là le secret de la valeur esthétique des œuvres d'autrefois.

Une vie sans travail est aussi insensée qu'une vie où il n'y a que du travail. Un jour de 15 heures de labeur est aussi indésirable qu'un jour où ce nombre est réduit à deux ou trois. L'homme ne garde l'équilibre que s'il travaille un nombre raisonnable d'heures. La journée de huit heures n'est pas l'invention la plus odieuse des temps modernes, à condition, bien entendu, que ce travail soit créateur et organique, au lieu d'être abruti et mécanique.

L'élimination de tout travail par moyen d'une mécanisation, d'une standardisation intégrale de la vie ne représente pas du tout une libération de l'homme en tant qu'être spirituel. L'homme n'est jamais en esclavage tant qu'il respecte sa vraie dignité. L'homme n'est jamais une bête de somme tant qu'il travaille avec amour.

La véritable spiritualité ne dépend pas de nos loisirs. Les héros de l'âme se sont trouvés dans toutes les conditions extérieures. L'histoire a porté des moissons de l'Esprit bien avant l'avènement du machinisme. Ce qui importe c'est que nous nous rendions compte en quoi réside le progrès spirituel et où se trouvent les valeurs réelles de l'homme. Elles ne consistent ni en ce que l'homme possède, ni en ce qu'il a lu, ni en ce qu'il a amassé comme bagage intellectuel.

L'homme ne veut qu'en tant qu'il est, qu'en tant qu'il représente un diapason spirituel.

« Le berger qui n'a de toute sa vie que gardé ses troupeaux, pour Dieu vaut autant que l'étudiant qui a reçu tous les doctorats de l'Université », dit Jacob Boehm.

Ceci nous apprend qu'en fin de compte tout le problème des temps actuels est celui de la lutte pour le royaume de Dieu. L'homme moderne est aveuglé par les apparences de la matière et intoxiqué par le tape à l'œil d'un faux progrès.

Aussitôt que nous aurons redécouvert cette plus simple sagesse de tous les âges, l'illusion du machinisme cessera de nous éblouir.

L. HOYACK.

LE NATURISME SEUL PEUT DONNER RAJEUNISSEMENT ET LONGÉVITÉ

Le docteur Vigné d'Octon est un des pionniers du Naturisme Médical qui poursuit depuis près d'un demi-siècle un admirable travail de régénération dans sa patrie ensoleillée, où la haute situation morale qu'il occupe aide puissamment à la diffusion de nos idées. Tous les Trait-d'Unionistes seront heureux et fiers de sa collaboration à notre œuvre.

L'un des buts du Naturisme — je dirai même son but capital — est de permettre à celui qui le pratique de par-

courir une très longue carrière, de résoudre à son profit le problème de la longévité; il est le seul à tenir compte de tous les facteurs qui entrent dans la solution du problème du rajeunissement et de la longévité, qui sont intimement liés l'un l'autre, mais n'en constituent pas moins deux problèmes différents.

L'un est pour ainsi dire un moyen, l'autre représente un résultat.

Il n'est peut-être pas de sujet qui ait été plus souvent et plus amplement traité que celui de la longévité. Comme l'a écrit le professeur Gueniot, il intéresse trop de gens pour n'avoir pas été évoqué dans le temps des premières civilisations.

On ne compte plus la liste de centenaires et d'ultra-centenaires qui ont été publiés non seulement pour les âges modernes et contemporains, mais pour la plus haute antiquité. C'est certainement au professeur Gueniot, centenaire lui-même et ancien président de l'Académie de Médecine, que nous devons l'une des plus intéressantes, ainsi qu'une non moins instructive bibliographie en question.

Ces noms cités parmi les plus illustres : Plutarque, Cicéron, Paracels, Van Helmont, Gagliostro, Mévénin, Cornaro, Buffon, Hulan. Ils nous sont présentés comme ayant écrit sur la question, bien que peu d'entre eux aient parcouru en son entier le cycle centenaire.

Les deux ouvrages les plus récents, les plus complets et les plus dignes d'être lus, seraient celui de l'illustre physiologiste Flourens : *De la longévité humaine et de la quantité de vie sur le globe*, paru en 1856, puis celui du D^r Foissac, paru sous le titre : *De la longévité humaine ou l'Art de conserver la santé et de prolonger la vie*.

De tous ces documents, il résulte que la durée de la vie chez les mammifères est déterminée par l'âge où s'opère la réunion des épyphyses; en d'autres termes, l'âge où le squelette osseux est complet. Il suffirait de multiplier cet âge par le coefficient cinq.

En conséquence, la soudure des épyphyses chez le mammifère homme s'effectuant entre 20 et 22 ans (d'autres vont jusqu'à 25), cinq fois cet âge vous donne la durée normale de sa vie, qui oscillerait entre 100 et 125 ans.

La plupart des auteurs sont d'accord sur le rôle prépondérant joué en l'affaire par l'hérédité.

Il est évident, et le D^r Gueniot a raison d'insister sur ce sujet, que des sources de la vie, la toute première est naturellement celle que nous donne l'être avec tous ses attributs en puissance. Si divers que soit cet héritage au point de vue des énergies ou des tares qu'il récite, nous n'avons aucun pouvoir d'en changer l'essence mais nous pouvons en accroître

les bons effets, en atténuer et même en supprimer les mauvais.

Et Buffon a eu tort d'écrire ceci :

« La durée de la vie ne dépend ni des habitudes, ni des mœurs, ni de la qualité des aliments, rien ne pouvant changer les lois de la mécanique qui règlent de nos années. »

Tort aussi Flourens d'avoir écrit :

« La durée de la vie ne dépend ni du climat, ni de la nourriture, ni de la race, elle ne dépend de rien d'extérieur, mais seulement de la constitution intime de nos organes... »

Les résultats obtenus par le Naturisme nous paraissent comme la plus éloquente et la plus décisive réponse à opposer à ces apothegmes aussi draconiens qu'injustifiés. Nous n'insisterons donc pas.

Peuvent être également damnés par le Naturisme les conditions sociales et leurs conséquences, les fatigues engendrées par les luttes pour l'existence, les chagrins, toutes les épreuves tant physiques que morales qui se rencontrent sur la route de la vie, toutes dépressions plus ou moins passagères exercées sur notre organisme par les influences solaires et cosmiques et qui peuvent écourter de beaucoup les ans que nous avons à vivre.

Ce dont il faut bien se garder, comme le fait observer le D^r Hemmerdinger, c'est de confondre les mots « *Vivre mieux* » avec ceux : « *Vivre longtemps!* »

Vivre sainement; vivre comme il serait possible à la plupart des hommes, peut nous apporter des années de vie supplémentaires, des années de vie forte et bonne à vivre en suivant les principes du Naturisme. Et cela est permis à tous, ou presque, car les commandements les plus importants de l'hygiène ne coûtent rien, que de la volonté. Que dis-je? Ils rapportent, car vivre selon les règles de l'hygiène élémentaire, par exemple, c'est faire des économies : c'est donc permettre immédiatement d'améliorer son sort, d'augmenter le nombre des jouissances que l'argent permet de s'offrir.

Il me reste maintenant à exposer quelques-uns des moyens, non moins puissants, que le Naturisme met entre les mains de ses adeptes pour obtenir le résultat complet : Rajeunissement et longévité.

D^r Paul VIGNÉ D'OCTON.

A PROPOS DU RHUME

(Dans un précédent article, nous avons exposé sommairement l'origine des rhumes, toujours dus à la contagion provenant de personnes enrhumées, et montré les précautions qu'il fallait prendre pour éviter de recevoir des germes infectieux. Nous allons tenter de montrer la part qui revient au naturisme dans la prévention et la guérison des rhumes.)

Le problème de l'immunité.

Si les microbes causent tous les rhumes, par contre, tous les hommes qui respirent des microbes, c'est-à-dire l'unani-

mité des citadins, ne sont pas atteints de rhumes. Pourquoi? Parce que tous n'offrent pas un terrain favorable à l'évolution des microbes pathogènes, c'est-à-dire parce que leur sang est pur et leurs organes de défense vigoureux et actifs. Dans toutes les maladies contagieuses, le rôle du terrain est capital. Voyons comment il agit dans le cas du rhume.

Si un individu, dont le sang est pur et la santé bonne, reçoit dans ses fosses nasales, sa bouche et son pharynx, des microbes pathogènes, il n'aura pas un vrai rhume. Tout au plus aura-t-il ce qu'on appelle la goutte au nez,

c'est-à-dire une sécrétion claire et transparente qui n'est guère incommodante, n'est pas accompagnée d'autres réactions et disparaît bientôt. Cet état vient de ce que les microbes détruits par les globules blancs du sang n'ont pu pénétrer à travers les muqueuses nasales et celles-ci se défendent par une sécrétion abondante qui entraîne au dehors les délinquants.

C'est là ce qui arrive généralement aux adeptes d'un végétarisme judicieux, c'est-à-dire d'une alimentation restreinte et très pure, avant tout pauvre en purines et en azote et riche en légumes frais et en fruits mûrs.

Une expérience cent fois répétée a prouvé que, tandis que cette légère sécrétion aqueuse évolue rapidement vers la guérison si l'on pratique ce régime léger et pur, salades, carottes, poireaux, radis et fruits frais et mûrs, peu de pain complet et de farineux en général, par contre, il suffirait, chez les sujets purifiés par un long usage du régime naturel, d'un ou deux gros repas chargés en azote pour transformer rapidement cette sécrétion anodine en un gros rhume classique, avec sécrétion abondante de mucosités verdâtres et évolution rapide vers la pharyngite et la bronchite.

Les suralimentations.

Ceci démontre que pour pouvoir se déclarer et évoluer, c'est-à-dire pour que les microbes puissent pulluler localement, envahir l'organisme des toxines qu'ils sécrètent et qui, en déprimant sa valeur fonctionnelle, permettent au foyer d'infection de s'étendre à d'autres parties des voies respiratoires, le rhume a besoin d'un milieu humoral déjà impur qui paralyse l'activité des organes de défense. Tous les spécialistes savent que les suralimentations sont les principales causes de la déchéance du milieu sanguin. Nous employons à dessein le pluriel à propos de la suralimentation, car il y en a en effet plusieurs types, autant que de familles différentes d'aliments, et une suralimentation générale qui les englobe toutes.

En très gros, on peut dire que la suralimentation générale agit de deux manières sur le sang. Si elle est compensée par un excellent métabolisme, elle se traduit par la présence dans le sang d'une surabondance de glycogène et d'autres aliments qui offrent un milieu de culture propice au développement des microbes. Si, au contraire, le métabolisme commence à flancher, c'est-à-dire si les fonctions de transformation et d'élimination ne sont plus à la hauteur de leur tâche, le sang sera encombré à la fois par des aliments en surcroît, favorable au développement des bactéries, et par des résidus de désassimilation imparfaitement réduits et restés à un stade intermédiaire généralement acide. La présence de ces produits de désassimilation joue un rôle néfaste sur la puissance préservatrice des globules blancs, qui, alourdis et paresseux, deviennent des proies faciles pour les microbes qui en font des hécatombes et envahissent victorieusement l'organisme.

De toutes les suralimentations, celle qui provient de la consommation d'albumine en surcroît est la plus dangereuse. C'est elle qui exerce sur l'évolution des rhumes l'influence la plus pernicieuse, et c'est par conséquent elle qu'il faudra particulièrement éviter.

La constipation.

Enfin, il est une autre cause de dégradation du milieu sanguin, qui, sans être directement d'origine alimentaire, n'en joue pas moins un rôle très important dans le déclenchement de l'invasion microbienne : C'est la constipation qu'on peut considérer à bon droit comme un des principaux ennemis de la santé. Entre autres inconvénients, la constipation semble être intimement liée aux rhumes. A peu près toujours ceux-ci sont accompagnés d'une constipation plus ou moins opiniâtre, à tel point qu'en espagnol être enrhumé se dit « constipado ». Il est assez difficile de discerner exactement les relations entre ces deux affections et quelle est celle qui cause l'autre. Cependant, l'observation montre que la tentance à la constipation apparaît dès la période d'incubation du rhume, laquelle est aussi marquée par de la polyurie. Il est probable que ces urines abondantes sont elles-mêmes dues à un effort de l'organisme pour éliminer les toxines d'origine microbienne. Mais il n'est pas impossible d'autre part que la constipation soit antérieure au rhume dont elle prépare l'invasion en altérant la qualité du sang et les défenses de l'organisme. Quoi qu'il en soit, le régime qui convient pour éviter ce fâcheux état intestinal est à peu près le même que celui qui permet d'éviter la suralimentation azotée, c'est-à-dire un régime végétarien riche en légumes verts et racines crus, en fruits frais et mûrs, modéré en plats très nourrissants comme les pâtes et les céréales et excluant tous les aliments toxiques à force d'être riches en albumines et en purines, comme les pois, les haricots et les lentilles, et surtout les viandes sous toutes leurs formes, qui n'offrent guère que des inconvénients au point de vue hygiénique.

Un régime pur, naturel et modéré, en maintenant la pureté et la fluidité du sang est donc le meilleur des prophylactiques du rhume. On voit donc combien le Naturisme Intégral est utile pour prévenir cette désagréable affection. Mais il peut encore jouer un rôle très important dans la guérison des rhumes qui se seraient déclarés chez ses adeptes par suite d'écarts de régime ou d'un affaiblissement passager. Nous allons passer en revue l'arsenal thérapeutique du Naturisme contre les rhumes.

(A suivre.)

D^r PARVUS.

A nos lecteurs. — N'oubliez pas que la vente au numéro est pour nous une source de perte.

Seuls les abonnements aident notre revue à vivre.

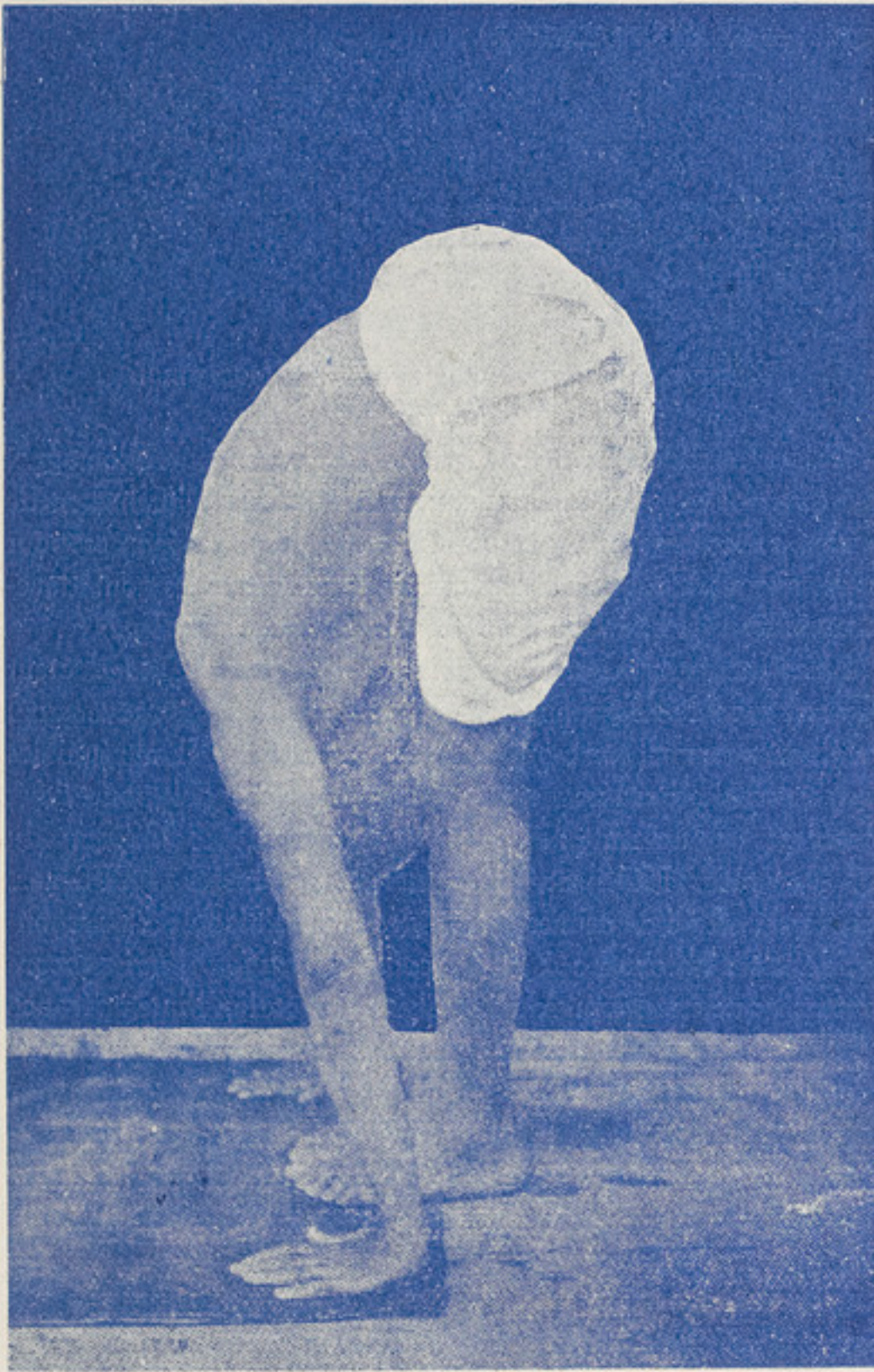
Abonnez-vous, c'est une économie.

GYMNASTIQUE RELIGIEUSE DES HINDOUS

LES SOURYAS NAMASKARS

Neuvième position.

En conservant l'air inhalé, placer le pied resté en arrière à côté de celui qui a été porté en avant entre les deux mains. En laissant les deux mains bien à plat sur le sol, redresser les jambes jusqu'à ce qu'elles soient complètement



droites et tendues, le front venant en contact avec les genoux, tandis qu'on expire complètement à travers le nez.

Effet. — Outre qu'elle entretient la souplesse et combat l'obésité, cette position a encore l'avantage de lutter contre l'apparition de la tuberculose pulmonaire, car l'air enfermé dans les poumons est vigoureusement réparti dans toutes les alvéoles pulmonaires, jusqu'aux plus lointaines et les moins

usitées dans lesquelles commence généralement les lésions tuberculeuses.

Dixième position.

En inspirant profondément par le nez, redresser le corps



et revenez à la première position, en ayant soit de ne pas plier les genoux.

On a ainsi accompli un Namaskar entier, lequel se com-

pose de dix positions consécutives. Après quoi, on prononce le Mantra suivant puis inhalant une respiration profonde par les narines, on recommence une autre série de dix positions, un autre Namaskar.

Au début on prendra grand soin d'aller très lentement, tant pour ne pas donner de secousses trop violentes au cœur que pour contrôler la parfaite exécution des mouvements sans laquelle ils perdent toute leur efficacité.

Il ne faudra pas non plus perdre de vue que celle-ci dépend aussi en grande partie de la façon de prononcer les Mantrams intercalés entre chaque Namaskar et que nous avons donné dans un précédent numéro.

Les Indous ont encore d'autres exercices et postures qui

sont plus ou moins incorporés à leurs nombreux rites religieux, mais comme, faute d'une préparation suffisante, la plupart des Européens seraient incapables d'en retirer un bienfait quelconque, il est inutile d'en faire état.

Les Sourya Namaskars, au contraire, sont d'une exécution relativement facile et nous espérons que nos amis pourront en faire leur profit.

J.-C. DEMARQUETTE.

(Frère Jacques, dont on connaît la compétence universelle en matière de culture physique, nous a promis de nous donner prochainement une étude sur un système d'exercices destiné à stimuler les centres nerveux. Nos amis s'en réjouiront. — LA RÉDACTION.)

TOUJOURS L'ALCOOL

Sir Arbuthnot Lane, une des principales autorités hygiénistes d'Angleterre, a déclaré dans un discours à Hull que : « pour un homme qui meurt victime de l'alcool, il y en a mille qui sont victimes de la viande ». Pour interpréter cette déclaration, qui ouvrira les yeux aux victimes du culte superstitieux des « plaisirs de la table », il convient de tenir compte du fait que tandis que depuis 100 ans la consommation de l'alcool en France n'a fait que croître constamment, en Angleterre, au contraire, sous l'influence de l'activité admirable de nos confrères d'Outre-Manche, elle a diminué de près de moitié, si bien qu'elle est à peine du quart de la nôtre. 6 litres d'alcool pur par personne et par an, contre 23 chez nous. Comme le nocivité croît très rapidement dès qu'on dépasse la limite de la tolérance des défenses de l'organisme, les ravages de l'alcool sont beaucoup plus graves chez nous.

Depuis plus de vingt ans, la consommation de l'alcool en France, qui est de beaucoup la plus élevée du monde, est restée stationnaire à son effarant plafond. Au contraire, dans tous les autres pays, sous la double action des anti-alcoolistes et des gouvernements conscients de leurs devoirs, la consommation d'alcool a beaucoup diminué et, avec elle, ses ravages.

C'est ainsi que, dans certains pays, la Scandinavie, la Hollande ou autres, où la consommation est tombée à 3 et même à 2 litres par an, on a pu croire que le fléau alcoolique était relégué dans un passé périmé. Mais les tempérants auraient grand tort de relâcher leur vigilance, car si l'ensemble des populations commencent à être soustraite au fléau alcool, il reste encore des milieux déshérités, où il exerce ses ravages. Le communiqué suivant, du « Bureau International contre l'Alcoolisme », de Lausanne, en fait foi.

Bureau International contre l'Alcoolisme. Allemagne.

On entend dire souvent, et pas seulement en Allemagne, que l'alcoolisme est un danger surmonté. Sous l'influence de la crise, les masses ont appris à réduire leurs dépenses pour les boissons alcooliques, ce qui fait que les excès sont devenus très rares et la lutte contre l'alcoolisme superflue.

Le directeur du secrétariat national allemand, le docteur Kraut, vient de donner, pour son pays, la preuve que, malheureusement, cet optimisme est injustifié. Il a réuni les coupures de journaux mettant en cause l'alcool pour deux semaines seulement : du 1^{er}-7 décembre 1932 et du 1^{er}-7 janvier 1933, et a pu réunir ainsi plus de 1.000 cas, accidents, délits, crimes, dans lesquels l'alcool est responsable. Sa brochure : *L'Alcoolisme aujourd'hui encore* montre que, en dépit de la misère générale, l'intempérance continue à sévir. Il faut lire ces chapitres sur les accidents de la circulation et l'alcool, sur les violences commises par des individus ivres, sur les suicides dont l'alcool est responsable, sur les cas de vol et d'effraction, sur les scènes révoltantes qui se sont passées dans la nuit de Saint-Sylvestre.

Les faits rapportés par la chronique des journaux ont confirmé les expériences des patronages pour buveurs qui, en 1932, ont eu à s'occuper de 7.000 cas nouveaux — et combien leur échappent — et qui, la plupart d'entre eux, estiment que l'ivrognerie, au lieu de diminuer, s'accroît.

Comme contraste, M. Kraut publie des renseignements sur les gains des grandes brasseries en 1932 : elles ont pu distribuer à leurs actionnaires de 5 à 14 % de dividendes. Le peuple est miséreux et les brasseries font de bonnes affaires.

Nul doute qu'une enquête analogue, dans d'autres pays d'Europe, donnerait des résultats semblables.

Des choux, des raves à la minute !

(Un des amis du nouveau rameau du T.-U. en formation à Annonay vient de publier, dans Le Journal d'Annonay, une spirituelle critique de l'artificialisation à outrance de la Nature. Nous ne doutons point qu'avec des inspirations aussi talentueuses, le jeune rameau d'Annonay ne déclenche rapidement un puissant mouvement de régénération dans tout le Vivarais.)

On me racontait cette semaine qu'une société d'Electrocâbles était en train d'étudier et d'expérimenter un système de réseaux électriques souterrains, installés à travers les jardins et les champs cultivables, afin de précipiter la germination et le développement des céréales, légumes et coëtera.

Bientôt, paraît-il, on crierait au miracle en face de choux ou de carottes poussés en une nuit !

On ne devrait pas s'arrêter en si beau chemin, car nous ne vivons pas que de choux et de carottes !

... Ah ! l'admirable génie de l'homme moderne, qui s'est mis en tête de faire ce qui ne s'est jamais vu avant lui.

Il aura d'ailleurs bien raison de forcer la vie et de multiplier les êtres, car il en faudra beaucoup pour les hécatombes qu'il prépare.

Car cet homme de progrès, celui qu'admirent béatement nos matérialistes, qui ne croient plus aux contes de bonnes femmes d'autrefois, est en train de montrer tout ce dont il est capable.

C'est lui qui, après avoir vicié l'air de nos villes, devenues inhabitables, empoisonne nos campagnes, jaloux de ces prairies, sur lesquelles il faisait bon encore s'étendre à la belle saison, de ces sous-bois, où l'on venait chercher un peu de fraîcheur et la bonne odeur de résine, de ces ruisseaux peuplés de truites frétilantes.

Ah ! on va tendre de câbles merveilleux nos terres, comme on a encombré nos routes de poteaux, sur lesquels s'étale, en bonne place, une tête de mort symbolique ! Allons tant mieux. Nos braves paysans, qui n'auront plus à se faire du mauvais sang, en trimant du matin jusqu'au soir, s'assièront sur le bord du talus pour voir pousser toutes seules leurs céréales. Et, comme travailler à la campagne sera devenu un plaisir, tout comme se raser avec le célèbre savon X, il n'est pas douteux que tous les citadins abandonneront les villes, où l'on meurt d'asphyxie, et viendront peupler les villages.

L'âge d'or n'est pas loin, mes amis. Il vous suffira de vous baisser pour récolter, à moins que l'homme moderne, si inventif, ne vous enlève même cette peine.

Il y en a que cette perspective va amuser, ne serait-ce que pour se hâter d'en rire, comme dit Figaro, de peut d'être obligé d'en pleurer.

Quant à moi, ruminant tout cela par un bel après-midi de la semaine dernière, tout au long des chemins, inondés de clartés printanières, en face de ces paysages ensoleillés de mars, encore sans giboulées, je me sentais un peu triste d'appartenir à cette race humaine, en révolte contre l'œuvre de Dieu.

Et je me disais mélancoliquement : « Mais que nous ont donc fait tous ces prés humides, ces haies fleuries, ces côteaux, qui se réveillent et déjà s'essayer à verdier ! Qu'avons-nous à reprocher à ces murs, qui ont abrité une race saine et forte, d'où nous sommes sortis ! Que deviendrons-nous le jour où nous ne pourrons plus nous évader vers cette nature que toutes les nuits renouvellent, en la rajeunissant !

Hâtons-nous donc de jouir des dernières années heureuses qui nous restent. Bientôt nous serons chassés de la prairie, émaillée de ces fleurs qu'on ne cultive pas et qui sentent meilleur que les autres, probablement pour nous remercier de les avoir laissées ainsi s'épanouir en liberté. Cinq ou six solides gaillards, en casquettes à visière, nous prieront de vider les lieux, afin de pouvoir commencer à creuser leurs tranchées.

Quand nous repasserons, l'année suivante, trompés par le premier sourire du Printemps et ayant oublié l'équipe des électriciens, nous n'en croirons pas nos yeux, en face de cette terre bouleversée, recelant en ses flancs je ne sais quels longs serpents de cuivre mystérieux. A la place des pâquerettes, des primevères, des violettes sauvages, pointeront les rudes panaches des raves, des choux, des carottes monstres, dont on ne saura plus que faire, tant il y en aura et à bon compte.

L'homme, rassasié et écœuré, pourra toujours célébrer le Progrès et la Science et il ne s'en fera pas faute, car le mal d'orgueil est le dernier, dont se guérira l'humanité.

Max BRUNO.

COMITÉ INTERNATIONAL POUR L'INDE

46, boulevard des Tranchées, Genève.

Meeting du 23 mars.

Les amis de l'Inde de plusieurs villes de Suisse et d'Europe se sont réunis à Genève avec le Comité International pour l'Inde pour examiner le nouveau projet de constitution

présenté par le gouvernement britannique. La veille, quatre conférences publiques attirèrent un nombreux public, le soir et l'après-midi, dans les salons de l'Athénée.

Mlle Rolland décrivit la lutte entreprise en faveur des intouchables. Du fond de sa prison, Gandhi mène campagne

contre un préjugé séculaire et une grande vague d'opinion populaire appuie son point de vue. Ecoles, puits et temples s'ouvrent désormais aux parias.

M. Privat répond aux principales questions qui sont généralement posées en Europe sur les relations entre Hindous et Musulmans, qui s'efforcent de s'entendre pour obtenir la libération de leur pays, sur la part prise par les femmes dans le mouvement de réforme sociale et nationale et sur les institutions fondées par les Hindous eux-mêmes.

M. Alexandre Mairet fait défiler sur l'écran de beaux clichés des chefs-d'œuvre de l'architecture de l'Inde et vante la puissance d'imagination de ce grand peuple, dont l'art est trop ignoré en Occident et dont la grâce et le goût d'harmonie renouvellent constamment les créations depuis des milliers d'années.

Miss Ellen Wilkinson, ex-députée à la Chambre des

Communes, raconte son voyage aux Indes où elle a vu Gandhi en prison. Mme Morin, des amis de l'Inde à Paris, traduit sa conférence en français. La célèbre suffragiste anglaise est frappée du réveil national dans les villages de l'Inde et des efforts constructifs du Congrès. Elle regrette que l'opposition des conservateurs anglais ait fait introduire dans le nouveau projet de Constitution des réserves qui empêcheraient l'Inde de se gouverner elle-même et qui permettraient à Londres d'abroger n'importe quelle loi votée par les futures Assemblées de ce pays.

Décision prise par le Comité International pour l'Inde.

Le Comité International pour l'Inde et les délégués, réunis en séance plénière, décidèrent d'adresser au Premier Ministre anglais, M. J. Ramsay MacDonald, une résolution à ce sujet en demandant également la libération des prisonniers politiques.

REVUE DES REVUES

INTEGRAL LEVEN. — Les événements en Europe Centrale donnent un caractère de puissante actualité à un intéressant résumé d'un curieux ouvrage exposant le mouvement naturiste ethnique germaniste qui veut non seulement échapper à la dégénérescence ambiante par le retour à la nature, mais qui veut retrouver les sources vives de l'antique culture ancestrales des Européens non-méditerranéens. Le plus grand obstacle au progrès social vient de ce que nos peuples, oubliant leurs grandes traditions ethniques et culturelles, se sont laissés imposer l'artificialisme du romanisme. En particulier, en substituant au droit naturel, sorti vivant des réalités immédiates de la vie de la race, les théories abstraites du droit romain, on a préparé le dessèchement des consciences et la fossilisation des institutions politiques et sociales. La cruauté est une des formes du sadisme, cette corruption méridionale de l'amour. L'ancienne littérature nordique est une des plus chastes du monde, car la sensualité inférieure est étrangère aux races germaniques chez lesquelles les femmes étaient, avec leurs qualités différentes, considérées comme les égales de l'homme, tandis qu'ailleurs on les tenait en tutelle. C'est la vie dans les profondeurs des forêts vierges de la Germanie qui a préservé ses peuples du triste sort des Gaulois qui ont été atteints de la dégénérescence romaine et qui n'ont pu donner naissance à un grand peuple que par l'influx d'un sang

germanique vigoureux avec les Wisigoths, les Bourguignons, les Alamans et les Francs. Les habitants des forêts antiques choisissaient pour leurs œuvres d'art des matériaux périssables, car ils sentaient leurs descendants pleins d'une vie bouillante qui leur permettrait de créer eux-mêmes leurs propres œuvres d'art et de continuer le geste vivant de leurs ancêtres. Au contraire, les peuples du Sud, moins sûrs de leur race, mettent leur confiance dans la matière en créant des œuvres dans des matériaux impérissables, destinés à une descendance impuissante. Alors que la Civilisation Latine jette ses derniers rayons, les races du Nord ont conservé toutes leurs forces vives et bientôt le Soleil de Baldour, le Dieu de la jeunesse, de la force héroïque et de la Beauté radieuse, éclairera de nouveau le monde débarrassé de la culture issue des cités.

VEGETARISCHE BODE. — *Nourriture de santé.* — V. de Broeck : Il faut revenir à la simplicité de l'alimentation paysanne de nos ancêtres, qui, sans viande, avec des pommes de terre, du pain bis et quelques légumes, pouvaient travailler dur 16 heures par jour et jouissaient d'une superbe santé, en même temps que d'une haute moralité. On attache trop d'importance aux calories. N'oublions pas que les processus vitaux ne sont pas basés sur des oxydations, mais sur des fermentations.

LA VIE DU MOUVEMENT

Rameau de Paris

L'Assemblée générale de la Coopérative du T.-U., qui avait été annoncée pour le 26 avril, a été reportée au dernier dimanche de juin, conformément aux Statuts.

N.-B. — Le Bureau du T.-U. est de nouveau transféré 73 bis, du Bobillot, Paris (13°).

EXCURSION DU DIMANCHE 30 AVRIL FORETS DE L'ISLE-ADAM ET DE CARUELLE (18 km. 5)

Emporter un repas. Prendre à la gare du Nord un billet d'aller et retour pour Montsoult-Mafliers. Rendez-vous à 8 heures aux salles d'attente situées sous le bureau de renseignements. Départ du train : 8 h. 15. Coteaux et arbres centenaires de la forêt de l'Isle-Adam. Déjeuner au point de vue de Presles (abri à Presles en cas de besoin). Signal

et point de vue de la forêt de Caruelle. Tertre de Saint-Martin, gare de Saint-Martin. Gare du Nord 19 h. 08.

TERRAINS DE CAMPING RESERVES A NOS MEMBRES

Voici l'été qui approche, en dehors de nos camps, les vacances sont difficiles à réaliser pour ceux qu'atteint le chômage ou la crise actuelle. Ceux de nos membres qui pourraient offrir un terrain de camping, ou encore louer une chambre hospitalière avec ou sans pension pour un prix équitable, rendraient service en se faisant connaître.

Nous les prions de vouloir bien faire parvenir au secrétariat les indications de lieu, de prix et de date nécessaires afin qu'elles soient insérées dans les prochains numéros.

On peut encore envisager des échanges nationaux ou internationaux entre familles naturistes.

Rameau de Marseille

Le docteur Buttner, président du rameau du T.-U. de la capitale phocéenne, continue son apostolat. Après avoir milité comme on sait en faveur des jus de fruits non fermentés qu'il a été un des tous premiers à préconiser en France, il s'intéressa à la question brûlante du bon pain. Utilisant les procédés Monti, il est arrivé à obtenir d'un industriel marseillais un pain complet diastasé au moût de raisin qui est tout à fait excellent. Voilà une heureuse contribution à la bonne hygiène alimentaire. D'autre part, le restaurant de la rue de Rome continue à fonctionner d'une façon très satisfaisante. Son directeur, M. Pascal, vient, à titre personnel, d'en ouvrir un autre, mais où l'on servira aussi du poisson et de la viande, mais où le régime végétarien gardera cependant une place d'honneur. Souhaitons-lui d'amener graduellement beaucoup de néophytes à l'alimentation non sanglante.

Rameau de Nice

Sous l'habile direction de notre ami Saucon, le restaurant vient de clore un exercice prospère. Les réunions récréatives et éducatives ont obtenu le plus grand succès et atteint un public nombreux. Le rameau niçois a ainsi contribué puissamment à répandre notre idéal sur la côte. L'honneur en revient à sa présidente, admirable de dévouement, et à ses collaborateurs groupés pour le service de notre idéal commun.

Rameau d'Annonay

Invité par nos amis Gleizes-Roche, si dévoués à notre idéal de culture humaine, Jacques Demarquette a fait à Serrières et à Annonay deux conférences qui ont présenté nos idées au public ardéchois. Un rameau est en formation à Annonay.

Rameau de Strasbourg

Le 30 mars, après un banquet très cordial réunissant la plupart des membres du rameau, Frère Jacques fit, devant un auditoire très attentif, une fort intéressante conférence dans laquelle il établit un parallèle entre l'idéal du naturisme raciste, tel qu'il est conçu par certains milieux germaniques, et celui du naturisme spirituel. Cette conférence, du plus

haut intérêt, aura contribué à élargir et à approfondir la compréhension que nos amis ont de notre idéal.

Le dimanche 2 avril eut lieu au Hohrodberg une réunion groupant des membres des rameaux de Mulhouse, Colmar et Strasbourg, en vue de préparer la manifestation prévue pour la Pentecôte. On sait que le rameau de Mulhouse, qui est un des plus beaux et des plus actifs de France, a entrepris depuis plusieurs années un très intéressant travail de collaboration avec les groupes idéalistes et naturistes des régions voisines. Tous les ans, il l'est réunit à la Pentecôte dans un petit congrès toujours très réussi et d'un niveau moral très élevé dont tous les participants emportent, avec un souvenir lumineux, des forces nouvelles pour le bon travail. L'an dernier, le congrès eut lieu en Suisse. Cette année, il aura lieu, du 3 au 5 juin, au Hohrodberg, avec le concours assuré des municipalités environnantes. Le samedi 8 sera employé à la réception des délégués et participants, avec le concours probable du docteur Wetzel, de Munster, un des champions de l'anti-alcoolisme haut-rhinois. Le soir sera consacré à un feu de camp musical, qui, sous les cimes pittoresques et grandioses des Vosges, laissera un souvenir durable à tous les participants. Le 4 mars, la matinée sera consacrée à une excursion au cimetière du Wettstein, où aura lieu une cérémonie commémorative. L'après-midi, Jacques Demarquette parlera des « Aspects supérieurs du Naturisme » et d'autres orateurs compétents exposeront les divers aspects de notre idéal. Le soir aura lieu une représentation théâtrale par un groupe de Suisse. Le lundi matin sera consacré aux rapports des divers groupes et un échange de vues. L'après-midi verra la dislocation et le départ des amis venus de tous les points de l'horizon. L'intérêt de cette manifestation sera encore rehaussé par celui du cadre choisi par nos amis de Mulhouse. Du Hohrodberg on aperçoit, outre une des plus belles vallées des Vosges, une grande étendue de la Forêt Noire et un des plus beaux massifs des Alpes, celui de la Jungfraü. Nous engageons tous nos amis de la région à aller se joindre aux camarades qui passeront à la Pentecôte des heures bienheureuses sous le ciel bleu des Vosges et dans une fraternelle camaraderie. Pour tous renseignements, s'adresser à M. Weikert, 13, rue Gutenberg, Mulhouse.

Rameau de Colmar

Notre excellent ami M. Mansfeld, président du rameau de Colmar, expose actuellement à l'exposition de peinture du Club Vosgien, 100, rue Richelieu, à Paris, de magnifiques aquarelles. Il se fait un plaisir d'inviter nos sœurs et frères du T.-U. à visiter cette exposition et, pour cela, il se met à leur entière disposition. Nous espérons que nos amis répondront à cette aimable invitation de notre frère Mansfeld.

Rameau de Nancy

Le 29 mars, J. Demarquette a fait, à l'Excelsior, une conférence suivie avec beaucoup d'intérêt, à la suite de laquelle plusieurs adhésions sont venues grossir le rameau qui se développe de la plus heureuse façon.

Speech prononcé à l'issue du banquet du 30 mars

par le Docteur Kunlin, vice-président du Rameau de Strasbourg

Sans doute vous étonnerez-vous de me voir prendre la parole ce soir en présence de notre éminent conférencier M. Demarquette; j'estime que c'est lui rendre service, car les défauts de ma prose mettront d'autant plus en valeur sa conférence de ce soir.

Au fond, en tenant compte du fait qu'en ma qualité de médecin je suis tenu au secret professionnel, vous comprendrez aisément qu'en gardant des secrets pendant 35 ans on ne devient pas orateur, c'est pourquoi je me suis entouré de la précaution de vous lire mon petit laïcus afin d'éviter vos angoisses de me voir perdre le fil.

En fin de compte, nous sommes entre nous et pas à la Chambre et il est très bien ainsi; car là-bas les paroles sont faites pour dissimuler la pensée, tandis qu'un Trait-d'Unioniste doit dire ce qu'il pense et penser ce qu'il dit, très simplement.

Toutefois, je crois deviner que notre chère présidente ne se sent pas tout à fait à son aise en me voyant parler et semble se dire : qu'est-ce qu'il va encore me sortir ce soir, mon sacré vice-président?

D'avance, je voudrais la rassurer et lui promettre de tenir en laisse ce soir l'esprit frondeur, qui est celui de notre terroir, et si, malgré mes efforts, je devais un peu dérailler, qu'elle me le pardonne en se disant que je subis le karma régional comme tous les Alsaciens de réelle souche.

Ceci dit, je me ferai tout d'abord l'interprète de notre présidente, Mme Mathis, pour remercier en son nom et celui de tout notre rameau notre cher président, M. Demarquette, pour la sollicitude qu'il témoigne à notre rameau, que porte avec tant de bonne grâce et de zèle notre colombe présidentielle, Mme Mathis.

Nous tenons à remercier M. Demarquette d'assister si souvent à nos petits banquets, de nous faire l'honneur de nous voir figurer dans sa revue, de nous faire goûter ses belles conférences, qui, nous l'espérons, ne manqueront pas de porter leurs fruits. Qu'il veuille bien accepter notre simple et sincère merci!

Et puis, je voudrais dire à notre chère vice-présidente, Mme Boehm, toute la joie que nous éprouvons de la retrouver parmi nous après des vacances forcées dues à un accroc à sa santé.

Nos pensées fraternelles devront également se porter à Biatenberg, en Suisse, où notre membre, Mlle Ginelbrecht est allé chercher le rétablissement de sa santé chancelante; que nos pensées lui soient un réconfort dans son bel exil.

Quant à notre chère présidente, je ne puis guère me faire son interprète pour parler d'elle.

Mais voilà la difficulté dans toute son ampleur. Que lui dirai-je? That is the question.

Eh bien! réflexion faite, je ne lui dirai, en tant que vice-

président, rien du tout, et de cette manière je serai sûr de ne point la peiner.

Je prierai tout simplement tous les Trait-d'Unionistes ici présents de vouloir bien se concentrer pour envoyer à leur présidente toutes leurs pensées de gratitude, tous leurs sentiments de reconnaissance pour les services rendus et à rendre encore à notre rameau de Strasbourg.

Toutes ces pensées formant un faisceau finiront par l'entourer comme d'une auréole contre laquelle elle ne saura se défendre; on se défend bien contre de mauvaises paroles mais jamais contre les bonnes pensées.

Mes chers amis, veuillez vous joindre à moi pour un ban à nos deux soleils ici présents : le soleil parisien, M. Demarquette, et le soleil régional, Mme Mathis.

Rameau de Bordeaux

Malgré la crise actuelle, le restaurant de la rue Dauphine continue à fonctionner de la façon la plus satisfaisante, fréquenté par une clientèle d'idéalistes parmi lesquels le rameau recrute des amis fidèles.

Rameau de La Rochelle

Notre vieux camarade Blutel, Trait-d'Unioniste de la première heure, qui professe la culture physique avec la compétence qu'on lui connaît, vient de réaliser un rêve longtemps caressé en créant à la Rochelle un rameau du T.-U. après une conférence faite dans sa ville le 23 mars par Frère Jacques.

Rameau de Nantes

Le lendemain, celui-ci faisait à Nantes une autre conférence, à l'issue de laquelle un rameau nantais du T.-U. était également formé. Le succès de notre président était en partie dû à la conférence faite autrefois à Nantes par notre bon camarade René Plaud qui lui avait ouvert les voies.

Souhaitons à ces nouveaux rameaux une vie prospère et un travail fécond afin que, en liaison avec leurs camarades Trait-d'Unionistes de tous les rameaux de France et de l'extérieur, ils servent puissamment l'œuvre si nécessaire du progrès humain.

PETITES ANNONCES

On cherche, dans centre naturiste, jeune femme au pair pour s'occuper d'enfants. — Gaucher, 25, rue de l'Orphelinat, Meudon Val-Fleury (S.-et-O.). Tél. : Bellevue 06-64.

Ancienne infirmière prendrait enfants dans centre naturiste, parc 4 hectares, à 10 minutes de Paris. — Mme Gaucher, 25, rue de l'Orphelinat, Meudon Val-Fleury. Tél. : Bellevue 06-64.

ARTHRITIQUES ET INTOXIQUES. La Maison du Soleil, Octon (Hérault), est ouverte du 8 avril au 15 novembre. Mettez à profit les vacances dont vous disposez pour faire une cure naturiste. Petit lait, air pur, eau, soleil, cult. phys., tout est réuni pour résultat rapide. Séjour de 12 à 24 j. acceptés jusqu'au 1^{er} juillet. — S'adresser au Dr Vigné d'Octon, Octon (Hérault).

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. Deflaccière</i> : Cures de légumes.....	12 »	13 25
— Hygiène et menus.....	8 »	8 65
<i>D^r Jules Grand</i> : La philosophie de l'alimentation.....	1 25	1 75
<i>Prof. Jules Lefèvre</i> : Examen scientifique du végétarisme.....	5 »	6 »
<i>D^r E. P. Larue</i> : Le lait caillé.....	1 20	1 50
<i>Irving Fisher</i> : L'influence de l'alimentation carnée sur la résistance à la fatigue.....	2 »	2 25
<i>Paul Mathieu</i> : Pourquoi on engraisse, Comment on maigrit.....	8 »	8 65
<i>D^r Montenis</i> : La triple hérésie du pain blanc.....	2 50	2 75
<i>D^r Paul Carton</i> : Les trois aliments meurtriers.....	5 »	5 25
— La cuisine simple.....	20 »	21 05
<i>D^r Chauvois</i> : La constipation.....	12 »	13 25
<i>Otto Carqué</i> : La base de toute réforme; le régime fruitarien.....	8 »	8 45
<i>D^r L. Pascault</i> : Conseils théoriques et pratiques pour l'alimentation.....	7 »	8 75
— L'arthritisme par suralimentation.....	4 50	5 35
<i>D^r V. Pauchet</i> : Le colon homicide.....	1 50	1 75
<i>D^{ss} Sosnowska</i> : Le végétarisme en thérapeutique.....	0 85	1 30
— Comment nourrir les enfants?.....	2 40	3 45
<i>D^r Ed. Hooker Dewey</i> : Le 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

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.....	6 »	7 50
<i>E. Kienzler</i> : Médecine et hygiène populaire.....	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 Rimbaud</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-Gitâ, le chant du Seigneur.....	8 »	9 25
<i>G.-W. Leadbeater</i> : Le côté caché des choses.....	24 »	25 75
<i>W. Scott-Elliott</i> : La Lémurie perdue.....	6 »	6 65
<i>D. Draghicesco</i> : La réalité de l'esprit.....	25 »	26 75
<i>J. Payot</i> : L'éducation de la volonté.....	20 »	21 75
— Le travail intellectuel et la volonté.....	12 »	13 25
<i>Léon Denis</i> : Christianisme et Spiritisme.....	9 »	10 25
<i>M. Sage</i> : L'ascension cosmique de l'homme.....	2 50	3 25
<i>Sir Oliver Lodge</i> : L'évolution biologique et spirituelle de l'homme.....	9 »	10 25
— Marie Magdaleine.....	12 »	13 25
— L'intelligence des fleurs.....	12 »	13 25
— Les débris de la guerre.....	10 »	11 25
<i>M. Magre</i> : Le roman de Confucius.....	12 »	13 75
— Sages et illuminés.....	12 »	13 75
<i>E. Caslani</i> : L'aura humaine.....	6 »	7 25
<i>L. Hogg</i> : Le symbolisme de l'Univers.....	15 »	16 25
— Retour à l'Univers des Anciens.....	15 »	16 25
<i>Alexandra David-Neel</i> : Voyage d'une Parisienne à Lhassa.....	15 »	16 25
<i>Henri Durville</i> : Vers la sagesse.....	9 »	10 25
— Mystères initiatiques.....	30 »	32 25
<i>Paul-Clément Jagot</i> : Les lois positives et pratiques du succès.....	12 »	13 25
<i>Dorothy Confield Fisher</i> : L'éducation Montessori.....	12 »	13 25
<i>Léon Brunschwig</i> : Nature et liberté.....	4 50	5 75
<i>Georges Bohn</i> : La forme du mouvement.....	4 50	5 75
<i>Max Taillefer</i> : L'homme qui a changé de corps et de visage.....	12 »	13 35
<i>C. Jinarajadasa</i> : Les premiers enseignements des Maîtres.....	15 »	16 35
<i>J. J. Van der Leeuw</i> : Dieux en exil.....	5 »	6 25
— La conquête de l'illusion.....	25 »	27 25
— Le feu créateur.....	20 »	22 25
<i>P. E. B.</i> : Sur le seuil.....	5 »	5 85
<i>Jeanne-Jean</i> : Le Seigneur de compassion.....	10 »	11 25
<i>Pr. Paviot</i> : De Thot au Christ. Les trois sentiers occultes.....	20 »	22 25
<i>A. Powell</i> : Le corps mental.....	30 »	32 25
— Le double éthérique.....	20 »	22 25
<i>D. Roustan</i> : La culture au cours de la vie.....	25 »	26 25
<i>R. Rolland</i> : La vie de Gandhi.....	20 »	21 25
— La vie de Ramakrishna.....	15 »	16 25
— La vie de Vivekananda.....	15 »	16 25
<i>A. P. Sinnett</i> : Le monde occulte.....	10 »	11 35
<i>G. de Mengel</i> : L'ésotérisme de la musique.....	4 »	4 45
<i>Inayat Khan</i> : L'éducation de l'enfance.....	5 »	6 25
— L'éducation de la jeunesse.....	5 »	6 25
— Le mysticisme du son.....	8 50	8 75
<i>Pir O. Murshid, Inayat Khan</i> : La coupe de Saki.....	7 50	8 75
<i>Goyau d'Inayat Khan</i> : Notes de la musique silencieuse.....	7 50	8 75
<i>Pascal</i> : Les Provinciales.....	5 50	6 75
<i>Jules Payot</i> : La conquête du bonheur.....	14 »	15 75
— Le travail intellectuel et la volonté.....	15 »	16 75
<i>H. Ponville</i> : L'homme dans l'Univers.....	10 »	11 75
<i>Schopenhauer</i> : Le fonctionnement de la morale.....	6 »	7 25
<i>Spinoza</i> : Ethique.....	8 »	8 75
<i>Ernest Wood</i> : Les sept rayons.....	12 »	13 35
<i>E. A. Wodehouse</i> : Le choix d'un corps pour l'incarnation d'un grand instructeur.....	3 »	3 85
<i>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
— Victor Lorenc.....	1 50	1 95
<i>Ch. Wagner</i> : L'âme des choses.....	7 »	7 75
— En écoutant le Maître.....	7 »	7 75
— N'oublie pas.....	7 »	7 75
— Sois un homme.....	7 »	7 75
<i>Yram</i> : Le médecin de l'âme.....	8 »	9 35
— L'évolution dans les mondes supérieurs.....	10 »	11 85

(VOIR LA SUITE SUR LA COUVERTURE.)

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 Italiana

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.

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)

“BÉNÉDICTUS”

MARIGAY

Aliments parfaits pour rendre les

PETITS ENFANTS BEAUX ET FORTS

Sevrage, Dentition, Entérite, Faiblesse des os

SPÉCIALITÉS TRÈS RECONSTITUANTES
POUR TOUS RÉGIMES NATURELS

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

Produits recommandés par des médecins naturalistes

Catalogues instructifs franco, 74, rue LAMARCK, PARIS (XVII°).

ECHANTILLONS GRATIS
A MM. LES MEDECINS

Librairie Coopérative du "Trait-d'Union"

73^{bis}, rue Bobillot - PARIS (13^e)

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... »

D^r Ed. L..., éminent propagandiste du Naturisme.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour cultiver votre jardin

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

Pacifisme

Alexis Danan : L'armée des hommes sans haine....	8 » 9 25
D ^r J.-C. Demarquette : Pour créer la paix.....	6 » 7 25
Glaizer : La paix en Allemagne, la révolution et l'amour.....	16 50 17 75
Amédée Vallod : 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
D ^r 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
D ^r Gilbert Robin : L'enfant sans défauts.....	12 » 13 25
Dorothy Canfield Fischer : Les enfants et les mères	12 » 13 25
POUR PARAÎTRE EN JUIN PROCHAIN :	
Gemma : Chants et pensées de Daniel.....	12 » 12 65
Léon Denis : Le Monde invisible et la guerre.....	7 50 8 75

France

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

Espéranto

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

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