

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1933-09.

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



CAMPEURS DE CHEVREUSE A LA BAIGNADE

SOMMAIRE

L'ESPRIT :	La Simplicité	LOUIS HOYACK.
	Vers la régénération intellectuelle.	ALBERT GLEIZES.
	Le Néo-Pacifisme.	J. DEMARQUETTE.
LA CITÉ :	Le retour à la terre.	
	La civilisation doit-elle s'effondrer ?	SIR FLINDERS PETRIE.
	Les Naufrageurs	J. DEMARQUETTE.
LE CORPS :	Le sang et le végétarisme	D. PARVUS.
	Le caviar de Charente	
	Disparition des villes tentaculaires.	

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^o 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^o Nous croyons que c'est la valeur des individus qui fait la valeur des sociétés et qui conditionne l'efficacité des institutions publiques.

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

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

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

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

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

LA SIMPLICITÉ

par Louis HOYACK

Non, mes amis, il ne s'agit non seulement de la simplicité de goûts et de mœurs, mais avant tout de la simplicité de l'âme.

Ce que nous autres, modernes, avons désappris, c'est d'estimer une parole simple et de vivre une simple vérité. Notre intellectualité est en avant sur notre structure morale. Je ne veux point dire sur notre bonté ou notre amour, mais sur ce que nous *sommes* réellement. Tout est déjà dit, on ne saurait dire du nouveau, ni de l'original. Et nous-autres, produits d'un siècle désabusé, avons amassé dans notre tête les philosophies des quatre coins du monde. Rien ne nous étonne, puisque nous avons tout lu. A force de lire et d'étudier, nous croyons embrasser l'univers. Et voilà notre plus grand danger. Notre richesse intellectuelle devient notre paradis et notre prison. Nous nous mouvons sur une surface sphérique, sans jamais toucher au centre qui est en dedans. Plus l'histoire avance, moins il s'agira de dire des choses nouvelles, mais bien de dire des choses qui soient simples et vécues. Quant à moi-même, plus je sens accroître mon bagage intellectuel, grâce à de longues années d'études et de lectures assidues, et plus j'éprouve que le vrai savoir est entièrement différent de celui qu'on estime de nos jours. C'est pour ainsi dire une autre dimension du savoir, un savoir intensif en opposition avec notre savoir extensif et de superficie. S'occuper l'esprit de pensées nobles et profondes, s'intéresser aux progrès de la science et de la philosophie n'est pas encore cette haute sagesse, dont le Christ a dit : « Devenez comme des enfants. »

Plus une vérité est simple et élémentaire, plus elle doit être dite et méditée. Rien n'est plus simple que l'idée de Dieu, mais rien n'est plus difficile que d'établir un rapport entre Dieu et nous-mêmes, un rapport qui se prouve comme une réalité dans notre vie. Voilà ce qui importe ! Rien n'est moins original que de dire qu'il faut aimer son prochain, mais en même temps cela est tellement ardu, qu'après vingt siècles de christianisme nous n'en sommes encore que là où nous en sommes. La culture intellectuelle peut avoir son utilité, l'étude de la philosophie être une bonne préparation, elles n'ont, cependant, rien à faire avec le véritable progrès

spirituel. Le plus souvent elles sont, au contraire, un obstacle, parce qu'elles barrent le chemin étroit qui conduit à la vraie vie.

La différence entre la méditation et l'étude tient à cela. La méditation pointe au centre, l'étude nous fait glisser éternellement à la surface. Le royaume des cieux sera toujours pour les pauvres en esprit. Il faut d'abord estimer comme nul tout son savoir extérieur, avant d'être admis dans le temple de l'âme. Point n'est besoin d'éviter l'érudition ou de la rejeter une fois acquise ; ce qui importe c'est paraître nu devant son idéal, sans aucune prétention, sachant qu'on a encore à faire le premier pas.

De nos jours, on voit couramment le phénomène de grands savants aboutir, après un formidable détour de raisonnements, après l'effort de toute une vie d'étude et de travaux, à une vérité qu'un simple paysan a su dès le commencement. Je pense ici au physicien Charles Henri qui, à la fin de sa carrière, voit sortir Dieu de ses calculs. Le public, alors, reste ébahi devant tant de profondeur et de tant de sagesse. Mais, en somme, n'est-ce pas une peine perdue ? Pourquoi tous ces détours, pour finir où bien d'autres se sont mis en route ? La vérité est toute proche, et elle se révèle au cœur, qui a le plus de simplicité. Dieu se manifeste à nous lorsque nous n'avons aucune prétention.

Les grands éducateurs de la race humaine ne sont pas venus pour raconter aux gens des choses nouvelles. Leurs enseignements ne furent pas sensationnels, ni intéressants, pour l'insatiable curiosité de l'homme. La curiosité est notre pire ennemi, lorsqu'il s'agit des progrès de l'âme. Le véritable enseignement spirituel et moral se donne par ce qu'on *est*, telle une action de présence inspiratrice et qui élève. Les grands Messies étaient des simples et ils s'adressaient aux simples d'esprit. La leçon de l'exemple sera toujours nécessaire, l'exemple reçu des plus simples vérités. C'est en cela que réside la vraie gloire de l'homme.

Les gens de notre époque dédaignent ce qu'ils appellent des vérités élémentaires, mais la vérité est et sera toujours élémentaire. Le progrès, l'évolution ne saurait jamais nous affranchir de cet élémentarisme. Le monde ne fait que tourner

autour de son axe. La vérité ne change pas, c'est l'humanité qui s'en approche. L'idée du progrès se réduit à ceci, que le nombre de ceux qui vivent la vie spirituelle accroît indéfiniment avec le temps. En second lieu, l'idée du progrès comporte que les individus, chacun pour soi, vivent la vérité un peu plus essentiellement avec chaque cycle de l'histoire. L'humanité est un arbre qui est destiné à porter une moisson riche et abondante. En *qualité*, aussi bien qu'en *quantité*. La

spiritualité est fille de la non-satisfaction. Elle commence là où les valeurs passagères nous prouvent leur inanité. Lorsque l'homme réalise que jusqu'ici il n'a fait que rôder autour de la maison sans jamais frapper à la porte, lorsqu'il finit par prendre conscience d'une faim de l'âme, que ni la gloire, ni l'érudition, ni le bien-être matériel ne saurait assouvir, il touche ce battant sacré du cœur qui va bientôt recevoir une réponse.

L. HOYACK

VERS LA RÉGÉNÉRATION INTELLECTUELLE

NATURISME DU CORPS — NATURISME DE L'ESPRIT

Montaigne, doctrinaire de l'homme moyen; Descartes, de l'homme-machine, l'un et l'autre témoignant de cette amputation que subit l'homme chrétien d'Occident, après qu'il eût renoncé à lui-même, perdu sa vraie responsabilité et le sens de sa valeur dans l'Univers. Ils expliquent, par l'état d'esprit qu'ils représentent, l'état de choses, non seulement de leurs temps, mais du temps où nous sommes, dans sa débâcle et même dans ses tentatives pour se sauver de l'effondrement. La *sensation* pratique est considérée le postulat indiscutable, la base dogmatique de la connaissance; le milieu est indépendant de l'homme et celui-ci est un accident dans ce milieu que les circonstances le mettront à même d'explorer, d'exploiter, d'appréhender. En dehors de ce qui vient du sens, il n'y a rien; il n'y a rien et il n'y a point de salut. Les sens n'éprouvent que du séparé, de l'isolé, du différencié; il y a des impressions qui sont grandes et d'autres qui sont petites; le monde est arrêté, sans direction, sans but; le changement est le résultat de ces impressions, qui se succèdent sous l'action de forces distinctes, spéciales et spécialisées. Il n'y a plus de principe fondamental, il n'y a plus de lois, il n'y a plus de vue d'ensemble, il n'y a plus de liens entre les isolements, il n'y a plus de ressemblance entre les différenciations; en définitive, il n'est plus de libertés garanties par l'ordre qui les ramènent à l'unité; par contre, l'anarchie est latente, elle autorise l'initiative privée à accaparer à son profit les individualités extérieures, hommes et choses. L'intellect passif cherchera à réaliser l'unité dans l'unification, dans la plus grande étendue sensible... même lorsque les sens n'éprouveront plus rien, par simple opération intellectuelle, résultat stérile d'une lente et progressive intoxication.

*
**

Voyons les effets historiques de cette soumission aux sens. Connaissant l'état l'esprit directeur, nous allons facilement comprendre les aspects divers et cohérents qu'il provoque, ces aspects déconcertants, si on ne les envisage pas avec la manière de penser qu'ils prétendaient nier et qui est celle de la formation précédente, prenant les causes à l'intérieur, dirait-on, des effets.

Déjà, à partir du XIII^e siècle, nous ne pouvons douter

que les liens entre l'Universel et le cas particulier, à toutes ses grandeurs apparentes, sont brisés. La fédération universelle chrétienne est disloquée : elle ne correspond plus à ce qu'exige l'âge de la société occidentale. L'Eglise, qui était l'association organique des communautés évangeliques, s'est centralisée la première, la première elle a répondu à l'appel des sens; le monde, le luxe, le superflu remplacent le ciel, la simplicité, le nécessaire. Le Pouvoir politique, à son tour, cherche à *unifier* les éléments indépendants et variés, fédérés dans l'unité, dont il était le sommet jusque-là, et tend à réaliser un bloc qui rappellera l'état romain. Pour passer au roi-suzerain au roi-souverain, de la fédération de nations libres et conscientes à la centralisation étatiste de parties serviles et inconscientes, il faudra du temps, des siècles, il faudra de la patience, de la ruse et de la violence, il faudra, que petit à petit l'état d'esprit nouveau gagne chaque organe et imprègne chaque cellule du corps social.

Dans l'ordre économique, proprement dit, le besoin de changement est évident; il se satisfera au détriment de la conception fédérale si bien concrétisée par les corporations; grâce à celles-ci le contrôle de la production est au mains des producteurs, ceux-ci la règlent d'après le champ de consommation qui leur est naturellement attribué. Jusqu'au XIII^e siècle, les corporations jouissent d'une liberté complète et d'une autorité fondée sur la responsabilité. A partir du XIII^e siècle, le Pouvoir politique usurpe des prérogatives pour arroger aux marchands des droits jusque-là exclusivement réservés aux artisans, tel celui de la vente directe aux consommateurs. Pour des raisons de fiscalité — le *roi centralisateur* a des besoins d'argent, que ne connaissait pas le *roi fédéral* — le Pouvoir politique trafique des maîtrises et des jurandes, il les vend au lieu de subordonner leur attribution à la valeur de l'homme de métier; la réussite au marché vaut déjà mieux que la réussite à l'atelier, aussi c'est pour cela que les marchés deviennent de plus en plus vastes et nombreux, que Philippe le Bel permet aux marchands forains de concurrencer les artisans, que le luxe commence à attirer les regards, que le mot *travail*, enfin, perd de sa noblesse et devient représentatif d'une sorte de servitude, dont il faudra, tôt ou tard, se libérer : sa fin, déjà, paraît

ne devoir être que l'argent qu'il procure. Lorsqu'au XIV^e siècle le roi Jean aura un besoin impérieux d'argent, c'est avec le prévôt des marchands qu'il traitera, les Etats Généraux ne seront plus qu'une équivoque, persistance d'une tradition mal en point, par suite d'aspirations nouvelles qui la contredisent.

Tout va donc de pair : la centralisation politique par la suppression des Etats en faveur d'un Etat, la centralisation économique par la destruction des corporations de métiers et les faveurs, dont profitent les marchands. En 1470 Louis XI établit à Tours les premières manufactures de tissus d'or et de soie; ennemi du luxe et du superflu pour lui-même, il propage le luxe et le superflu par raison politique, pour se débarrasser de l'opposition populaire locale, celle fondée sur le travail utile et vivant. Il met *la maîtrise* à l'encan, selon ce que firent ses prédécesseurs: ainsi il frappe le principe corporatif dans sa moralité. Le résultat, c'est que sous Charles VIII les marchands se trouvent multipliés dans la proportion de un à cinquante; sous François I^{er}, c'est l'abolissement des confréries, les corporations sont frappées à la tête. La société chrétienne se disloque un peu plus chaque jour. Une classe nouvelle, née de la nouvelle valeur attribuée à l'argent, va supplanter dans les fonctions publiques les gens de métier, les libertés véritablement populaires sont compromises. Sous Henri II, en 1530, un arrêt royal exclut les gens de métier des affaires de la commune, les emplois de maires et d'échevins sont dorénavant réservés aux notables, aux riches.

Ainsi, à la fin du XVI^e siècle et au début du XVII^e siècle, le programme pratique de l'Humanisme renaissant, dont se réclament encore aujourd'hui bon nombre d'intellectuels mécontents de l'état actuel des choses, et écœurés du débordement machiniste, est en voie d'accomplissement. Montaigne et Descartes le justifient sur le terrain des lettres et des sciences. La France donne le ton à la nouvelle Europe, à l'Europe des nations fermées, pas encore « nations » au sens du mot d'aujourd'hui, mais incontestablement allant y aboutir.

La centralisation politique est presque chose faite en France; la richesse en soi, due à cette *exécrable fécondité de l'argent*, dénoncée par les Pères de l'Eglise, devenant une réalité puissante, les moyens de la production sont recherchés et intensifiés. Le commerce est le mode d'enrichissement par excellence; la grande production lui en fournit les éléments. A la fin du XVI^e siècle, Sully pousse au développement des fabriques de cuir, de fer-blanc, et surtout des manufactures de soie; la *grande industrie* s'organise, encouragée par le pouvoir central, en s'opposant aux communautés locales de productions; engendrant, comme on le fit remarquer au Congrès d'Autun en 1882, « un état inconnu des siècles passés, le prolétariat, c'est-à-dire des populations errantes, sans traditions comme sans lendemain, sans foi comme sans demeure, sans famille comme sans profession déterminée ». Le mal d'aujourd'hui a ses racines dans un lointain passé.

Sully, tout en favorisant les manufactures, les freine, afin de ne pas compromettre dangereusement l'*agriculture*, reconnue encore à ce moment comme *la clé de voûte de l'édifice social*. Cependant, à partir de cet instant la lutte devient sans merci entre les corporations imbues, toujours de la notion de travail, fonction de l'homme, et les manufactures travaillant et produisant pour s'enrichir par la quantité d'éléments d'échange. Dès lors, les « merciers » prennent une importance sociale extraordinaire; les merciers, c'est-à-dire les négociants, les entrepreneurs pour qui tout est bon, puisque cela se vend; les négociants et les entrepreneurs qui, sur le terrain économique centralisent la production comme sur le terrain politique se centralisent l'administration, la justice, les finances.

**

Le XVII^e siècle, avec Louis XIII, achève l'unification politique française, ce qui était demeuré des libertés populaires, est complètement extirpé, l'Etat a vaincu les Etats. Pour finir de ruiner les corporations, Colbert, sous Louis XIV, donne des primes à ceux qui veulent faire des manufactures; il relève les anciennes fabriques de soie, de cuir et de fer-blanc créées par Henri IV, et négligées entre temps pour des achèvements politiques. La désertion des campagnes se manifeste nettement; à vrai dire, l'organisation terrienne du Moyen-Age n'existe plus depuis le XIII^e siècle, la famille paysanne n'est plus assurée contre elle-même et contre les empiètements du dehors; la *main-morte*, cette splendide conception de la propriété inaliénable du Moyen-Age, a disparue et la terre est, elle aussi, devenue une marchandise qui se vend, que l'on troque et qui tombe au XVIII^e siècle dans les mains argentées des gens de la ville.

Les dangers de la nouvelle conception de l'ordre social établie sur la domination des sens se sont montrés, à maintes reprises, depuis le XIII^e siècle; momentanément conjurés, ils n'en apparaissent que plus redoutables aux esprits clairvoyants, qui en voient la projection dans l'avenir. Entre autres, le père de Mirabeau a écrit, en 1756, un ouvrage étonnant de lucidité sur les conséquences de la centralisation généralisée : *L'Ami des hommes*. La production désaxée par les manufactures et les fabriques avait causé des crises de surproduction avec le cortège qu'elles comportent : chômage, misère en bas de soie, conflits violents entre patrons et salariés, entre le fisc et les *menus gens*; il fallait trouver pour cette production centralisée un mode adéquat de consommation, il fallait réaliser une centralisation de consommateurs. Mais cela allait être une invraisemblable atteinte aux libertés populaires, cela allait, non seulement achever de les supprimer tout à fait, mais les remplacer par le pire esclavage qui soit, l'esclavage qui pose en principe le renoncement à la vie, mieux, qui implique la mort au premier signe, l'esclavage terrible des armées de l'Etat, recrutées dans la chair fraîche de la Nation, comme un bloc un et indivisible.

Pour le peuple, aux jours les plus difficiles de la Monar-

chie aspirant à la souveraineté de l'Etat, personne n'aurait osé un recrutement général. D'abord, parce que c'était impossible à imaginer. Les armées locales, à l'origine défensives et faites pour assurer la police, étaient composées de spécialistes, de guerriers nés, courageux et imbus de leurs responsabilités; avec les communes, au XII^e siècle, elles devinrent des milices composées des gens de métiers et prenant la garde à leur jour et à leur poste. La centralisation du pouvoir politique amena la nécessité d'une armée centralisée, toujours disponible et susceptible d'opposer une résistance aux corps de troupes locaux. Vers 1559, Henri II entreprit d'organiser une armée royale, régulière et permanente : bienfaits encore de l'Humanisme!

Ce genre d'armée est le prototype de nos armées actuelles. En 1559, le peuple des régions de France n'aurait pas admis qu'en matière d'impôt on lui parla de l'impôt du sang. Je ne crois même pas qu'on pût alors trouver un intellectuel pour en réclamer l'application, personne pensant ne se serait fait l'avocat d'une pareille absurdité. Pourtant, cette armée ne devait pas tarder à être aperçue comme pouvant être autre chose qu'un instrument de domination et de sécurité politiques. C'est qu'elle consommait déjà beaucoup et de tout, des armes, des vêtements, des aliments. Lorsque les crises de surproduction se manifestèrent, les regards du pou-

voir se tournèrent vers l'armée régulière; c'est elle qui pouvait *pacifiquement*, par sa nature, dénouer ces crises, absorber régulièrement la production, appeler la production, la faire naître et lui assurer une destinée. Et puisque la nation centralisée tendait à réaliser une production centralisée, la nation armée serait la réalisation d'une consommation, centralisée elle aussi. Louvois, à la fin du XVII^e siècle, conçoit jusque dans ses plus petits détails, l'armée permanente et nationale — ce qui effraye fort Saint-Simon — qui, lorsque la paix règne, livre à la production manufacturière un combat, dont elle sort aisément victorieuse, et qui, lorsque sévira, décuplera la fortune des entrepreneurs.

Nous verrons, dans le prochain article, comment, du principe timide de ces armées, posé par l'Etat monarchique, nous en sommes arrivés par la voie du Progrès continu, aux concrètes et pratiques armées nationales d'aujourd'hui, aux armées des républiques et des royaumes constitutionnels englobant, sous le manteau de la liberté, les jeunes hommes, les adultes, les vieillards, les femmes et les enfants, tous consommateurs des industries hypertrophiées, et soutenues idéologiquement, par une multitude d'intellectuels diplômés, persuadés de remplir une mission humaine et civilisatrice.

ALBERT GLEIZE.

LE NÉO-PACIFISME

par J. C. DEMARQUETTE

(Suite du Compte-rendu du Camp d'Amitié Internationale organisé à la Pentecôte par les rameaux du T. d'U. de Mulhouse et de Colmar.)

Puis les campeurs rentrèrent à leur base, c'est-à-dire à la maison de Mme Léonard, où de dévouées cuisinières, sous la direction de Mmes Léonard, Kienzler et Mannsfeld et de Mlle Knuchel, de Bâle, avaient préparé une énorme marmite de soupe aussi chaude que délicieuse, auxquels nos appétits creusés par le grand air et les émotions firent honneur comme il convenait.

L'après-midi devait être consacré à une grande conférence de Jacques Demarquette, intitulée : *Réflexions sur le Pacifisme*.

Faire le point

Le fondateur du T.-U. indiqua que nous étions arrivés à un point tournant du développement historique des efforts des idéalistes pour hâter l'évolution de l'humanité et accélérer l'avènement de la Justice, de la Raison et de l'Amour. Alors que ceci correspond aux tendances et aux désirs intimes de l'immense majorité des contemporains, alors que tous les gouvernements, entraînés par l'esprit du temps et pour satisfaire aux exigences des masses, ont témoigné à maintes reprises dans les quinze dernières années de leur attachement à la Paix et à tous les facteurs de Paix comme

la S. D. N. et les institutions démocratiques, et que nous avons pu croire un instant que le navire de l'humanité avait atteint les eaux tranquilles de la Paix perpétuelle, voici que, depuis quelque temps, un vent de tempête souffle sur toutes ces constructions encore fragiles, les ébranle et menace de les entraîner. On peut craindre que tous les progrès acquis soient remis en question, et même que le retour offensif des vieux instincts troubles de violence et d'orgueil impérialiste et racial ne fasse retomber l'humanité dans des stades depuis longtemps déjà dépassés. Bref, nous assistons à une faillite au moins partielle de notre idéal et de nos efforts depuis la guerre. Au lieu de nous décourager, il convient de rechercher sans faiblesse les fautes et les erreurs qui ont stérilisé notre action, et de chercher de nouveaux principes et de nouvelles méthodes qui, enrichis de toutes nos expériences heureuses et malheureuses, nous permettront d'abord de mieux discerner le but à atteindre et ensuite les chemins qui y mènent.

L'erreur pacifiste

La première grande erreur fondamentale commise par les pacifistes a été de s'adresser, dans leur propagande, aux sentiments personnels et intéressés des humains. Au lieu de faire appel à leurs aspirations les plus nobles et les plus élevées, à leur amour du prochain, à leur volonté d'har-

monie avec les lois divines de la vie, nous avons, sous le prétexte fallacieux d'adapter notre propagande à la mentalité courante, insisté sur les avantages matériels de la paix et sur les inconvénients que la guerre présentait pour la fortune, la sécurité et la liberté des particuliers. On a répandu dans les divers pays un pacifisme utilitaire, prévoyant, trembleur et matérialiste, en insistant surtout sur le souci bien entendu de la prospérité économique des peuples et sur la crainte des souffrances terribles qu'une guerre aérienne chimico-bactériologique apporterait aux hommes.

Cette façon de faire était doublement erronée, méconnaissant à la fois la vraie cause des guerres, et aussi, par voie de conséquence, la véritable méthode à employer pour y mettre fin. Et voici la première vérité que l'étude du passé pacifiste nous amène à reconnaître : on a d'abord été amené à déclarer que l'impérialisme était la cause essentielle des guerres. Puis on a soutenu que c'était le capitalisme qui était à la fois la source de l'exploitation des individus et de celle des peuples par les guerres nationales et économiques. Aujourd'hui, nous devons reconnaître que *Capitalisme et Impérialisme ne sont que les résultats d'une tare antérieure qui est la véritable cause de toutes les guerres, de toutes les exploitations et de toutes les violences, à savoir l'égoïsme.*

C'est pour la satisfaction d'ambitions égoïstes ou pour la défense d'intérêts égoïstes que les hommes se font la guerre des armes ou des cerveaux. Par conséquent, *la seule manière de diminuer le fameux potentiel de guerre des nations consiste à diminuer l'égoïsme des individus qui les composent.*

Le pacifisme personnel et égoïste

En un mot, en s'attaquant surtout aux armées, aux armements, on a réédité les erreurs de la thérapeutique symptomatique en médecine. En insistant surtout sur les raisons intéressées et personnelles qui devaient rendre la guerre odieuse, non seulement on ne luttait pas contre le grand principe des guerres, l'égoïsme, mais même on le renforçait en faisant appel à lui pour écarter l'homme du recours à la violence. En donnant au pacifisme des bases utilitaires et pratiques on le mettait à la merci des circonstances, on exposait le fragile édifice de la paix aux dangers des revirements de la situation économique, politique ou sociale, où les dangers de la guerre pouvaient paraître de moindres maux que ceux résultant de la crise ou du désarroi actuel. C'est ce qui n'a jamais manqué de se produire dans un certain nombre de pays.

La pratique

Que devons-nous faire en l'occurrence : Tout d'abord notre *mea culpa*. Nous, pacifistes, nous n'avons pas été à la hauteur. Tandis que les combattants de la grande guerre ont donné leur vie pour l'idéal, nous lui avons chichement mesuré nos loisirs. Nous avons été des pacifistes théoriques et non pratiques. Nous devons devenir des pacifistes à 100, comme disent les Américains. Pour cela, tout d'abord nous devons réaliser le programme du *Trait-d'Union*

en désarmant nos mœurs. Tous les amis de la Paix qui ne sont pas végétariens doivent faire cesser ce désaccord fondamental entre leurs principes et leur vie. Comment se nourrir de meurtres et de sang quand on réproche la violence?...

Mais si, comme disait Tolstoï, le végétarisme est le premier pas vers le progrès véritable de l'humanité, il n'en est que le premier pas et nous devons en accomplir d'autres. Le second consistera à cesser immédiatement et complètement d'apporter de l'eau à la roue du moulin du capitalisme belliciste en réservant tous nos achats aux coopératives, et en particulier en n'achetant jamais un journal ou un périodique qui soit entre les mains de groupements bellicistes.

Le malthusianisme économique

Le troisième consistera à réduire méthodiquement tout notre luxe et tout notre superflu et à nous restreindre aux seules consommations qui soient nettement utiles à notre santé et à notre développement physique, intellectuel et spirituel. C'est, dans l'enchevêtrement épouvantable des élans des individus et des groupes vers l'enrichissement matériel, c'est dans les fumiers grouillants de la prolifération des besoins de toutes sortes que l'impérialisme économique et capitaliste plonge ses racines et trouve ses clients de choix.

Le naturisme épurateur et simplificateur des mœurs, qui ramène les hommes à la recherche des biens spirituels qui ne s'achètent ni avec de l'argent ni avec des produits, est le plus dangereux ennemi des puissances d'argent et de mort, car il use à leur égard des armes qu'elles craignent le plus, des armes chrétiennes et gandhiste de la non-participation et de la non-coopération.

Créons des causes de paix

Grâce à son malthusianisme économique et à l'enrichissement spirituel qui en est la contre-partie, le programme du T.-U. est le plus puissant élément de pacifisme constructif dont nous disposions actuellement. Mais ce n'est encore que la zone préliminaire de la partie véritablement féconde de l'action pacifiste à mener. En effet, nous devons remplacer notre ancienne conception négative ou statique du pacifisme par une notion créatrice et dynamique. Il ne s'agit pas seulement de conserver l'état précaire actuel ou de faire disparaître les causes des guerres. Nous devons comprendre que les grands événements historiques sont la conséquence finale de l'accumulation d'une foule de petits faits antérieurs qui ont préparé l'ambiance matérielle et morale et dont la cristallisation brusque constitue le dynamisme qui amène les faits historiques. La guerre a été possible, et elle est encore possible parce que la majorité des humains accumulent dans leurs vies quotidiennes un ensemble d'actions et de pensées égoïstes, brutales, avides, ambitieuses, impérialistes dont l'addition constitue le dynamisme qui permet le déclenchement des guerres. La guerre deviendra impossible quand en face de l'accumulation des causes de guerre, l'humanité accumulera un ensemble de causes de paix d'un potentiel encore

plus élevé, sous forme de sentiments et de gestes d'abnégation, d'altruisme, de douceur, de considération des êtres et des choses, du respect de la vie sous toutes ses formes, de pratique de la vie impersonnelle et de culte des valeurs vraiment religieuses, c'est-à-dire de celles qui, comme le Naturisme, en situent l'homme dans l'Universel, lui rendent la notion de sa subordination à la collectivité dont il fait partie, de la subordination de celle-ci à l'humanité entière et de celle-ci à la Nature Universelle.

Insuffisance du désarmement moral

Donc c'est seulement par la diffusion et l'intensification de l'altruisme, de l'abnégation et du désintéressement que l'on fait œuvre de pacifisme véritable. On parle souvent de la nécessité du désarmement moral. C'est tout à fait insuffisant. Ce qu'il faut, c'est l'*enrichissement moral*, c'est la création dans l'humanité d'une foule de valeurs morales plus nobles et plus hautes qui fera qu'enfin elle méritera la Paix, tandis que les guerres et les conflits dont nous souffrons actuellement ne sont que la traduction et la conséquence collectives de nos carences individuelles. « Si tu veux la paix, mérites-la! »

Ce discours, de Jacques Demarquette, qui fit une forte impression sur tous les assistants, fut suivi d'une récréation au cours de laquelle les campeurs se livrèrent aux danses populaires anciennes, sous la direction des amis Balois et Zurichois fort entraînés à ce sport charmant.

Le service civil

Le soir, après une nouvelle et excellente soupe collective, eut lieu, chez le maire, une admirable conférence avec projections, de notre bon ami X..., de Bade, sur ses expériences dans les divers services civils auxquels il prit part en Suisse, en France et dans le pays de Galles. Cette conférence, qui était comme le commentaire vécu des idées exposées plus tôt par frère Jacques sur la nécessité d'une activité pacifiste créatrice de valeurs morales, obtint le plus vif succès.

Difficulté de l'heure actuelle

Le lundi matin fut consacré à la discussion de la conférence de la veille. Divers camarades firent remarquer que s'ils étaient entièrement d'accord avec les belles idées exposées par frère Jacques, cependant celles-ci ne paraissaient pas d'une application immédiate. Actuellement, les idéalistes se trouvent devant une situation très difficile. Demain nous pouvons nous trouver soit en présence d'une guerre, soit d'une révolution faciste. Dans ces cas, devons-nous assister passivement à la destruction de nos droits et de nos libertés, en fidèles adeptes de la non-violence, ou devons-nous descendre dans la rue pour mettre, suivant la vieille formule, « la force au service du droit ». Voilà le tragique dilemme devant lequel se trouvent les idéalistes conscients.

Vers la puissance créatrice

Frère Jacques, complétant son développement, répondit que ce dilemme était imaginaire et traduisait seulement l'état

l'esprit du pacifisme ancienne formule contre lequel il s'était élevé la veille, le pacifisme statique et non créateur qui reste sur le même plan que les violents, c'est-à-dire sur le plan de la personnalité humaine limitée. Nous ne sommes pas du tout enfermés dans le dilemme du choix entre la violence qui ne peut être que destructive et de la non-violence qui est stérile. Nous devons répondre à la violence en nous élevant au-dessus de son plan, à celui de la *puissance créatrice*, qui nous permettra de créer l'humanité nouvelle et le monde nouveau que nous appelons. Cette puissance créatrice est en nous-même, elle est latente en nos âmes comme la « belle au bois dormant », et elle n'attend pour s'éveiller et se manifester qu'une double démarche. D'abord, la purification de nos vies et de nos cœurs qui nous permettra d'atteindre aux régions sacrées de la conscience transcendante de notre communion avec les forces cosmiques. Ensuite, l'éveil de la Foi et de l'Enthousiasme divin, ces deux princes charmants, qui éveilleront et libéreront les divines puissances créatrices de nos âmes et qui leur permettront de faire œuvre puissante et féconde dans la création de la paix.

Il y a deux mille ans que ceci a été dit par le Christ : « Bienheureux les pacifiques, car ils posséderont la terre. » Mais où sont les vrais pacifiques...

Il faut que nous fassions un grand effort pour dépouiller le vieil homme et nous élever au-dessus de nous-même. Il ne s'agit pas pour nous de choisir entre la violence et l'acquiescement au mal, ni de savoir si nous devons aller à droite ou à gauche, en avant ou en arrière : nous devons monter, nous élever, au-dessus du plan horizontal des égoïsmes matériels et des personnalités séparées et égocentriques vers les libres régions de la communion spirituelle où les humains repren-



dront conscience à la fois de leur unicité et de leur universalité. Alors nous serons à même de jeter dans la balance un dynamisme puissant et créateur qui permettra au plateau de la paix de l'emporter sur celui des barbares sectateurs de la violence...

Après ce nouveau discours, dont nous ne reproduisons que les grandes lignes et qui fut excellemment traduit en allemand par nos amis Meyer, de Mulhouse, et Nielsen, de Saint-Louis, vint l'heure pénible des adieux. On se sépare, quittant avec regret tous les bons amis avec lesquels on avait vécu des heures si hautes et si réconfortantes et en se donnant rendez-vous pour l'année prochaine, après avoir remercié les organisateurs si dévoués et si fraternels.

LA CITÉ

Vers la Libération et la Santé

Le Retour à la terre

Nos amis savent que, depuis longtemps, nous envisageons le retour à la terre collectif des naturistes conscients de la véritable étendue de leur idéal et épris d'une vie conforme à leurs aspirations les plus élevées. L'heure est venue de réaliser la création de colonies coopératives de vie naturelle. De toutes parts, on annonce des entreprises de ce genre. Certaines sont sérieuses, beaucoup sont lancées par des protagonistes sans surface, ni consistance, voire même sans délicatesse. A la fois, pour réaliser nos projets et aussi pour éviter que nos amis, pressés de s'évader des cités empoisonnées, ne soient victimes de certains personnages trop entreprenants, nous avons résolu de brusquer nos préparatifs et d'ouvrir dès l'automne deux centres de retour à la terre : le premier dans la région parisienne, où un ami agriculteur, rompu aux méthodes de la culture biologique, s'offre à enseigner aux apprentis-cultivateurs, tous les secrets de la culture des céréales et du pardinage, tout en les mettant à même de se fixer au sol près de lui; le second dans le Gard, où un domaine attend les futurs colons. D'autres centres sont en préparation dans le Sud-Est, le Sud-Ouest et en Afrique. Pour éclairer nos amis sur les buts que nous nous proposons d'atteindre et leur permettre d'adhérer à nos colonies en toute connaissance de cause, nous leur soumettons l'exposé des idées qui nous guident et des méthodes que nous comptons employer pour les réaliser.

Projet de colonisation naturiste agraro-artisanale

Objet immédiat : Fonder des centres de vie rurale simple et naturelle, qui prépareront une société et une civilisation nouvelles, en supprimant l'exploitation de l'homme par l'homme, en dispersant les foyers de civilisation et les centres de culture et en abandonnant la spécialisation à outrance, née du machinisme effréné, pour préparer l'éclosion d'une race d'hommes harmonieux et complets.

Objectif ultérieur : Avec des éléments éprouvés et préparés, créer des communautés, foyers de culture spirituelles, où des personnes désireuses de consacrer leur existence à la

culture de l'Esprit et à la communion avec le Réel, se soumettront à une discipline appropriée.

Principes

Tout en respectant le caractère sacré de la famille et de la personnalité humaine, les Centres de Vie nouvelle du T.U. veulent concourir au développement en leurs membres d'une nouvelle mentalité, grâce à laquelle les individus cesseront de considérer leurs personnes et leurs intérêts comme opposés à ceux des autres et prendront l'habitude de vivre et de travailler pour réaliser le bonheur et le progrès de la collectivité, de façon à remplacer l'attitude mentale égocentrique, particulariste, personnelle et fermée, qui sévit actuellement, par une mentalité généreuse, altéro-centrique et ouverte, religieuse au sens social du mot.

En conséquence, nos centres prendront dès le début la forme d'associations ou de coopérations agricoles et artisanales pour évoluer, plus ou moins rapidement, vers la forme communautaire.

Cependant, comme le respect de la personnalité humaine implique celui de sa liberté, cette évolution est plutôt à prévoir sous forme d'essaimage volontaire des membres désireux de vivre au-dessus du régime de la propriété individuelle pour former des communautés aux tendances diverses, que par transformation d'une coopérative en communauté, par un vote majoritaire.

Conformément aux idées déjà développées, à maintes reprises, dans *Régénération*, nous considérons les conditions suivantes comme un minimum à réaliser pour avoir des chances de succès.

1° Une *préparation technique* suffisante des colons, c'est-à-dire leur connaissance approfondie de la culture maraîchère et fruitière ou d'un des métiers pratiqués à la colonie.

2° La possession d'un *capital suffisant* pour acquérir le matériel indispensable et attendre les premiers résultats.

3° Un *emplacement convenable*, tant au point de vue du climat, du site et des conditions de production, que de l'écoulement des produits.

4° Une *bonne organisation*, souple, ferme et prévoyante.

5° La possession pour les membres d'un *idéal commun* suffisamment élevé et ardent, pour leur permettre de triompher des frictions soulevées par l'individualisme égoïste et orgueilleux.

L'expérience a prouvé qu'une foi religieuse commune est à peu près la seule garantie du succès et de durée. Mais cette condition, indispensable dans le cas d'une communauté, pouvait ne pas l'être absolument dans celui d'une simple coopération naturiste, où la vie commune étant moins intensément concentrée offre moins d'occasions de frictions.

Enfin, nous voulons réaliser une œuvre constructive : « Le grand départ pour la création du Monde nouveau », pour employer l'expression de notre ami Bralerait. Nous ne voulons donc pas gagner de l'argent pour l'accumuler ou le répartir entre nos membres. Tout en donnant, suivant la formule de Saint-Simon, au travail, au capital et au talent

une rétribution légitimée par leur contribution, nous voulons former une organisation qui, après avoir créé les premiers centres de vie naturiste, agricole et artisanale, les organisera en un vaste réseau de cellules de vie nouvelle, formant la « Grande famille naturiste », dont le réseau s'étendra partout où le T.U. a des rameaux, c'est-à-dire à travers le monde entier, et dont tous les centres se prêteront un mutuel appui. Il ne suffit pas, en effet, de créer des centres isolés, il faut les relier les uns aux autres par un réseau de circuits routiers, jalonnés par des gîtes d'étapes, qui permettront la circulation des personnes et des produits entre tous les foyers de vie nouvelle, depuis le nord de la France jusqu'à Tanger, où nous allons ouvrir un foyer spirituel.

En conséquence, le principe général de nos organisations est que, tout en garantissant la satisfaction normale et naturiste de tous les besoins de nos adhérents, y compris ceux de l'éducation et du développement intérieur, ainsi que les vacances et voyages, la sécurité de leurs vieux jours et l'éducation de leurs enfants dans l'Ecole nouvelle de plein air, que nous allons créer, il ne sera fait aux adhérents aucune répartition sur les bénéfices. Ceux-ci resteront entièrement acquis à la collectivité et seront employés à son développement, sous le contrôle du Comité.

D'autre part, le fait que ces créations se feront au sein du T.U., sera une garantie de la moralité et du désintéressement dans lesquels « le grand départ » est entrepris.

Sauvegardes

Même, lorsqu'elle est créée par des organisateurs honnêtes et scrupuleux, dans l'organisation d'une colonie coopérative faisant appel à deux sortes de concours, sous forme de travail et de capitaux (représentant du travail accumulé), il existe deux possibilités d'abus à éviter; d'une part, l'exploitation des travailleurs sans capitaux par des fondateurs mieux pourvus et égoïstes, de l'autre la dépossession des apports en nature et en espèces par une majorité de coopérateurs sans délicatesse.

Il peut y avoir aussi la tentation pour des membres sans scrupules, de provoquer la dissolution de la société pour procéder au partage de l'actif social qui pourrait être considérable.

Pour réduire au minimum les chances de rivalités et de compétition pour la conquête de la direction, il est désirable que celle-ci soit confiée à des mains éprouvées et pour une longue durée, tout en la soumettant aux contrôles prévus par les lois. Enfin, pour assurer les bailleurs de fonds, ceux-ci leur seront garantis par des premières hypothèques sur l'avoir de l'Association, de sorte qu'en cas d'échec, peu probable mais qu'une extrême prudence peut amener à envisager la sécurité des apports, sera entière.

Organisation

Après avoir longtemps hésité entre les avantages et les inconvénients présentés par les modalités législatives régissant les diverses formes de coopératives, de consommation, de production, artisanales, agricoles, maritimes, nous pen-

chons pour le fonctionnement, sous la forme d'association, sous le régime de la loi de 1901. Puisque nous nous proposons, non pas de faire des affaires et de réaliser des bénéfices, mais de vivre entre nous dans une région tendant à l'antarchie, et en échangeant le plus de services possibles, c'est là la forme la plus indiquée et la plus naturelle.

Nous allons d'abord créer, dans les environs de Paris, avec le concours d'un agriculteur naturiste des plus compétents, une ferme-école naturiste, qui fournira nos restaurants de Paris de légumes de premier choix, irréprochables au point de vue hygiénique (ce qui est rare actuellement), et qui permettra à nos amis de faire l'apprentissage de leur retour à la nature dans les meilleures conditions. Il est inutile d'insister sur les garanties de succès d'une telle combinaison, la ferme étant assurée de tout l'écoulement de sa production.

Les camarades formés à la ferme-école pourront dès l'année prochaine, essaimer vers les réalisations du Centre et du Midi, en y apportant, avec un solide bagage de connaissances et d'aptitudes, les plus grandes chances de succès.

La participation aux frais d'installation sera d'un minimum de 5.000 francs par personne. Dans le cas des amis travailleurs mais momentanément dépourvus, il pourra leur être consenti un prêt.

La ferme sera prête à recevoir les premiers colons avant la fin d'octobre. Nous invitons tous les naturistes, désireux de passer à la pratique sérieuse de notre idéal, à nous envoyer immédiatement leurs inscriptions et leurs demandes de renseignements.

L'organisation définitive sera donnée dans le prochain numéro de *Régénération*, mais elle pourra être communiquée immédiatement aux postulants.

Envoyez les inscriptions au Trait d'Union (Colonie), 73 bis, rue Bobillot, Paris (13).



*Au Camp de la Pentecôte
Amis des Rameaux de Mulhouse, Colmar, Strasbourg
et Nancy avec nos camarades Suisses*

LA CIVILISATION DOIT-ELLE S'EFFONDRE

(On lira avec intérêt les lignes suivantes d'un des hommes les plus qualifiés du monde pour juger notre civilisation du haut du tribunal de l'histoire.)

Les archéologues sont-ils une bande de ces gens qui passent leur vie à méditer sur de vieux manuscrits et à fouiller dans les ruines des vieilles civilisations disparues, ne sont-ils que des rêveurs et des fanatiques, ou font-ils un travail utile? Quel intérêt peut-il y avoir pour Dick Jean, pour Pierre ou Paul ou Harry et leurs familles, à savoir ce qui s'est passé, il y a quelques milliers d'années en Palestine, en Egypte ou à Rome? Voici la réponse. Si seulement les conclusions auxquelles on arrive par l'archéologie étaient généralement connues, et si les politiciens, les financiers et l'homme de la rue s'en inspiraient pour agir, nous pourrions éviter les calamités qui menacent le monde de notre temps.

Mes propres recherches et mes propres découvertes m'ont amené, il y a trente ans, à prédire, presque dans leur détail, les souffrances et les troubles par lesquels passe, aujourd'hui, notre civilisation.

Ces prophéties furent considérées comme de simples fantaisies, car à cet époque où le monde s'élevait chaque jour à des hauteurs de prospérité nouvelles, tout homme pensant que tout n'était pas pour le mieux, ne pouvait être considéré que comme un fou.

Aujourd'hui, après certaines expériences, le public peut regarder le passé avec des yeux inquiets.

L'existence d'au moins une demi-douzaine de civilisations disparues est démontrée, et il est beau de se souvenir que, dans certaines directions certaines d'entre elles sont allées, il y a des milliers d'années, plus loin que nous. Nous devons apprendre à éviter les erreurs qui ont amené le chaos et l'extinction à ces anciens peuples, si nous voulons sauver notre propre civilisation.

Les civilisations se succèdent les unes aux autres et traversent leurs différents stages de développement en cycles réguliers, qui durent à peu près quinze cents ans. Dans cette demi-douzaine de cultures différentes que nous avons étudiées et que nous connaissons maintenant, les stages de la culture et du savoir sont les mêmes. D'abord vient la sculpture, suivie par la peinture. Puis vient une période où la littérature fleurit. Elle est suivie par un âge musical. Le dernier stage ascendant est celui pendant lesquels la science et le désir de gagner de l'argent sont les préoccupations dominantes, et ici, la culture atteint son zénith. Dans toutes les civilisations qui nous ont précédées, cette période a été suivie par un effondrement du système économique et une période de révolution, se terminant par la fin de cette civilisation particulière et la naissance d'une nouvelle civilisation. Et cela continue ainsi, indéfiniment.

**

Chaque révolution implique, non seulement l'agitation à l'intérieur, mais aussi, en général, l'invasion du dehors. Les envahisseurs absorbent un peu de la culture précédente, im-

sent la leur, les races se mélangent, et un autre cycle est commencé.

La cause indirecte de l'invasion de Rome par les Goths, et de l'écroulement du grand empire romain qui s'ensuivit, fut son système syndical.

D'abord, chaque corps de métier s'organisa selon des méthodes très voisines de celles des trade-unions anglais. Une charte ordonnait, pour chaque organisation, au guild, le contrôle absolu sur une certaine industrie, et fournissait le prolétariat au dépens des classes privilégiées. Ensuite, l'organisation imposa ses conditions aux travailleurs : personne ne pouvait abandonner son métier pour aucun autre, aucun homme ne pouvait faire sortir une somme quelconque de son union, c'est-à-dire qu'il ne pouvait même pas se marier avec une femme appartenant à un autre groupe, et que son fils devait adopter le même métier que lui ou être déshérité.

Les choses se continuèrent ainsi jusqu'à ce que le travailleur fut devenu un esclave absolu des unions toutes-puissantes. Il n'est donc pas surprenant que lorsque les Goths arrivèrent et offrirent, en échange d'un peu de terre, de débarrasser la société d'une telle oppression, ils furent les bienvenus. Ceci n'est qu'une des nombreuses leçons que nous pouvons apprendre en regardant le passé.

**

Nous pouvons suivre l'histoire égyptienne à travers chacune de ses différentes phases pendant huit périodes, depuis à peu près l'an 6.000 avant notre ère jusqu'à nos jours; et cette histoire est celle d'un perpétuel flux et reflux, continuelles croissances et décadences, de conquêtes et de renouvellements.

Les Assyriens furent conquis par les Mèdes, qui furent à leur tour absorbés par les Perses, jusqu'à ce qu'au VI^e siècle avant notre ère, tout le monde oriental s'unifiât, en ce que nous appelons maintenant l'empire persan.

Alors la vague des conquêtes s'apaisa pendant une longue période, assez longue pour permettre à l'empire persan de devenir vaste et riche (trop riche) et mou. Les temps étaient mûrs : Alexandre, le chef guerrier d'une civilisation plus jeune et plus virile, s'abattit sur la Perse et la maîtrisa aussi facilement que n'importe quel jeune soldat athlétique maîtriserait n'importe quel marchand obèse, prospère et vieillissant.

Quant à la Grèce classique, on peut dire qu'une des principales causes de sa chute fût sa croyance en deux grandes illusions. L'une d'elles était qu'on peut atteindre à la vérité des choses par le seul pouvoir des mots — que les mots avaient en eux-mêmes une valeur absolue, même lorsqu'ils n'étaient pas rattachés aux choses et aux actions. (On peut ajouter que ceci est une erreur très grave, dans laquelle tombent beaucoup de gens de notre temps.)

L'autre illusion était que l'alcool produit chez l'individu une plus grande activité et une plus grande puissance, alors qu'en réalité il ne produit qu'une plus grande satisfaction de soi-même, mais une activité plus faible et moins prolongée. Il est très probable que si Alexandre avait été plus sobre, il

aurait vécu trente ou quarante années de plus — et peut-être aurait-il changé la face du monde.

Comme un homme grandit et se développe jusqu'à l'âge adulte, puis ensuite s'affaiblit et meurt, les civilisations croissent, puis décroissent. Il y a d'abord une période d'enfance et de tâtonnements, puis l'épanouissement des arts et des facultés différentes, puis les mécaniques, jusqu'au point culminant.

Alors, la civilisation s'immobilise et veut jouir du fruit de ses labeurs, jusqu'à ce que l'abondance des richesses et le manque de la nécessité de l'effort épuise sa vitalité, produit la paresse et la décrépitude, et se termine par la mort.

Sir FLINDERS PETRIE.

Londres, *Daily Mail*, 25 juin 1933.

(Sir Flinders Pétrie est un des premiers archéologues d'Angleterre et du monde.)

LES NAUFRAGEURS

Autrefois sur les côtes inhospitalières où des récifs menaçaient les navires, sévissait une catégorie particulièrement affreuse de malfaiteurs : les naufrageurs. Lorsque la tempête faisait rage, pendant la nuit, ils montaient sur les falaises, avec des lanternes imitant les signaux, indiquant les passes sûres aux navigateurs. Ils attiraient ainsi ceu-ci sur les rochers, où les navires se brisaient.

Et le lendemain lorsque la tempête était apaisée, les naufrageurs arrivaient sur la plage, où ils recueillaient les épaves : planches, meubles, effets des noyés, et quelquefois, aubaine spéciale, un baril d'alcool, dont ils se saisissaient, dans leur avidité criminelle, sans se soucier du sort des victimes, ni du fait que, pour obtenir ces épaves, ils avaient détruit des navires représentant des valeurs plusieurs milliers de plus élevées.

Il est difficile de ne pas évoquer le souvenir de ces malheureux inconscients devant le vote par le Parlement d'un décret, autorisant l'ouverture de 2.000 débits de boissons nouveaux. Cette mesure, à raison de 1.000 fr. de licence par débit, va procurer au Trésor une recette de 2 millions. Quelle aubaine, devant un déficit de nombreux milliards !

Ainsi donc, à sa honte, notre gouvernement, non seulement continue à être le seul parmi ceux de tous les pays civilisés qui ne combatte pas énergiquement l'alcoolisme, mais encore, ô tragique ironie, il a le triste courage, ou faut-il dire l'effroyable inconscience, de contribuer volontairement à développer encore le fléau dans notre pays.

On sait que la France détient de très loin le record du monde de la consommation alcoolique (à défaut des records sportifs qui nous échappent de plus en plus). On sait aussi que nous avons également le record du monde pour le nombre des bistrots, avec un pour 72 habitants, tandis que l'Amérique, avant la prohibition, en comptait 1 pour 800 habitants, et l'admirable Hollande, qui est probablement le pays le plus prospère et le plus civilisé du monde, 1 pour 3.000.

Malgré les difficultés rencontrées par leur action, nos ligues

antialcoliques auraient pu arriver, en la faveur de circonstances encore imprévues, à obtenir une diminution du fléau et une régression de l'alcool. Voici que désormais, grâce à l'admirable vigilance de nos valeureux parlementaires, un tel péril est heureusement conjuré, et ce sont deux mille assommoirs de plus qui vont bourgonner, telles d'immondes pustules, sur la face de notre pauvre pays.

On frémit en pensant à tous les tuberculeux, malingreux, détraqués, criminels plus ou moins responsables, qui vont être manufacturés immédiatement ou pour la prochaine génération, dans ces deux mille foyers de déchéance et de dégénérescence. Et à quels totaux astronomiques se monteront les notes à payer pour la société, sous forme de secours-maladie, subsides aux orphelins, frais de police et de répression, manque à gagner par les citoyens, dont les forces vives sont sapées, et qui peuvent payer infiniment moins d'impôts que s'ils étaient en pleine possession de leurs forces productrices et créatrices.

Si, bien qu'en regard de ce désastre national, les deux millions produits par cette brillante opération font irrésistiblement penser aux planches ramassées sur la plage par les naufrageurs, qui ont conduit à l'abîme le fier navire dont elles faisaient partie.

A moins que cette abominable trahison du premier des devoirs de l'homme d'Etat qui est la prévoyance : « gouverner c'est prévoir », n'évoque le souvenir des trente deniers, salaire d'une autre célèbre trahison...

Relevons, cependant, que quelques parlementaires courageux, MM. Justin Godard, F. Merlin et E. Bender, ont protesté contre cette mesure infâme. De son côté, l'Académie de médecine jouent le rôle de conscience du pays devant l'inconscience des parlementaires ; ayant été saisi de la question par M. Cazeneuve, a, sur la proposition des professeurs Hayem et L. Bernard, formulé la protestation suivante :

« L'Académie de Médecine, profondément émue d'apprendre la disposition légale nouvellement adoptée par le Parlement et ayant pour effet de faciliter la multiplication des débits de boissons, et conséquemment le développement de l'alcoolisme en France ;

Pénétrée de ses devoirs vis-à-vis de la protection de la santé publique et de l'avenir du pays ;

Proteste énergiquement contre le vote en question, et insiste une fois de plus auprès des pouvoirs publics, pour que soit prise en considération la plus grave menace constituée par l'alcoolisme. »

Hélas ! Il est à craindre que cette protestation de la docte Académie, dont la noble retenue laisse percer à la fois l'indignation et l'angoisse ne produisent pas une bien grande impression sur nos parlementaires, qui semblent avoir perdu dans le tumulte des réunions publiques et le brouhaha du Palais-Bourbon, la faculté de se laisser émouvoir par les appels délicats et nuancés.

Pour tirer ces messieurs de leurs « occupations » favorites, il faut rien moins que les « rugissements » du lion populaire.

Espérons qu'ils n'attendent pas qu'il soit trop tard pour s'apercevoir que le devoir d'un élu n'est pas exclusivement de flatter l'électeur... JACQUES DEMARQUETTE.

REVUE DES LIVRES

Jeanne BEMER-SAUVAN : *La Mystique de la ferme*. — Collection des Livres de nature. — Chez STOCK, 1933.

Ce livre sera une joie pour tous les amis de la nature. Mme Bemer-Sauvan a été, ou est encore, la vraie fermière d'une ferme parfaitement vivante et matérielle, où sa raison éclairée, attentive, conduit et entretient l'ordre des choses. Un sens profond de sa responsabilité devant ses biens, les biens de la terre, lui a révélé l'âme vivante de tout ce qui l'entoure. Ce n'est pas là, un livre d'amateur, c'est un livre imprégné de choses longuement observées et méditées, avec lesquelles et pour lesquelles l'auteur a vécu; mais elle a vécu avec ferveur, et l'amour de ce petit coin de la terre a mis son âme en contact avec l'âme universelle... « Qu'importe que je sois matériellement possesseur de ces champs, de ces animaux, de ces arbres... je ne serai vraiment riche de tout cela que si j'en saisis l'âme, si je me penche sur l'être moral qui lui, naît comme le Poverello se penchait sur un brin d'herbe. Mon frère, disait-il à celui-ci balancé dans la brise; ma sœur ai-je envie de dire à ma ferme endormie : petite conscience qui éclôt d'être sans cesse travaillée par tant de consciences; petits goutte d'âme, bulle psychique de la grande âme, de quoi suis-je responsable envers toi, vers quoi te guiderai-je, vers qui t'emmènerai-je, toute éperdue moi-même de découvrir ainsi où je dois aller ? Suis-je vraiment ta gardienne, et quel Dieu m'en demandera compte ? »

Les joies auxquelles Mme Bemer-Sauvan nous convie sont prêtes de toute éternité, mais les éprouver exige un don de soi à la nature, que presque seuls connaissent les vieux paysans soumis à « l'obéissance universelle ». « La pensée pure qui est la vie de chacun de ces êtres vient directement à leur connaissance, sans avoir été déformée et réformée par le cerveau. Ils savent la terre, ils savent les plantes, l'air, l'eau l'animal, le nuage, le vent. Chaque matin, ils reprennent avec ces choses les mêmes relations magiques; ils retrouvent parmi elles cette ambiance, cette symbiose d'un amour, où la vraie communion est atteinte par attraction naturelle. » Voici bien la vraie liberté humaine délaissée, hélas ! presque oubliée : les villes sont les seules dispensatrices des distractions de multitudes d'êtres devenus incapables de trouver en eux-mêmes aucune des joies essentielles, incapables de tout effort d'attention sympathique et personnelle.

Puisse ce livre qui fait aimer, qui fait comprendre, qui retrouve pour l'homme de la terre et toutes choses autour de lui la grandeur d'un émouvant destin, éveiller des consciences, des responsabilités, des vocations.

« Il est toujours vrai de plus essayer de suggérer que de dire, et tant que nos langues modernes manqueront à ce point de mots, pour parler des mondes de l'âme, le meilleur des messages sera l'incitation. » M. G.

La Terre chinoise, par PEARL S. BUCK, POYOT, 1932. — Traduction de THÉO VARLET.

Mme Pearl Buck a trouvé dans l'émouvant récit de *La Terre chinoise* la grandeur, la vérité, qui font des héros de ce livre des types largement humains, universels. Ces paysans, qui sont des Chinois, comme ils sont spécifiquement, avant tout : une paysanne, un pyasan, si grands par leur amour de la terre, le sens de leur responsabilité devant cette terre qui est la leur, leur amour du travail bien fait, de l'ordre, de l'épargne, de toutes les vertus qui assurent la continuité des peuples, des morales, des traditions. Comme ils sont vrais aussi avec leur amour de l'argent si péniblement amassé, leurs calculs, leur dureté. Un souffle de grandeur et de poésie biblique traverse tout ce livre : « Sans un mot ils allaient tous deux à la même cadence, les heures passaient, et il en arriva à une telle communion avec elle, qu'il ne sentait plus la fatigue. Il n'avait ni pensée, ni sentiment distincts, il percevait seulement cette parfaite sympathie de rythme avec laquelle ils retournaient leur terre et l'exposaient au soleil, cette terre qui formait leur demeure, nourrissait leurs corps et façonnait leurs dieux. La terre était grasse et noire, et se divisait sans peine sous la pointe de leurs hoyaux. Parfois, ils déterraient un fragment de brique, une esquille de bois. Ce n'était rien. Jadis, au cours des siècles, on avait enterré là des corps d'hommes et de femmes, des maisons qui se dressaient là étaient tombées et retournées à la terre. De même leurs mains retourneraient un jour à la terre, ainsi que leurs corps. »

Depuis des millénaires, le dessin indestructible de ces vies paysannes a fait la Chine; la terre nourricière qui compose les champs est le fond inaltérable et sûr des sociétés et des âmes; les fièvres de l'histoire, en Chine comme ailleurs, passent sur ces paysans, qui ne cessent de travailler et de souffrir; mais la vraie histoire est faite de leur longue misère, car ils gardent précieusement l'individualité des races, qui se dissout, se vulgarise, et se corrompt dans la vie urbaine.

L'inondation, les vents desséchants, les pillages de la guerre civile sont le fond de cette grande fresque, dont le travail humain est le motif. Quand tout semble détruit, perdu, voici de nouveau la terre qui s'offre à la fécondité et, Wong-Lung avec son hoyau, et Olen, sa femme, avec ses mains inlassables, son courage taciturne, sa vaillance. Cette femme, vous ne l'oublierez jamais, elle est l'éternelle esclave des races, celle qui les crée de sa chair, les nourrit, les entretient, par un labeur écrasant, jamais fini. Elle donne tout : vie, santé, joie, douceur, sécurité cachant au fond d'elle-même une âme sauvage et solitaire. Qui s'en soucie ? elle n'est qu'une humble femme. Les sourires les douceurs, les tendresses vont à celles qui vivent dans l'oisiveté, se parant pour l'amour.

Souhaitons que ce livre, qui est un chef-d'œuvre, ait en France le même succès qu'en Amérique et en Angleterre, et soyons reconnaissants à M. Théo Varlet d'une traduction, qui garde en français la grandeur et la beauté de l'original.

M. G.

Les Merveilles du Corps humain

LE SANG

L'importance du sang et de la lymphe, dont il constitue en quelque sorte le prolongement, est telle que Claude Bernard l'a désigné sous le nom de *Milieu intérieur*. En effet, tous les tissus en sont saturés, au point que toutes leurs cellules y sont baignées et qu'il constitue le théâtre de toutes leurs activités. Chacune des innombrables milliards de cellules de l'organisme opère en son sein toutes les transformations chimiques nécessaires à son fonctionnement et à sa conservation. Par conséquent il faut que, d'une part, tous les éléments dont elles ont besoin leur soient apportés, et que de l'autre les produits de désassimilation, résidus de l'activité cellulaires, soient expulsés et débarrassent le contenu cellulaire.

C'est là le double rôle du sang, qui est le grand véhicule de la vie au sein de l'organisme. Les principales substances, dont les cellules vivantes ont besoin, sont : 1° du sucre organique ou glycogène, 2° les éléments des substances albuminoïdes, 3° des graisses, 4° des vitamines, 5° de l'oxygène, 6° des sels minéraux variés, 7° des hormones, 8° de l'eau. Le sang les reçoit des grands organes spéciaux : l'intestin grêle et le foie pour les aliments, les poumons pour l'oxygène, les glandes à sécrétion interne pour les hormones, etc. Les corps les plus importants, dont les cellules doivent être débarrassées sont : l'acide carbonique et les composés solubles azotés, composés ammoniacaux et, dans le cas du foie, de l'urée.

La constitution du sang est adaptée à cette double fonction, et sa masse, proportionnelle à l'importance de ses fonctions, est considérable. On évalue la quantité du sang d'un individu à environ le 1/13^e du poids de son corps, c'est-à-dire qu'un homme de 65 kilogs a à peu près 5 litres de sang. Les hémorragies deviennent mortelles dès qu'elles entraînent la perte du 1/3 de la masse sanguine totale, et même en lavant les vaisseaux sanguins des cadavres on n'arrive qu'à enlever plus de la moitié du sang des individus. Constatons, en passant combien peu la préparation Kachère, que les Juifs font subir à la viande qu'ils consomment, satisfait aux injonctions de Moïse. Celui-ci, comme beaucoup d'autres grands prophètes religieux voulant imposer le régime végétarien, leur avait interdit de manger du sang. Les Juifs ingénieux crurent pouvoir tourner la difficulté, en saignant à blanc les viandes destinées à leur consommation et ne les lavant ensuite. Nous savons aujourd'hui que ce n'est là qu'un subterfuge inutile, et que si les Israélites veulent être conséquents il leur faudra abandonner complètement leur régime carné. Ils s'en trouveront mieux, et aussi les pauvres animaux qui ne seront plus livrés aux rites redoutables de leurs sacrificateurs.

Pour revenir au sang, il se compose à peu près en quantités égales de corpuscules divers : les globules, et d'un liquide dans lequel ceux-ci sont en suspension, le plasma. Les globules sont de deux sortes, les rouges et les blancs.

Les globules rouges sont de petits disques d'environ 7 mil-

lièmes de millimètre de diamètre. Leur principe actif est l'hémoglobine, pigment soluble suspendu dans le protoplasma et qui jouit de la propriété de se combiner avec l'oxygène, l'acide carbonique ou l'oxyde de carbone en combinaison plus ou moins stable. Leur nombre est immense. A l'état normal on en compte 5 millions par millimètre cube de sang, c'est-à-dire, gros comme une tête d'épingle environ. La surface totale des globules rouges du corps atteint près de 3.000 mètres carrés, le tiers d'un hectare. Ce chiffre est à rapprocher de celui de la surface de la nappe sanguine en contact avec l'air dans les poumons, et qui d'environ 150 mètres carrés.

Au contact de l'air dans les poumons, l'hémoglobine se chargeant d'oxygène, se transforme en oxyhémoglobine, corps riche en oxygène, que le torrent sanguin véhicule dans tous les tissus de l'organisme auxquels il l'abandonne.

Au contraire, l'hémoglobine en présence de l'acide carbonique provenant des combustions ayant lieu dans tous les tissus se combine avec celui-ci pour former la carbohémoglobine qui, instable, se dissocie au niveau des poumons pour abandonner l'anhydride carbonique et débarrasser ainsi l'organisme de celui-ci.

Par contre, l'oxyde de carbone jouit de la funeste propriété de constituer avec l'hémoglobine un composé stable, l'hémoglobine oxycarbonée. L'oxyde de carbone étant fixé sur l'hémoglobine, celle-ci ne peut s'en débarrasser et devient incapable de continuer à exercer sa fonction réductrice, ce qui entraîne l'asphyxie. Les globules rouges sont produits surtout par la partie rouge de la moelle des os, et ils sont constamment détruits au sein des tissus. Leur vie moyenne est évaluée de 30 à 70 jours. Les sels de fer, dont l'hémoglobine est riche, sont alors fixés par le foie et le reste est éliminé sous forme de pigment biliaire. La rate est comme le cimetière des globules rouges, dont on y trouve les débris en quantité.

Les globules blancs, beaucoup moins nombreux, sont cependant 11.000 environ par millimètre cube de sang. Les ganglions lymphatiques, la rate, les amygdales produisent des globules blancs, pourvus d'un seul noyau. La moelle des os en forme a plusieurs noyaux. Leurs dimensions sont de 5 à 25 millièmes de millimètre. Ils sont doués de sensibilité tactile et chimique, qui leur permet de se diriger vers les corps étrangers au milieu sanguin et de les englober, grâce à leur grande contractilité. Enfin, ils ont la faculté de sécréter des ferments coagulants, anticoagulants, des antitoxines et même des ferments digestifs, comme l'entérokinase. Ils sont, de plus, extrêmement souples et peuvent s'infiltrer à travers des orifices beaucoup plus étroits qu'eux. Ils ont, de plus, une sensibilité aux influences intérieures, qui leur permet de percevoir à distance la présence de corps étrangers au sang, comme les microorganismes qui envahissent les tissus pour y causer des maladies. Grâce à leur plasticité, les globules blancs peuvent traverser les parois des capillaires et se porter à la rencontre des microbes qu'ils absorbent et digèrent, préservant ainsi

l'organisme. Si, au contraire, les microbes sont les plus forts, les globules blancs meurent et on a production de pus. Cette absorption des microbes par les globules blancs, dite phagocytose est le processus le plus important de la défense de l'organisme contre les maladies infectieuses. Il est donc souhaitable que les globules blancs soient de la meilleure qualité possible. Dans un prochain article, nous étudierons cette importante question.

Plasma. — Il se compose de 90/100 d'eau et de 10/100 de sels minéraux et de matières organiques.

Les sels minéraux sont le chlorure de sodium, 5 à 6 pour mille de carbonate et le phosphate de sodium, qui fixent les 4/5^e de l'acide carbonique contenu dans les cellules et le conduisent au poumon, où il est éliminé. On en trouve environ 8 1/2 pour 1.000, et des sels de calcium qui jouent un rôle très important dans la coagulation du sang.

Le rôle principal du chlorure de sodium dans le sang consiste à faciliter la dissolution de l'albumine, dont la plupart des formes présentes dans l'organisme ne sont pas solubles dans l'eau pure.

Un des minéraux les plus précieux, en solution dans le sérum du sang, est le bicarbonate de soude. C'est lui, en effet, qui fixe les 4/5 de l'acide carbonique produit dans les tissus pour le transporter aux poumons où il est éliminé, tandis que les globules rouges n'en éliminent qu'un cinquième.

D'autre part, le bicarbonate de soude joue un rôle très important dans le maintien de la réaction alcaline du sang à la limite de la neutralité absolue. Cette teneur alcaline est la condition du maintien d'un métabolisme normal, et doit être maintenu constamment. Il est donc de la plus haute importance que l'alimentation contienne une portion suffisante de ces sels précieux. Le phosphate de sodium joue le même rôle que le carbonate. Ces deux sels forment environ 8 pour mille du poids du plasma.

On trouve, en outre, dans le plasma des albumines assimilables, non spontanément coagulables et qui sont prêts à être absorbées par les cellules des tissus et des autres produits de la digestion, comme le glucose (2 p. mille), et les graisses (glycérine et acides gras).

On y rencontre, enfin, des produits de désassimilation : acide carbonique, en combinaison avec l'hémoglobine et les sels de soude, la cholestérine, composés azotés, du carbonate d'ammoniaque, précurseur de l'urée, de l'urée et de l'acide urique.

Les ferments contenus dans le sang sont :

- 1° Une amylase qui transforme le glycogène en maltose;
- 2° Une maltase transformant le maltose en glucose;
- 3° Un ferment glycolitique qui décompose le sucre du glucose en acide carbonique et en eau;
- 4° Une lipase qui saponifie les graisses.

Conclusion. — On voit donc combien variée est la composition du sang, et combien multiples les opérations dont il est le théâtre.

La question qui se pose, tout naturellement, est celle des

mesures à prendre pour assurer la pureté du sang et sa capacité fonctionnelle optima.

Ce problème est au fond celui de toute l'hygiène, puisque le sang est le milieu au sein duquel toutes les opérations de la vie cellulaire débutent et prennent fin. En dernière analyse, les effets de toutes les démarches hygiéniques, que ce soient l'exercice, l'insolation, le régime alimentaire normal, l'hygiène municipale, etc., se traduisent toujours par une répercussion sur les qualités du sang. Il serait trop long de passer en revue toutes les influences qui s'exercent sur celui-ci. Certaines, comme les répercussions des champs magnétiques, planétaires, interstellaires, qui semblent très importantes, sont encore peu connues.

Mais dans l'état actuel de nos connaissances, nous pouvons affirmer que l'élément le plus important, dont nous disposons pour agir sur notre sang est la régularisation de l'alimentation. Pour s'assurer le sang pur, condition de la santé et de la longévité, il faut :

I. — Eviter la suralimentation; manger peu en général et, aussi peu que possible, d'albumine, dont on fait actuellement des excès incroyables. Pratiquement, ceci entraîne à supprimer complètement la viande, le poisson, et à consommer très modérément des légumes riches en azote : pois, haricots, lentilles.

II. — Rechercher les aliments peu nourrissants, mais riches en sels minéraux. Ce sont les vrais aliments de santé, qui concourent puissamment à la pureté et à la richesse du sang. Leurs prototypes sont les légumes verts : choux, épinards, carottes, poireaux, radis, salades et fruits bien mûrs. Joint à un usage modéré du pain complet ces légumes et ces fruits consommés crus, autant que possible, constituent le meilleur régime et le plus favorable à la pureté du sang.

D^r PARVUS.

Aux "amis des animaux" encore carnivores !

Du caviar de Charente.

On croit généralement que la Russie et la Roumanie sont (et pour le caviar rouge la Suède) les seuls pays du caviar. Or, un petit port, qui dépend de l'arrondissement de Saintes, Saint-Seurin-d'Uzet, est depuis longtemps un centre de pêche aux esturgeons. Ces esturgeons destinés à la préparation du caviar arrivent en mars dans l'estuaire de la Gironde et le quittent en octobre, dit *Le Temps*. Ils mesurent environ un mètre et pèsent en moyenne 50 kilos. Un poisson de ce poids rapporte aux marins de 1.100 à 1.200 francs, s'il s'agit d'une femelle; elle ne renferme, en effet, pas moins de 10 à 12 k. 500 d'œufs, qui sont extraits avant qu'elle soit morte. Aussi, dès que le bateau arrive à quai, le fabricant de caviar est-il prévenu en hâte; le poisson qui se débat encore est jeté sur une bascule puis le préparateur l'éventre pour en tirer les œufs qui sont aussitôt traités; sinon ils s'altèrent promptement. On prépare dans la Charente-Inférieure trois sortes de caviar : le caviar salé, formé

d'œufs triés, égouttés et mélangés avec du sel; le caviar pressé, constitué d'œufs cuits, malaxés et salés; le caviar frais enfin, fort délicat à préparer.

Le veau blanc.

Dans une causerie donnée par T. S. F. à Radio-Paris, M. Voitellier, professeur à l'Institut National Agronomique, nous dit de quelle façon on obtient le *veau anémique*, dit veau blanc, particulièrement recherché des gourmets.

« La blancheur de la chair, dit-il, est la conséquence d'une absorption de lait portée à son maximum; l'animal anémié est nécessairement gras, mais l'animal gras n'est pas nécessairement anémié, car c'est la teneur très faible du lait en fer qui la provoque.

« D'une façon générale, l'allaitement naturel, si intense qu'il soit, ne détermine qu'une anémie relative; seul, l'allaitement artificiel au seau, et non au biberon, permet de réaliser à la fois l'engraissement et l'anémie complète. *Il faut que l'animal ne puisse prendre aucune parcelle d'aliments contenant de la cellulose, et, pour cela, il est habituel de lui mettre la tête dans un panier-muselière qui l'empêche d'absorber quoi que ce soit dans l'intervalle de ses repas...* L'anémie si recherchée des bouchers ne peut être obtenue qu'à l'âge de 12 semaines. Si elle ne l'est pas à ce moment, ou à huit jours près, elle n'est jamais réalisée complètement. »

Voilà n'est-ce pas quelque chose qui incitera les non-végétariens à la réflexion!

D'un autre côté, on nous affirme que, pour parfaire ce traitement et assurer une anémie plus complète, il est d'usage d'enfermer la victime dans un endroit sombre et sans air. Le résultat est un animal dégénéré, dégradé, pourrait-on dire, dont la chair doit évidemment avoir une saveur spéciale. On s'étonnera ensuite des nombreuses maladies qui assaillent l'humanité : en particulier cancer et tuberculose!

(*La Protection des Animaux.*)

Le ridicule ne tue plus...

Un de nos bons amis du vaillant rameau de Mulhouse nous envoie cette protestation vibrante qu'il fait paraître dans L'Express de Mulhouse.

L'Internationale Sportive Ouvrière Socialiste devait être à l'honneur dimanche et lundi 4 et 5 juin 1933, à Guebwiller, à l'occasion de la V^e Fête Fédérale et du Concours International de Gymnastique de l'Union des Sociétés Sportives et Gymniques du Travail de France.

La municipalité de Guebwiller, en raison de cette manifestation, avait fixé comme suit les heures de fermeture, ou plus exactement d'ouverture, des débits de boissons et restaurants de la ville pour les trois nuits qui entraient en considération :

Nuit du 3 au 4 juin, ouverts jusqu'à 1 heure du matin.

Nuit du 4 au 5 juin, ouverts toute la nuit.

Nuit du 5 au 6 juin, ouverts toute la nuit.

De pareilles mesures prises à l'occasion d'une manifestation sportive sont un crime, un scandale, une honte.

Le maire, par ailleurs président du Comité des Fêtes, premier intéressé en la matière, a été saisi personnellement de notre protestation.

Noblesse oblige! Quand on a le privilège de présider aux destinées d'une commune, il faut veiller avec sagesse aux intérêts de ses administrés. De plus, d'après les termes même des souhaits de bienvenue adressés aux bysnastes, cette manifestation devait être autant socialiste que sportive. Le Sport et le Travail devaient donc être largement fêtés à la faveur de l'alcool. Malheureusement, les édiles de Guebwiller avaient oublié que l'alcool est l'opposé du sport, l'ennemi des sportifs, et que l'alcool qu'on prend à tort pour un ami est le pire ennemi du travailleur.

« L'alcool est l'opium du prolétariat », a dit le grand socialiste belge Vandervelde.

Quand on combat le capital on n'oublie pas que l'alcool en est peut-être la forme la plus répandue, autrement dit que le capital-alcool est le plus puissant.

Quand on veut mettre fin à l'exploitation de l'homme par l'homme, on n'oublie pas qu'elle commence au cabaret.

Quand on lutte pour l'émancipation de la classe ouvrière, on se rappelle que les grosses malteries et brasseries, les grandes distilleries vivent au dépend de l'ouvrier et distribuent de gras dividendes acquis par les sous de cette même classe laborieuse.

Le cabaret est l'assommoir!

L'alcool, le poison de l'intelligence, est le grand agent d'abrutissement de la masse! A bon entendeur salut.

Nous apprenons en dernière heure, après renseignements pris sur place, un détail significatif. Il a figuré dans le cortège qui a traversé les rues de Guebwiller, à côté de beaucoup d'autres inscriptions, également une pancarte portant la mention : « A bas l'alcool ». Quelle ironie que la présence de cette inscription à côté des mesures mentionnées plus haut concernant l'heure de police des débits de boissons.

I. M.

Note sur la disparition des villes tentaculaires

Voici ce qu'écrit *The Nation*, de New-York :

Henry Ford, précurseur et initiateur de plusieurs grands mouvements de ce siècle, essaye de décentraliser son industrie. Comme d'autres grands industriels, il a fini par trouver que, pendant les périodes difficiles, il vaut mieux avoir plusieurs petites usines, dont on pourra fermer une partie si c'est nécessaires, que d'avoir une très grande usine, où un nombre réduit d'ouvriers ne travaillent qu'une partie du temps.

Depuis quatre ans, le mouvement s'exerce de la cité vers la ville. La population campagnarde des Etats-Unis est passée de 31.614.000 habitants en 1920 à 30.445.000 en 1930 et à plus de 32.000.000 actuellement.

L'abandon de Mauhattan est tel, que la moitié des habita-

tions est vide. Pour tout New-York, les appartements libres sont passés de 12 % en 1932 à 14,4 % cete année.

A certains signes, on peut reconnaître que la désintégration des grands centres métropolitains continuera, même si la dépression s'arrête. Les gens commencent à voir que c'est une folie que de vivre sans air et sans lumière, au milieu du bruit et de la saleté inévitables. Le faubourg n'a pas résolu le problème de la cité. Ce qu'on peut espérer, c'est de voir les familles retourner à la campagne et y retrouver leur travail. Alors la ville pourra prendre sa fonction propre. On n'y verra plus de résidences privées, ni d'usines, mais seulement des bureaux, des magasins, des banques, des hôtels et des clubs, des centres d'éducation et des distractions.

Les naturistes peuvent, d'ailleurs, ajouter que ce que *The Nation* concède à la ville disparaîtra à son tour. Les banques n'ont pas de raison d'être à la ville, pas plus que les centres d'éducation, bien au contraire. Quant aux magasins, il est à présumer que le rôle du commerce va profondément se modifier et, quant aux distractions des théâtres comme les anciens théâtres grecs, seront bien plus heureusement aménagés dans des sites naturels que dans une agglomération plus ou moins malsaine.

SUR LE FRONT ANTI-ALCOOLIQUE

(Bureau International contre l'Alcoolisme de Lausanne.)
DANEMARK

Quelles que soient les objections que l'on puisse faire à l'imposition des boissons alcooliques comme moyen principal dans la lutte contre l'alcoolisme sur le terrain législatif, il faut reconnaître que ce système fait ses preuves en Danemark et cela de façon permanente.

En 1913, la consommation des boissons distillées était de 4,14 litres à 100 degrés par tête d'habitant; en 1920, à la suite des mesures restrictives de guerre et d'une forte imposition, elle était tombée à 0,76 litres. Depuis, le gouvernement et le parlement danois ont continué le système en le renforçant et les résultats sont les suivants :

Eau-de-vie à 100°	Eau-de-vie à 100°
1920..... 0,75 litres	1927..... 0,57 litres
1921..... 0,59 »	1928..... 0,54 »
1922..... 0,56 »	1929..... 0,59 »
1923..... 0,67 »	1930..... 0,54 »
1924..... 0,74 »	1931..... 0,46 »
1925..... 0,69 »	1932..... 0,40 »
1926..... 0,60 »	

Ainsi, la consommation de 1932 est près de 50 % plus faible que celle de 1920. Il faut noter cependant que la situation économique difficile et des restrictions à l'importation ont contribué au résultat de cette dernière année. (Heureux Danemark! Sans tapage, sans véhémence aucun, avec la sagesse d'un peuple vraiment civilisé, il a vaincu le monstre alcool, avec lequel la misère et la tuberculose sont en passe de disparaître complètement de ce pays béni, exemple du monde entier. — N. D. L. R.)

NORVEGE

D'après les *Statistiske Meddelelser*, publiées par le Bureau Central de Statistique de Norvège (nos 4 et 5, 1933), la consommation de l'alcool en Norvège, pour les années 1930, 31, 32, était la suivante :

1932 :	1,90 litres d'alcool pur par tête.
1931 :	2,01 » » »
1930 :	2,27 » » »

ET EN FRANCE

La consommation continue à osciller entre 21 et 23 litres par an. Inutile de chercher ailleurs la raison de notre mortalité par tuberculose si élevée, ainsi que de notre mortalité générale, la plus haute en Europe pour les adultes. Nous avons le record du monde de la consommation alcoolique, et notre pays est le seul parmi les peuples civilisés dont le gouvernement ne soutient pas une lutte efficace contre le fléau. Aussi, tandis que d'autres peuples sont en train de vaincre le poison, on peut se demander avec inquiétude et le cœur serré si, chez nous, au contraire, l'alcool ne va pas remporter une victoire définitive sur la France...

(N. d. L. R.)

EXCURSION DU DIMANCHE 19 NOVEMBRE Les hauteurs au Sud de la Vallée de l'Essonne (17 kil. ou 19 kil. 5)

Emporter un ou deux repas et de l'eau. Prendre à la gare de Lyon un billet d'aller et retour pour Ballencourt (ligne de Malesherbes). Rendez-vous à 7 h. 50 entre les deux ticketages des billets. Départ du train 8 h. 03.

Hauteurs de Ballancourt, Roches de Nainville, déjeuner (abri en cas de besoin). Hauteurs de LaPadole et de Marbois. Points de vue sur toute la forêt de Fontainebleau. La Ferté-Alais. Gare de Lyon 17 h. 03 ou 19 h. 49.

Rameau de Lyon. — Malgré toutes les difficultés, notre Groupe affirme sa volonté de vivre et de grandir. Le dimanche, 28 mai, nous avons inauguré notre première sortie, dans les environs de Fontaine-sur-Saône. Au cours de cette promenade, nous nous sommes rendus chez notre frère et président Racleh, qui nous a reçu avec un cordial enthousiasme ; dans son jardin rempli d'arbres fruitiers et de fleurs nous nous sommes cru transportés dans notre rêve et, en oubliant toutes les amertumes de la vie courante, nous avons connu les délices d'un repas complètement fructarien. Le soleil, qui était resté caché pendant une partie de la journée, est venu accroître notre gaité et nous a permis de profiter de ses bienfaits. Mais, hélas ! la journée a été bien courte, il a fallu revenir à la réalité ; nous nous sommes quittés, avec le désir plus ardent de nous retrouver dans des circonstances aussi joyeuses pour raffermir toujours davantage notre idéal.

LE PREMIER CONGRES BOUDDHISTE AMERICANEuropéen

Sous les auspices de l'Union Universelle pour la Diffusion de la Philosophie Bouddhiste un Congrès, ayant pour but d'attirer l'attention de l'opinion occidentale sur les richesses spirituelles et pratiques du Bouddhisme, aura lieu à Genève dans les derniers jours de décembre 33 et les premiers de janvier 34. A l'heure où la prétentieuse tour de Babel, édifiée par notre Occident matérialiste, égoïste et brutal, s'écroule dans la honte et le ridicule, il est intéressant de faire l'inventaire de ces réserves spirituelles de l'humanité que sont les religions. Et parmi celles-ci, le Bouddhisme, cette religion sans Dieu, qui a l'originalité de prêcher la compassion, non seulement envers les hommes, mais aussi envers les animaux, mérite de retenir l'attention des libres chercheurs. Pour prendre part au Congrès, adressez adhésions (10 francs suisses) au vénérable Anagarika Lhaschekankrakrya, 2, rue Charles-Bonnet, Genève (Suisse).

COURS D'ESPERANTO

Le cours commencera à Pythagore le mercredi 8 novembre. Prière de s'inscrire par lettre.

BANQUET

Le dimanche 12 novembre, à La Source, grand banquet amical en l'honneur de M. Desai, le représentant de Gandhi, à l'issue du banquet aura lieu un exposé de la situation troublante de l'Inde, ce monde mystérieux, et Jacques Demarquette parlera des colonies en formation : notamment de celle de Tanger où il va se rendre.

DEUILS

Notre cher collaborateur Dufaux, après une maladie heureusement peu pénible, a quitté le monde physique. C'est un grand idéaliste et un vieil ami qui disparaît, emportant tous nos regrets. Tous ceux qui l'ont connu lui enverront une pensée d'affection ainsi que leurs condoléances à la famille éprouvée.

Notre bon camarade Pomiès, le brillant chorégraphe, vient d'être emporté par les suites d'une opération. Nos amis se remémoreront avec mélancolie l'article qu'il nous envoya sur la danse, dans lequel il déplorait les conditions désastreuses, heure tardive, air confiné et chargé de poussières et de microbes dans lequel les danseurs avaient à fournir un effort athlétique épuisant. Il part en pleine gloire, emportant d'unanimes regrets. Notre affectueuse sympathie va à ses parents affligés.

MARIAGE

Notre bon camarade Georges Raimond, un des fondateurs du rameau de Saïgon, vient de se marier, à Valencia, avec Mlle Denise Chapelain. Nos vœux de bonheur aux jeunes époux.

GRAND BANQUET DE NOËL

Le dimanche 24 décembre aura lieu à La Source, la fête de Noël des Trait-d'Unionistes de la région parisienne. Elle commencera à 15 heures par un bal. A 18 heures, illumination de l'arbre de Noël et tirage de la tombola. A 19 heures, grand banquet. Le prix de l'entrée, donnant droit au bal et au banquet, ainsi qu'à la partie artistique qui suivra, est de 10 francs. Prière d'envoyer les dons pour la tombola avant le 20 décembre, au siège, 73 bis, rue Bobillot, et ne manquez pas de retenir vos places pour cette belle fête de famille.

BASKET-BALL

Notre équipe 1^{re} de basket de Chevreuse avait conclu, pour le 26 septembre, un match amical avec l'équipe de basket de Villenne. Par 42 points à 18, nos amis ont remporté sur leurs valeureux adversaires une victoire qui constitue un précieux encouragement pour eux et, en particulier, pour leur sympathique capitaine, R. Gattégno.

Souhaitons que ces rencontres amicales entre équipes naturistes se multiplient et contribuent ainsi à resserrer les liens d'amitié entre les divers milieux naturistes.

A NOS AMIS

Le Trait-d'Union vient de traverser une crise de plusieurs années, qui a commencé avec le départ de Frère Jacques pour l'Australie pour atteindre son point culminant à la fin de l'année dernière.

Cette crise était double : économique et morale. Économiquement, nos restaurants étaient fort éprouvés à la fois par la crise et par la concurrence des 20 restaurants végétariens fondés depuis deux ans à Paris. Cette concurrence nous ravit, puisqu'elle marque le triomphe définitif du végétarisme. Mais elle a diminué sérieusement nos disponibilités et il nous a fallu procéder à une révision de toutes nos dépenses. Or, au premier rang de celles-ci figure

la revue, qui n'a jamais fait ses frais et dont l'entretien constitue un lourd handicap pour les restaurants parisiens, aux T.-U., les seuls qui l'avaient subventionnée jusqu'ici (près de 200.000 fr. en cinq ans).

D'autre part, « Régénération » n'est plus adaptée à la fonction qu'elle doit remplir. Comme le T.-U., elle doit réviser ses méthodes d'action. Lorsque nous avons fondé celui-ci en 1911, le végétarisme et le naturisme étaient inconnus en France et pendant dix longues années nous avons accompli, avec la Société Végétarienne, le dur labeur du pionnier avant que d'autres travailleurs entrent dans l'arène à nos côtés.

Maintenant le naturisme est lancé et a obtenu gain de cause. Ses adeptes se comptent par centaines de millions et son aspect hygiénique est répandu par une floraison de revues pratiques et bien rédigées.

Cependant tous les mouvements naturistes sont encore loin d'avoir atteint notre conception intégrale, harmonieuse et hiérarchisée du naturisme, qui joint la morale et la philosophie à l'hygiène et qui, affirmant le primat de l'esprit et de l'altruisme sur l'hygiène et l'égoïsme, n'hésite pas à faire la première place au respect de la vie et à son service par la protection des animaux, la fraternité humaine et le pacifisme créateur. Aussi le T.-U. a-t-il encore à rendre de grands services au mouvement naturiste, en continuant à marcher en avant et en veillant à ce qu'il progresse vers un idéalisme toujours plus vaste et toujours plus élevé.

Nous allons donc être amenés à modifier « Régénération » pour l'adapter à ces nouvelles conditions, et la faire bénéficier de la réorganisation profonde qui a, depuis quelques mois, complètement redressé la situation des restaurants en permettant l'amortissement de plus des deux tiers de notre arriéré. Dans quelques mois nous aurons de nouveau la possibilité de subventionner « Régénération ». En attendant, elle va reprendre la forme de l'ancien bulletin du Trait-d'Union. Nous prions nos amis d'avoir patience et de redoubler de dévouement à notre idéal. Pendant de longues années, ce fut la fierté du Trait-d'Union d'être composé d'idéalistes qui ne recherchaient aucun profit personnel et auxquels notre mouvement ne faisaient que demander des sacrifices désintéressés sans leur offrir d'avantages matériels en retour.

Nous n'en reviendrons pas là, mais il faut que les Trait-d'Unionistes maintiennent vivante en ce moment de transition la flamme du pur idéalisme.

MENUS POUR DECEMBRE

Menus tirés de la « Table du Végétarien », qui en donne les recettes. C'est la formule ancienne du végétarisme. Elle a fait place à une conception plus simple et plus naturaliste de l'alimentation, mais elle peut encore rendre des services aux débutants qui ont à faire la transition entre le régime ordinaire et l'alimentation moderne.

Déjeuners

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

Dîners

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

PETITES ANNONCES

On demande VEGETARIENNE, susceptible de faire la cuisine dans un restaurant, de faire les achats au marché et de servir pendant les repas; bons appointements. Faire offres à M. LEWINSKI, 147^{ter}, rue d'Alesia, Paris (14^e).

M. FREIHEITER, 23, quai de l'Ouest, à Lille, désire prendre pension dans bonne famille naturaliste.

Spécialité de farines fraîches de céréales sur commande. « FALTINE », déjeuner nutritif aux céréales fraîches légèrement chocolaté. — Mme Blémand, inf^{re} brevetée (fabriquant), 20 bis, rue Jouvenet (16^e). Tél. : Jasmin 24-75. Prix spéciaux aux camarades du T. U.

NATURISTE, cherche autres naturalistes pour groupement Toulon et région. — Rochat, 20, rue Courbet, Toulon.

CHEZ MARIETTE

177, avenue de Versailles (16^e)

Tramways 1 - 2 - 13. Autobus AS, etc.
Métro: Exelmans-Porte-Saint-Cloud. — Tél. : Auteuil 97-52

Petits repas — Goûters
Spécialités végétariennes
Dépôt de Pain Complet

LE PREMIER Guide Naturiste EST PARU

VOUS Y TROUVEREZ

une documentation complète sur les Sociétés, Groupements et Revues
Naturistes et Nudistes de France, Adresses, Cotisations, etc.

OU, QUAND, COMMENT peut-on pratiquer le
NATURISME et le NUDISME en France

Avec des articles principaux leaders du naturisme et du nudisme
J. DEMARQUETTE, d'A. et G. DURVILLE • BARQUISSAU,
Prof. DINI, DE MONGEOT, etc.

En vente partout : 1 fr. — Dépôt : Libr. Naturiste, 33, rue Mazarine, PARIS

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.

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^e)

Téléph. : Marcadet 09-44

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

LE LITRE 10 FRANCS

Les restaurants végétariens du Trait-d'Union

LA SOURCE, 73 bis, rue Bobillot, 13^{me}, Métro Italie.

A PYTHAGORE, 4, rue des Prêtres-St-Séverin, 5^{me}, Place Saint-Michel.

AHIMSA, 3, rue Cadet, 9^{me}, Métro Cadet.

PROVINCE : Nice, 4, rue Paganini; Bordeaux, 5, rue Dauphine; Marseille, 114, rue de Rome.

LES EDITIONS DU TRAIT D'UNION

LIBERATION, le progrès social par le naturisme, franco..... 6 fr.

POUR CRÉER LA PAIX, contribution du naturisme à la paix du monde, franco..... 6 fr.

VERS L'AUSTRALIE, escales naturistes en Egypte, Arabie, Indes, Ceylan, Australie, nouveau, intéressant, instructif, nombreuses illustrations, franco 15 fr.

LES IDÉES DE SISMONDI, remèdes naturistes à la crise mondiale, franco..... 12 fr.

J.-A. GLEIZES et le Naturisme

OUVRAGE MAGISTRAL SUR LE NATURISME, donnait toute son histoire et sa philosophie, franco 20 fr.

VIENT DE PARAÎTRE :

LA CONTRIBUTION DU NATURISME A LA CULTURE SPIRITUELLE, franco..... 2 50

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



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

Riviera Italienne

ITALIE
CAMPING
ET BUNGALOW
au bord de la mer
Prix raisonnable

Ecrire :
VINCI - BORDIGHERA
(ITALIA)

LE PAIN COMPLET LUTÈCE,

c'est le pain qu'on digère le mieux. Le pain complet LUTÈCE 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 LUTÈCE est fabriqué par LA SOCIÉTÉ D'ALIMENTATION HYGIÉNIQUE, usine à Paris, 7, rue Broca (5^e).

Le pain complet LUTÈCE 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^e).

Trait d'Union : 3, rue Cadet (9^e).

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

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

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

Bonne Santé, 16, rue du Rocher (8^e).

Bonne Santé, 11, rue des Moines (17^e).

Bonne Santé, 18, boulevard Voltaire (11^e).

Bonne Santé, 17, cours de Vincennes (20^e).

Bonne Santé, 7, rue Broca (5^e).

Bonne Santé, 8 bis, rue Belgrand (20^e).

Bonne Santé, 11, rue Hermel (18^e).

Bonne Santé, 89, rue du Château, (14^e).

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.

OBSÈS, 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.

Driay