

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1934-05.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RÉGÉNÉRATION

ORGANE MENSUEL DU TRAIT-D'UNION

REDACTION - ADMINISTRATION :

4, Rue des Prêtres-Saint-Séverin — PARIS (5^e)

SOMMAIRE

	Pages
<i>Hygiène du corps : la question des produits naturistes, J. DEMARQUETTE.</i>	1
<i>Jeunesse, Albert GLEIZES</i>	4
<i>Une poterie à Roussillon, L. HOYACK</i>	7
<i>Les plantes médicinales du terroir : le gui, le chiendent, P. MEYER DE STADELHOFEN</i>	12
<i>Coin des mères et des enfants : Ma fauwette, Les chants joyeux de la nature</i>	13
<i>Le petit déjeuner et le goûter</i>	17
<i>Le petit déjeuner : menus et recettes</i>	21
<i>Ce qu'il faut faire au jardin en mai</i>	24
<i>La Vie du mouvement</i>	27



LE TRAIT D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

4, Rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e)

DÉCLARATION DE PRINCIPES

1° Nous croyons que, dans l'état social actuel, il est possible à tout homme, par un emploi judicieux des meilleures méthodes d'hygiène et de perfectionnement individuel, de réaliser une amélioration considérable de la qualité de sa vie.

2° Nous croyons que c'est la valeur des individus qui fait la valeur des sociétés et qui conditionne l'efficacité des institutions publiques.

3° Nous croyons, en conséquence, que chaque homme a pour devoir impérieux, vis-à-vis de soi-même, de la collectivité et de l'avenir de la race, de faire de son propre perfectionnement la tâche essentielle de sa vie.

4° Nous croyons que ce travail de perfectionnement a pour effet infail-
lible d'introduire dans la vie de l'individu une somme de bonheur pro-
portionnelle à la valeur de ses efforts.

5° Nous croyons que c'est dans l'étude des lois dans la nature et dans la fidélité à leurs prescriptions, que l'homme trouve les guides les plus sûrs dans son effort de perfectionnement, d'où le nom de naturisme, appliqué à l'ensemble des méthodes que nous préconisons.

6° Nous croyons que la pensée et la volonté humaines ont une puis-
sance considérable et doivent être employées consciemment au service
du bien, c'est-à-dire la force qui entraîne toute la nature vers des modes
toujours plus élevés de manifestation.

7° Nous croyons absolument au caractère irrésistible du progrès et au
triomphe assuré de la beauté sur la laideur, de la vérité sur l'erreur, du
bien sur l'égoïsme et la haine.

8° Nous croyons que seuls l'amour expansif, la fraternité et la coopé-
ration sont des agents efficaces de progrès collectif et que rien de vrai, de
beau, de bon ne peut être édifié sur la haine, l'esprit de parti, de clan, de
rivalité, de vengeance et d'oppression.

9° Nous croyons qu'une sympathie universelle s'impose à l'égard de
tous les efforts sincères, vers le bien, même lorsqu'ils semblent en oppo-
sition, 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.

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 phy-
sique, bains de soleil, etc.); il se préoccupe d'aider les naturistes à suivre la vie nou-
velle 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 21 rameaux : à Angers, Bezons, Bordeaux, Brest, Cherbourg,
Compiègne, Colmar, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Mulhouse, Neufchatel-en-Bray,
Nice, Romans, Rouen, Royan, Strasbourg, Toulouse, Tours, Valenciennes; et 21 rameaux
à l'étranger : Sydney, Melbourne (Australie), Bandœng, Buitenzorg, Batavia (Java),
Médan (Sumatra), Saïgon, Pnomh-Penh (Indochine), Nouméa (Nouvelle Calédonie),
Karachi, Madras, Bombay, Calcutta, Pondichéry (Indes), Beyrouth (Syrie), Alexandrie,
et deux au Caire (Egypte), Genève (Suisse), Londres et Bristol.

D'autres sont en formation en Hollande, en Allemagne et dans les Pays Scandinaves.

Mai 1934

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

RÉDACTION, ADMINISTRATION: 4, rue des Prêtres-St-Séverin, PARIS (5^e)

ABONNEMENT :

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

Compte de Chèques post. : Paris 705-87

HYGIENE DU CORPS

La question des « Produits » Naturistes

Le mouvement Naturiste Français vient d'entrer depuis quelques années dans la troisième phase de son existence.

La première, celle des temps héroïques où seuls la Société Végétarienne de France et le Trait-d'Union défendaient la bonne cause, fut celle des semailles. Les pionniers, parmi lesquels nous citerons, en dehors du Trait-d'Union, les docteurs Grand, Danjou, Petit, Labbé, Bonnejoie du Vexin, la doctoresse Sosnowska, les professeurs Fauvel et Lefèvre, M. Morand, le dévoué secrétaire de la S. V. et notre vieil ami Spirus Gay, luttèrent avec une énergie admirable contre l'apathie, la routine et l'ignorance, préparant la deuxième phase.

Celle-ci, qui commençait dans les dernières années d'avant-guerre et qui a pris toute son ampleur entre 1920 et 1930, a été caractérisée par la large diffusion des idées végétariennes et naturistes et par l'extension rapide de leur pratique.

La troisième phase a été marquée par la commercialisa-

tion du naturisme. La crise subie par le Trait-d'Union par suite du départ de son fondateur pour l'Australie en 1929 a empêché notre société de remplir le rôle bien précis qu'il lui avait assigné, c'est-à-dire, prévenir la commercialisation de l'idéal en couvrant la France d'un réseau de restaurants et de camps végétariens coopératifs. Nous n'avons créé que six restaurants, dont trois en province et avec celui fondé par M. Bailly, rue du Sentier, ce sont les seuls qui soient non commerciaux sur la quarantaine d'hôtels et de restaurants qu'on compte maintenant en France. Loin de regretter la naissance de ceux-ci, nous nous félicitons de leur création qui sert utilement la diffusion du végétarisme.

Mais, à côté des restaurants, voici qu'apparaît chez nous une industrie naturiste qui, à l'instar de celle d'Outre-Rhin, invite les bons naturistes à consommer ses produits.

Quelle doit être l'attitude des naturistes sérieux vis-à-vis d'elle? C'est là une question qui demande à être examinée soigneusement.

A première vue, les « purs » conclueront à un boycottage radical de ces produits naturisto-industriels pour deux raisons majeures. Au point de vue hygiénique, les préparations, même très sérieuses, qui ont pour but de rendre les aliments plus facilement assimilables, si elles ne détruisent pas toujours les vitamines, ont pour effet de suppléer aux fonctions normales des organes de la digestion, ce qui ne peut conduire à la longue qu'à la carence de celles-ci.

Au point de vue éthique et social, cette industrialisation est à rejeter, car elle tend, d'une part, à créer des besoins nouveaux et à augmenter d'autant l'asservissement économique de l'homme moderne artificiel, et, d'autre part, elle renforce le commercialisme dans un milieu qui devrait au contraire préparer l'éclosion d'une forme sociale nouvelle dans laquelle la recherche du profit serait remplacée par la joie de l'effort créateur au service de la fraternité efficace.

Si fortes que soient ces idées, du reste empruntées directement à la philosophie du T.-U., il faut se garder du danger que présentent toujours les solutions radicales et les jugements définitifs.

Ici, comme partout, la vérité se trouve dans les nuances. Certes, des vrais naturalistes, instruits, énergiques et bien portants n'ont aucun besoin des fruits comprimés, des triscottes, des pains de régime, des pâtes de noix et autres produits dits de santé. La nature les a doués d'un moulin magnifique, celui de leurs 32 dents avec lequel aucune installation industrielle ni aucun procédé culinaire ne pourra jamais entrer en concurrence.

La surmastication, qui devrait être la base fondamentale de la pratique du végétarisme, rend inutiles, et même nuisibles tous les produits et toutes les préparations de l'industrie, même à la limite de la cuisson, qui est la première apparition de l'artifice dans l'alimentation.

Mais ces naturalistes parfaitement bien portants, sachant s'alimenter et ayant l'énergie de s'astreindre à suivre parfaitement leur régime sont très rares.

Au contraire, les convalescents sont nombreux dans nos rangs.

Parmi eux, la grande majorité sont susceptibles de se rétablir complètement en suivant le régime naturaliste dans toute sa rigueur. Mais une minorité de malades, en particulier ceux qui ont des muqueuses intestinales fragiles ou des sécrétions glandulaires insuffisantes pourraient tirer un grand profit de la consommation d'aliments-remèdes qui respecteraient leurs fragilités ou pallieraient à leurs insuffisances. Cependant c'est là une considération toute théorique, car, dans la pratique, le consommateur naturaliste n'a pas beaucoup de garanties sur la réalité des promesses séduisantes de la publicité-lancement des divers produits. L'expérience nous a, hélas ! appris que les commerçants cèdent trop souvent à l'appât du gain qui devient vite la considération dominante au lieu du souci du service social.

Donc, l'industrie naturaliste devrait répondre à deux conditions pour devenir utile. D'une part, ses procédés de fabrication devraient être soumis au contrôle sévère d'experts scientifiques au caractère au-dessus de tout soupçon de vénalité. D'autre part, la fabrication au lieu d'être laissée à des commerçants, devrait être assurée par les associations

naturistes, conformément au programme trait-d'unioniste.

Mais, en attendant la réalisation de cet état idéal, l'industrie naturiste actuelle, dans l'époque de transition que nous traversons, peut rendre à notre cause des services qui ne sont pas à dédaigner dans certains cas, en particulier dans la transition entre la nourriture chimico-cadavérique qui sévit actuellement et l'alimentation végétale, simple et naturelle qui sera celle de l'avenir.

Jacques DEMARQUETTE.

JEUNESSE

par ALBERT GLEIZES

Depuis quelques années nous assistons à des manifestations fort sympathiques qui tendent à obtenir pour la jeunesse une part effective dans la direction des affaires sociales. Rien n'est plus juste et le principe de ces manifestations a notre entière approbation. Il y a vingt-cinq à trente ans, lorsque les hommes de ma génération avaient vingt ans, il y en avait parmi nous qui déjà protestaient contre ce que nous appelions la « Gêrontocratie ». Je me souviens d'un très bel article dans je ne sais quelle revue, de René Arcos, intitulé « l'âge du bœuf », où étaient mis à nu les renoncements que les vieillards exigent des jeunes pour leur accorder quelques faveurs et quelques places; ces renoncements équivalent à l'émasculatation catégorique. Grâce à ce sacrifice, les beaux pâturages sont ouverts.

Ces réclamations de la jeunesse ne sont pas nouvelles, si elles peuvent, aujourd'hui, se faire avec plus de chance de réussite, puisque le milieu est dans un état si lamentable que peu de gens sont enclins à désirer en assumer la charge. Le S. G. D. G. témoigne dans notre démocratie la sagesse même et dégage les hommes de toute responsabilité. On passe à la Chambre, on devient Ministre, Président du Conseil, Président de la République : tout cela n'a pas d'importance. Quand on

en a assez on s'en va et il n'est plus question de rien. A d'autres le plaisir de continuer le jeu, si le cœur leur en dit. La jeunesse qui veut sa part du plaisir l'aura certainement d'ici peu, le moment est des plus favorables, et les vieillards seront bien contents de céder le pas.

*
**

Nous aurons ainsi un pouvoir public jeune. Et c'est bien du manque de jeunesse que nous mourrons. Cependant je m'étonne de voir toujours les proclamations de cette jeunesse, depuis bientôt dix ans, montrer qu'elle n'a de foi que dans les mots et les apparences vagues qu'ils recouvrent. Je lis : « *Les moins de trente ans* », « *les moins de quarante ans* ». Géronte disait que le vieillard était celui qui avait dix ans de plus que lui. Cette jeunesse me paraît avoir, sans le savoir sans doute, emprunté à Molière ce principe qui est tout un système et une assurance de rester jeune. Cette foi dans les mots et les apparences n'est pas du tout une marque de jeunesse, car c'est la marque même de notre Gêrontocratie. Qu'on parle ou qu'on écrive, c'est suffisant. On fait des projets, des contre-projets, des réunions, des congrès, on joue au tribun; on tempête, on trépigne, on menace, et si la galerie est impressionnée, c'est la marque de l'action.

Eh bien, non ! La jeunesse n'est pas seulement en vertu d'un acte de naissance; elle n'est pas seulement physique; elle est surtout une ferveur de cœur, un acte de foi, une passion de l'esprit, et naturellement une action réelle.

Etre jeune physiquement, c'est quelque chose. Mais d'abord à condition de se bien porter, à condition de ne pas être de ces rescapés scientifiques qui auraient dû disparaître en bas âge et que l'hygiène anormale dont nous sommes si fiers a conservés malgré la loi naturelle. A condition de savoir défendre son corps par la connaissance de ce que ce corps exige, au point de vue nourriture, entretien, soins de toute sorte; à condition enfin de ne pas maltraiter ce corps, de ne pas le laisser stagner dans les milieux qui ne lui conviennent pas. Les jeunes gens qui se portent mal, et il y en a un grand nombre aujourd'hui parce qu'on n'a pas obéi au principe de la sélection.

tion naturelle, sont cause de cette sélection retardée qui se manifeste à rebours par les conseils de révision chargés du recrutement des armées permanentes, celles-ci vouées par destination et en fait aux holocaustes des batailles ; car si l'on trompe la Nature à un certain moment, elle prend sa revanche, et terriblement, à un autre. Et c'est pourquoi le sens profond — celui qui est au delà des volontés et des pouvoirs de l'homme — de ces sélections militaires est bien dans ce fait qu'il faut refaire tôt ou tard l'équilibre. On le compromet à la naissance, en récupérant ce qui devrait être abandonné à son destin ; on le rétablit à l'entrée de l'âge adulte en condamnant à mort les spécimens qu'il faudrait considérer comme l'avenir de la race et de l'espèce et en conservant ce qui ne tient pas debout. Sur ce terrain-là, la jeunesse aurait déjà le devoir de se sélectionner et de rejeter, sans tenir compte des raisons qui atténueraient la dure décision, je le reconnais, raisons intellectuelles, raisons sentimentales, etc., ses déchets. Alors elle pourrait, sur le terrain physique, dire qu'elle détient vraiment le monopole des corps jeunes.

*
**

Mais ce serait insuffisant.

Un corps jeune et solide qui pense vieux, c'est encore plus redoutable qu'un corps malingre qui pense jeune. Il faut donc, avant tout, que la jeunesse pense jeune.

Or, comment cette jeunesse, qui s'affirme jeune elle-même, pense-t-elle ? Ses leaders, ceux qui ont pris en mains ses intérêts et qui parlent pour elle, sont à peu près tous des professeurs, des licenciés en droit, des diplômés de l'Université. Et ils tiennent à leurs parchemins, ils en sont fiers, ils croient qu'ils sont cultivés parce qu'ils les possèdent, et c'est en raison de cela même qu'ils se sont placés en tête de leur génération.

Je ne vois plus alors ce qui la distingue du vieillard de dix ans plus vieux qu'elle. C'est la formule des vieillards que ces jeunes ont reçue, c'est d'eux qu'ils tiennent leurs titres ; par conséquent, c'est parce qu'ils pensent comme eux qu'ils ont été récompensés par les diplômes et les places. Sans doute,

j'accorde qu'ils s'efforcent de se distinguer de leurs maîtres. Mais on peut toujours effrayer ses professeurs, les embêter tout en étant très respectueux de ce qu'ils représentent. Le jour où l'on a la place, on fait tout rentrer dans le vieux cadre, on n'a plus de raison de s'agiter, et il s'agit de conserver.

Cette jeunesse, ne disons pas vieillit, mais mûrit mal. Depuis que je la regarde faire, que de renoncements ai-je pu constater !

D'abord on peut lui reprocher de manquer d'initiative. Elle est conformiste en diable, respectueuse de tout, craintive à l'excès. Ce qu'on appelle nouveau est de l'antique retapé ; elle accepte tout ce qui fait le fonds des vieillards, les doctrines générales et les applications particulières. Elle touche à tout, retouche tout, mais ne renonce à rien parce qu'elle ne sait pas comment renaître à elle-même. Tous les partis politiques, permis et reconnus, la reçoivent, selon son humeur et ses goûts. Elle entend simplement les amender, les mettre au point. Le Parlementarisme même ne l'écœure pas : elle a de la poussière des couloirs dans les veines ; elle est « *représentant du peuple* » par nature. Elle a des journaux qui dépendent d'une opinion et qu'il faut maintenir et satisfaire ; certains groupements de moins de trente ans émargent déjà, pour maintenir leur journal, aux fonds secrets, comme de vieux journalistes à tout faire, désabusés et amoraux, au service des vieux renards de la politique.

(A suivre.)

Albert GLEIZES.

UNE POTERIE A ROUSSILLON

C'est à Roussillon, dans l'Isère, ce coin perdu de France aux bords du Rhône, charriant dans sa couche déjà imposante des eaux verdâtres avec l'allure d'un cycliste. C'est une fuite silencieuse mais ininterrompue le long des montagnes qui durent et des villages qui sommeillent et attendent.

Il faut aller bien loin dans l'intérieur des grands pays pour trouver des vestiges d'une industrie vétuste telle qu'elle a été pratiquée de temps immémoriaux.

Pour moi, admirateur des métiers d'autrefois, ce fut un vrai réconfort de voir en réalité ce que j'avais conçu dans l'imagination, c'est-à-dire la beauté de l'artisanat, le paisible des conditions sous lesquelles s'accomplit le travail, et l'humanité touchante de ces quelques modestes gens qui gagnent leur vie avec le labeur honnête de leurs mains.

Ce qui frappe tout d'abord c'est que cette atmosphère d'industrie traditionnelle n'est pas infectée par l'esprit méticuleux que nos humanitaristes d'avant-garde ont introduit dans les usines les plus scientifiquement organisées. Le souci de la propreté, poussé à l'extrême mène à la stérilité.

Il en est en médecine comme dans notre entourage journalier. La propreté, poussée si loin tue le pittoresque, et tout en éliminant le désordre et le microbe, elle tue l'élément de beauté, nourriture essentielle de l'âme. L'hygiène moderne, fondée sur un manque de foi en l'esprit et sur une importance exagérée, accordée à la bactériologie, veut réduire le monde entier à une salle d'opération ou un laboratoire de chimiste. Même les localités où se passe l'industrie doivent être des salons, les salons de sa majesté la machine. Mais à vrai dire cela est absolument inutile. L'endroit où nous travaillons n'a pas besoin d'être un salon. Il faut qu'il atteste du métier qui s'y exerce, des matières qu'on y emploie. Il existe une nuance très subtile entre la saleté et ce charmant désordre qui dénote le travail créateur.

L'atelier n'est pas la pièce où l'on se tient dans ses heures de loisir. Pour que la vie ait le plus de richesse morale possible, il faut qu'il reste un contraste entre ces deux types d'entourage, l'un où l'homme travaille, l'autre où il jouit de son repos. Tous les deux perdent leurs charmes, lorsqu'on s'efforce à les amalgamer.

L'ordre de l'atelier est différent de l'ordre qui est désirable pour les chambres où nous habitons. Il s'agit d'un autre genre d'ordre.

Si la définition amusante de l'ordure : « dirt is matter

in the wrong place » (1) a quelque vérité, la poterie à Roussillon n'était certes pas sale, quoiqu'elle exsudât de tous les côtés la matière qu'on y domptait.

Après avoir regardé à mon aise, inspecté le four et les longues rangées de vases dernièrement tournés à la roue en attendant l'initiation consolidante, la ratification, par le feu, je demandai à un jeune ouvrier de me donner une démonstration de son art. Il ne fut pas long à me satisfaire. Ce fut d'abord le pétrissage de l'argile, d'une belle teinte liège, des mouvements rythmiques et vigoureux, une lutte stylisée de l'homme avec la matière, une danse avec la glaise, une gymnastique où tout le corps prenait part. Enfin il restait une substance de texture fine et homogène, prête à subir l'acteur créateur de la main. A mon sens, ce massage de la terre était plus qu'un simple stade préparatif mais un accouplement intime du fluide humain avec la matière inorganique. Chaque atome de l'argile a dû en être imprégné, en sorte que le magnétisme même de l'artisan vibrerait tout à l'heure dans la céramique, lui prêtant une vie que l'aveugle machine ne saurait donner.

La terre glaise une fois préparée, il restait sa formation en objets. Et ce fut alors un vrai délire, l'argile mouillée, tourbillonnant, se tortillant entre les mains sensible du potier, comme une chair palpitante, comme une femme qui se pâme sous les caresses ardentes d'un amant. L'homme se donna tout entier à cette glaise, il la prit comme on prend une épouse, et son souffle alla en haletant. Et dans cette étreinte formatrice, la terre prenait des figures tantôt s'élançant en des cous de cygnes, tantôt s'enflant en des ventres démesurément gonflés. Rien n'était stable, tout était en état d'évolution ininterrompue, une mélodie de formes, une naissance continuelle de silhouettes, un véritable devenir bergsonien. Et toujours les mains inspirées de l'artiste — car c'était un artiste — façonnaient, improvisaient des volumes et des lignes organiques, vitales, jusqu'à ce que

(1) L'ordure est de la matière au mauvais endroit.

son œil fut satisfait. La roue s'arrêta alors et l'immobilité inaugurerait le vase consommé tel qu'il avait finalement plu à son auteur.

Comme tout ceci est symbolique ! C'est ainsi que la créature est sortie et sort continuellement des mains du Grand Potier, qui nous a façonnés sur la roue tournante de cet univers. Et on comprend pourquoi les anciens poètes ont si souvent usé de cette image pour symboliser le rapport entre l'infini et le fini.

Ce dont je me réjouissais le plus c'était que le jeune potier, comme tout véritable artisan, du reste, m'assura que son métier avait tout son cœur. C'est inévitable, puisque tout travail où l'homme peut vraiment se donner soi-même, où il réalise à chaque instant son expérience et son art, où il y a occasion pour la libre création improvisatrice, où la journée se joue entre plusieurs activités variées, est une joie et non pas un devoir péniblement accompli. L'homme y est vraiment homme, digne sosie du créateur céleste.

Chaque fois qu'on prend contact avec l'artisanat, pour peu qu'il en reste, on fait les mêmes constatations. C'est ainsi que je rencontrai dernièrement un simple maître cordonnier dans un village en Hollande, homme fruste, vivant du travail de ses mains. Cet homme était un sage à sa façon, de la trempe de Jacob Boehme qui, comme on sait, était aussi cordonnier. Jamais, me dit-il, le travail manuel ne dégrade l'ouvrier et jamais ce travail n'empêche que l'on mène une vie vraiment spirituelle. Je voudrais que tous les faux humanitaristes, préconisant le machinisme et la journée de 3 heures, l'eussent entendu parler. Il resterait fort peu de leur théorie disant qu'il faut du loisir à l'ouvrier pour se spiritualiser. Pour être spirituel, on n'a pas besoin de loisirs spéciaux. C'est ce que mon cordonnier m'a encore confirmé, car lui-même était une âme profondément pieuse, pleine de cette véritable sagesse qui ne s'acquiert pas par l'étude livresque ou universitaire, mais en Dieu. J'ai pu converser avec lui sur les plus hautes questions philosophiques et sur tout ce qui a jamais passionné un penseur de marque... Mais retournons à notre poterie.

Est-il vraiment nécessaire, peut-on demander, que cette industrie se fasse mécaniquement pour que tout le monde soit pourvu d'une quantité suffisante de ses produits? Un simple calcul prouve l'inanité de ce raisonnement.

On m'a assuré, à Roussillon, que la production manuelle a comme résultat une moyenne de 500 pièces de toute sorte par homme et par semaine. Cela fait plus ou moins 25.000 pièces par an. Une légère division du travail pourrait, en cas de besoin, augmenter encore sensiblement cette production annuelle.

Prenons maintenant une petite ville de 10.000 habitants. Cela représente, plus ou moins, 2.000 ménages (supposons la famille moyenne ayant 5 membres). Supposons qu'il y ait dans cette ville 10 potiers. Ceci garantirait le remplacement de 250.000 pièces de céramique cassées par an, ce qui revient à 125 pièces par an et par famille. C'est beaucoup, trop même, pour que ce nombre soit effectivement atteint.

Dix potiers sur une population de 10.000 habitants fait $1/10^e$ %. Est-il exagéré d'admettre que $1/10^e$ % de l'humanité exerce ce noble métier éducateur et artiste par excellence?

Quant aux prix de revient des articles, il est des plus modestes. J'y ai acheté une cruche à eau, de proportions bien réussies, et tout à fait délicieuse comme dessin et couleur pour 10 francs.

Les partisans du machinisme ne veulent jamais envisager la question d'un côté autre que celui auquel ils sont habitués. C'est qu'ils ont une position prise d'avance. Le temps viendra cependant où la partie pensante de l'humanité ne se laissera plus leurrer par des litanies répétées par tous les pamphlétaires du monde, mais où elle considérera ces questions sous un jour non prévenu et sous l'angle de vue de principes cosmiques et autrement rationnels.

Qu'il ne soit, alors, pas trop tard!

L. HOYACK.

LES PLANTES MÉDICINALES DU TERROIR

LE GUI

Au temps où nous manquions d'universités, le druide, médecin-né de l'Europe occidentale, jouissait de la confiance publique.

Il savait les vertus et les propriétés de tous les simples de nos prés.

Ceux d'entre nous qui ignorent tout de la campagne se souviennent tout de même d'avoir appris à l'école que le gui était la plante sacrée des druides. C'est que le gui demeure toujours vert et que sa présence sur des arbres qui perdent leurs feuilles aux premiers frimas inspire comme une idée d'une éternelle survivance.

Le druide trempait le gui, symbole d'immortalité, dans l'eau qu'il bénissait, et il en aspergeait le peuple : c'était le goupillon préhistorique.

Le druide savait d'autre part — qui pourra dire comment? — que le gui est une des plantes les plus précieuses que la Providence ait mise à notre portée. La science analytique a mis, depuis, quelques siècles à s'en apercevoir, et l'industrie s'est empressée de mettre cette « découverte » en petits flacons.

Tous ceux qui veulent guérir de l'artériosclérose absorbent, qu'ils le sachent ou non, des remèdes à base de gui — d'un prix coquettement rémunérateur pour leur fabricant.

Mais le gui, pris au naturel, en tisanes, procure à de nombreux patients des effets aussi salutaires quand ils ne le sont pas davantage.

Toute la plante, feuilles, baies et petits rameaux, peut être employée sous cette forme : cinq grammes de plante fraîche ou deux grammes de plante sèche suffisent pour une tasse; le traitement comporte une à deux tasses par jour, plutôt à jeun.

On croit généralement que les baies du gui sont véné-

neuses : c'est à peine si une dizaine de ces petits fruits produisent un effet légèrement laxatif.

Le gui, éclaircissant le sang, ne peut manquer d'avoir des effets calmants : les anciens médecins prescrivaient de la poudre de gui à ceux et à celles qui « avaient leurs nerfs ». On peut, au reste, s'imaginer les effets adoucissants de cette plante si l'on songe à la coutume anglaise qui veut que deux personnes s'embrassent mutuellement quand elles viennent à passer sous une branche de gui.

Le curé Kneipp, qui tenait le gui en haute estime pour ses effets sur le sang, ajoutait qu'il exerce une influence salubre dans les troubles de la digestion.

Quand au curé Künzle, il en recommande l'usage sous forme de compresses et de bains pour guérir les engelures et les crevasses des mains : la plante doit cuire au moins deux heures.

Au moment où le gui commence à recueillir les honneurs d'une nouvelle et solennelle introduction dans la thérapeutique, le ministère de l'Agriculture lui fait une chasse acharnée, et cela malgré l'autorité hautement compétente de M. Gaston Bonnier, qui assure qu'on a grand tort de détruire le gui qui ne vit pas, dit-il, en parasite, mais en une sorte de symbiose.

Et voici, pour les agriculteurs, une autre raison de respecter le gui : M. Henri Correvon, le botaniste genevois bien connu, affirme, en citant ses auteurs, que le gui améliore la qualité du lait et fortifie les vaches.

Voilà une ressource fourragère qui n'est pas à dédaigner dans les pays et dans les années où le fourrage est rare.

P. MEYER DE STADELHOFEN.

COIN DES MÈRES ET DES ENFANTS

La rédaction tient à remercier ici notre sœur naturaliste d'Angleterre qui s'occupe d'une façon si intéressante du « Coin des mères et des enfants ». Ses articles font réfléchir et suscitent l'esprit de libre

recherche et d'expérimentation qu'il est indispensable d'entretenir pour garder l'esprit ouvert.

L'article sur le petit déjeuner et les menus si variés qui suivent permettront aux lecteurs et aux lectrices de se faire avec le temps une opinion personnelle basée sur l'expérience au sujet de la question du petit déjeuner.

— « L'Odyssée ne nous charme jamais davantage que lorsqu'elle nous offre, dans Nausicaa et dans Pénélope, la Princesse unie à la Femme de Ménage. »

E. LEGOUVÉ.

MA FAUVETTE

Les oiseaux aux bois sautillent,
De ci, de là, sous la brindille,
Les oiseaux fêtent le Printemps,
Tout en sifflant.

Ainsi la fauvette que j'aime,
Pour les imiter fait de même
Au jardin, tout en chantant,
Va folâtrant.

Tendre fillette, pas tes doux chants,
Tu réjouis mon cœur tremblant,
Mais comme l'oiseau tu as des ailes,
Ma toute belle.

Chère Fauvette, aux boucles d'or,
Ne prends pas déjà ton essor,
Ange d'espoir, ma fille, mon trésor,
Reste encor.

LES CHANTS JOYEUX DE LA NATURE

Et le Printemps dit : « Je suis là! »

Chers Petits Amis,

« Soyez les bienvenus, soyez heureux, ébattez-vous au

sein de la Belle Nature qui vient d'éclore pour vous : c'est la chanson du Printemps! »

Vous avez lu des contes de fée, sans doute, vous savez comme ces enchanteresses transforment tout en un clin d'œil, comme on peut dire si justement. Eh bien! voilà! c'est fait!

L'hiver s'est enfui si prodigieusement vite qu'il en a perdu le souffle, c'est que la fée Mavis (c'est le nom de la fée du Printemps) le pourchassait de ses ailes imperceptibles. Mêmes les plus rapides d'entre vous ne pourraient la rejoindre. Puis, elle décrivit sept grands cercles dans l'air avec sa baguette verte, dans une certaine direction — je ne dirai pas laquelle, c'est son secret.... AINSI.... très haut dans les nuées, et la RESURRECTION s'accomplit. Les champs, les bois, les prés, les forêts, les vallées, même les pentes des montagnes se couvrirent d'un manteau vert. Ah! ce tendre vert! Puis, de ci, de là, la baguette (une autre plus fine) lança de petits clous, jaunes, violets, bleus, roses, blancs — que sais-je? — sur ce tapis de verdure. C'étaient les fleurs aux cœurs sensibles, aux nuances délicates et variées dont vous aimez tant faire des bouquets.

A sa ceinture étaient suspendus des milliers de jeunes bourgeons. Mavis l'ôta et elle tomba miraculeusement sur les arbres, heureux de s'en faire une parure.

Ah! la jolie peinture que tout cela faisait!

Puis, notre charmante fée se pressa d'aller réveiller les habitants de la basse-cour, les animaux domestiques, les insectes, les oiseaux siffleurs et piailleurs. Ils accoururent tout de suite. Mais quel bouleversement, quel tapage! Si vous aviez entendu, Chers Petits, mais non, vous dormiez!

Il était presque l'heure de vous réveiller, quand Mavis sursauta et s'exclama : « Oh! Seigneur, j'aurais oublié vos poissons! » En hâte elle se saisit d'une immense baguette bleu azur et vert émeraude et décrivit encore des cercles. Dix, cette fois, dans une direction opposée, et, ravissement, les minuscules poissons nouveaux-nés se mettent à nager. Les mères poissons sont dans un tel état d'excitation : « Mon

Dieu! veille au rocher! — Ah! ce crabe qui va te manger! »
— « Mais non, maman, c'est un corail rose! »

Enfin, sa dernière tâche, et non la moindre : les petits des hommes.

Cette chère bonne Mavis alla, pensive, se reposer un instant sur un microscopique nuage bleu. Elle était bien lasse. Après beaucoup d'hésitation, car le choix était délicat, elle se décida pour une baguette plus fine et plus ténue qu'un cheveu. Or, elle souffla dessus très doucement, la baguette se dissipa, et l'air s'imprégna de parfums subtils et de musique angélique. Puis Mavis secoua gracieusement sa belle chevelure, et des étoiles d'or tombèrent. Elle croisa ses mains transparentes sur sa poitrine blanche, d'où s'épanouirent d'adorables roses, inclina majestueusement son front virginal sur sa robe immaculée, et y recueillit des lis géants, purs et blancs comme la neige. Et merveille! les Bébés blancs, les Bébés roses, étaient créés.

A cet instant même, Chers Petits, vous entr'ouvriez vos paupières, et Mavis gravement chuchota un mot à votre oreille... et vous avez tremblé... Quel était-il? Vous le connaissez déjà. « Aimez! » a-t-elle dit, aimez et admirez la belle nature. Aimez tous les animaux, les insectes, les poissons, les oiseaux, tous, sans exception. Ne souffrez aucune cruauté, jamais. Soyez bons pour tous également.

Chérissez vos excellents parents, votre bon père, votre chère mère si dévouée. Remerciez la Providence de ses dons infinis. Bénissez tous les jours, en pensée, ceux que vous aimez déjà, y ajoutant tous ceux que vous n'aimez pas encore. Aimez sans vous lasser. AIMEZ BIEN, c'est pour cela que le Seigneur a placé l'OR dans vos cœurs comme il a mis les roses sur vos joues pour la BEAUTE, et les lis blancs dans le fond de vos âmes pour la PURETE. Gardez-les bien blanches, Chers Petits.

« Réjouissez-vous au sein de la Céleste Nature! Contemplez l'immense moisson de Bonheur semée pour vous! »

C'est la Chanson du Printemps! Et le bonheur Chers bien-

aimés, on le possède seulement en le donnant. « Allez, allez, faire du BONHEUR autour de vous! »

Le Printemps est là.

LE PETIT DÉJEUNER ET LE GOUTER

LE PETIT DÉJEUNER

Voici un repas dont l'importance est fort discutée et un sujet de nombreuses controverses. Des expériences sérieuses et étendues ont prouvé que, si le petit déjeuner du matin était vraiment indispensable à la construction du corps, jusqu'à environ 25 ans, il n'était nullement nécessaire pour l'adulte. Il y aura toujours des exceptions, c'est entendu. Cependant, ceux qui l'ont aboli depuis des années, sans aucun dommage pour leur santé, ressentant, au contraire, un redoublement d'énergie et de capacité physiques et mentales le matin, nous donnent une preuve suffisante et sûre de son inutilité.

Le matin est la partie du jour la plus favorable à l'accomplissement de la tâche quotidienne. Le corps et l'esprit se sont détendus et reposés toute la nuit, l'estomac est libre, on doit se sentir frais, dispos et bien vivant. En ingurgitant d'une manière souvent très hâtive le premier repas, on encombre, on paralyse les fonctions vitales. Tout autrement, l'individu ayant appris à se libérer de cette entrave voit sa puissance au travail s'accroître sensiblement en quantité et en qualité. Le rythme des fonctions d'élimination et d'assimilation est aussi un point important à considérer. Cette dernière s'établit entre 12 heures et 24 heures alors que l'élimination a lieu entre minuit et midi. Le labeur compliqué de la digestion des aliments ne prend, lui-même, pas moins de 10 à 12 heures, et non trois ou quatre heures, comme on le croit généralement.

On objectera, peut-être, qu'il est dangereux de sortir sans manger. Quelle illusion! Les races du Nord, plus fortes physiquement que les Latins sont connues, comme les

Américains, et souvent citées en exemple, pour leurs « breakfasts » copieux. Cependant, ceux qui ont habité l'Angleterre ne peuvent manquer de remarquer l'indigestion chronique dont les Anglais sont affligés, sans parler d'un de ses compagnons, le cancer.

Quant aux Américains, l'excès de nourriture de conserve et de céréales contribue fortement à détruire leur équilibre nerveux. La plupart d'entre eux sont usés vers la quarantaine. La consommation formidable que ces deux peuples font du tabac prouve infailliblement un vice profond de nutrition.

Il y a aussi l'obstacle de la faim, on a peur de s'affaiblir, certains craignent même de *mourir* s'il leur faut se passer d'un repas ! Illusion complète et sans fondement !

On doit d'abord apprendre à distinguer entre la vraie faim et les tiraillements d'estomac, (le « creux »), phénomène nerveux et anormal. Ces deux sensations n'ont rien de commun. Pour pouvoir apprécier cette différenciation, il faut avoir jeûné.

Il est impossible d'en mourir, — à moins que ce ne soit de frayeur ! — Pour ce qui est de s'affaiblir, si les deux autres repas sont composés de mets frais, vivants et bien équilibrés, on constatera assez rapidement une recrudescence de vitalité au physique, au mental et au spirituel.

Un certain nombre de végétariens copient maintenant les Anglais, leur argument étant qu'il faut charger la locomotive avant de la mettre en marche. Les hommes de science éclairés et modernes démontent et prouvent que le corps humain doit être comparé à une DYNAMO, et non à une machine à vapeur.

C'est la *composition* des éléments les plus nécessaires à l'entretien des échanges vitaux, et la bonne harmonie des fonctions physiologiques qui demande toute notre attention.

Les livres de Béchamp et du D^r Knaggs, entr'autres, sur la théorie des mycrozymes, ou vitamines, dans les aliments valent la peine d'être étudiés.

L'assertion que, de la *nourriture seule* nous vient la

somme d'énergie et de chaleur nécessaires à la subsistance du corps, et au remplacement quotidien des cellules usées est maintenant contestée avec vigueur. Le D^r Dewey et le D^r Rabagliati, docteur en médecine, chirurgien et gynécologue à l'hôpital de Bradford (Yorkshire), en particulier, dans son livre : *The function of food in the body* (1), réfute énergiquement cette affirmation.

Cette opinion fait chanceler dangereusement la vieille question des calories.

— Mais il me faut abréger, ou l'éditeur va me châtier avec ses grands ciseaux.

La suppression du petit déjeuner du matin est donc possible et peut se faire du jour au lendemain, pour les braves, ou progressivement. On commencera le samedi ou le dimanche. On boira, à petites gorgées, au réveil, ou après le bain, un ou deux grands verres d'eau fraîche en l'insalivant. (La passer à l'adoucisseur si elle est trop calcaire.) Puis un autre grand verre vers 10 ou 11 heures. Exposer la cruche d'eau, couverte d'une mousseline, si possible à l'air et au soleil. Les enfants seront entraînés à cette excellente habitude, une paille ou pipette les amusera tout en leur enseignant à boire lentement. Les infusions aromatiques peuvent remplacer l'eau.

Le premier repas aura lieu à midi, ou avant.

La seconde méthode comporte :

1^o Déjeuner de fruits frais juteux de saison, environ 500 grammes, avec fruits secs ou non. On diminuera ces quantités graduellement pour arriver à un fruit, puis rien.

2^o Une assiettée de salade de feuilles vertes de saison, sans huile, un peu de jus de citron; quelques amandes ou noix. On réduira les quantités progressivement, comme ci-dessus.

L'excellente habitude de boire de l'eau le matin doit être fidèlement observée.

Les obèses, pléthoriques, les sédentaires, intellectuels, et

(1) « La fonction de la nourriture dans le corps ».

grands nerveux prenant plus de deux repas par jour courent des risques graves, surtout après la trentaine. A partir de 40 ans, le petit déjeuner, à part les cas exceptionnels, est franchement une calamité pour le système, surtout s'il comporte céréales, chocolat, cacao, plats sucrés, lait et œufs.

Les personnes qui exécutent des travaux manuels pénibles, au grand air, les laboureurs, sportifs et les adolescents, pourront, comme les jeunes enfants, participer au petit déjeuner du matin. Le repas copieux du midi sera alors aboli. Si le repas du soir ne peut être pris qu'après 19 heures, on pourra boire du bouillon d'orge ou Vital, etc., ou manger 1 ou 2 fruits à jus, entre temps.

Les mets substantiels du petit déjeuner publiés ici pourront être préparés la veille pour les membres de la famille devant partir très tôt et emportés. Les salades aussi supportent très bien le transport, si, coupées finement et assaisonnées, on les met dans un bocal de verre à conserves. Un repas cru, au moins, chaque jour, est de règle.

Ces mêmes menus peuvent tenir lieu de très bons soupers, si on supprime le petit déjeuner.

LE GOUTER

Le goûter, ou le thé d'après-midi, doit être radicalement supprimé. Il gêne considérablement la digestion du repas précédent, et coupe l'appétit pour le suivant. Le remplacer par l'eau ou les boissons fruitées, infusions d'herbes, etc., exclusivement.

Et vous, Chères Sœurs, épouses et mères de France, encore trop asservies, trop esclaves de la routine, apprenez à déraciner les vieilles habitudes, et à discerner entre les Besoins réels et les Désirs, à chaque moment de la vie. Les difficultés résident, en majeure partie, dans *la manière de penser*. Exercez-vous à *penser différemment*.

Nos BESOINS et nos DESIRS! Voici un sujet plus profond qu'il n'apparaît à première vue, et vaut d'être médité.

Prenez la résolution, Chères Sœurs, prenons la tous de nous *libérer*.

Par la pratique quotidienne d'une réforme graduelle, constante, intelligente et sage, née de nos aspirations vers le Beau, le Vrai, le Juste, nous verrons nombre de nos misères s'évanouir. Nous disposerons d'un peu plus de temps pour orienter dans le chemin du progrès nos esprits et nos âmes, et pour *communier* avec cette essence de Vie Infinie, DIVINE, qui doit devenir notre REPAS SUPREME, à l'exclusion de tout autre.

Tous les corps seront Sains et Beaux lorsque L'ESPRIT les pénétrera en les ILLUMINANT.

MENUS ET RECETTES

PETIT DÉJEUNER

(1^{re}) Soupe Vitale.

Pour les enfants en croissance, les hommes de peine et les travailleurs au grand air, on obtiendra une excellente soupe en ajoutant au Bouillon Vital des pommes de terre avec leur peau et bien brossées, des morceaux de pain complet durci par une seconde cuisson lente au four. Ou bien des croûtons, des flocons de céréales ou pâtes de bonne marque (sans œufs), de blé complet ou vitaminées.

Comme déjeuner du matin ou souper de force, une demi-tasse, ou plus, de farine de blé ou d'orge, de seigle, de riz, complets, ajoutée à la soupe au moment de servir en saupoudrant. Un morceau de beurre, un peu de crème, une ou deux cuillerées de bonne huile d'olive selon les quantités. Pour varier, 3 cuillerées de riz complet par tête, mises à cuire dans la quantité de bouillon requise, pour la soupe, la rendent délicieuse. En ce cas, omettre les pommes de terre, ces deux amidons (pommes de terre et riz) se combinant mal ensemble.

Cette soupe reconstituante représente un repas complet pour les vieillards et ne souffre aucune addition. Servir les légumes avec la soupe, sauf les fanes. Fromage ou confit d'amandes.

On trouvera la recette du Bouillon Vital dans *Régénération*, N° d'avril.

Les céréales seront moulues à la maison, la farine employée fraîche.

(2°) Salades fraîches composées (racines râpées et feuilles, de saison), avec pain complet ou galettes de froment. Fromage doux ou non, ou confit d'amandes.

(3°) Potage de froment, sucré ou salé, suivi de fruits secs (figues, dattes, raisins, etc.), avec noix, noisettes ou amandes, en coque de préférence.

Potage à la farine de froment. — Mettre la farine moulue fraîchement avec le double volume d'eau de la farine employée, ou un peu moins. Chauffer doucement jusqu'à ce que cette farine se soit gonflée en absorbant l'eau. Y ajouter le jus d'un demi-citron et sucrer, soit avec des pruneaux, des fruits secs, ou du sucre de canne. Ne saler qu'au moment de servir.

(4°) 350 grammes environ de pommes de terre cuites dans leur pelure ou au four, avec beurre ou huile d'olives. Fromage râpé, cresson ou laitue, betterave cuite.

(5°) Un plat de riz complet cuit dans le bouillon vital, mangé avec les légumes, fromage doux ou noix moulues. Ne jamais mélanger noix et fromage au même repas.

(6°) Potage d'orge complète — de même que le potage de froment avec moindre quantité d'eau — quelques croûtons — figues blanches ou violettes de préférence; ou une ou deux bananes (canaries) saines et mûres à point. (Consommer rarement).

(7°) Oignons doux, gros, d'Espagne, si possible, cuits dans leur jus, ou au four avec leur peau. Fromage doux, râpé ou non. Bouillie épaisse de maïs ou de seigle sucrée au miel.

(8°) Navets et carottes (ou séparément) râpés, ou mieux entiers, crus, avec jus de citron et huile.

Céréales : millet, sarrasin, etc., en flocons — ou produits Kellogg en cartons — granola, shredded wheat ou biscuits, son grillé, etc., avec lait d'amandes ou de coco — et miel.

(9°) Marrons grillés très lentement ou étuvés — servis avec pommes cuites au four — ou courge — autrement, cuits dans le bouillon vital accompagnés des légumes. Pruneaux trempés ou dattes.

(10°) Polenta aux champignons — ou Soupes Favrichon (grains concassés, etc.), précédées de pommes ou poires fraîches. — Noix. — Les croquettes ou boulettes de blé vert, macaroni, légumineuses (*en petite quantité*) et autres céréales en changeront l'aspect agréablement.

(11°) Tomates mûres, douces au naturel. Avoine en bouillie épaisse (Quaker Oats, etc.) ou en gâteau, en petite quantité, et seulement par les temps froids. — L'avoine peut être très irritante. Ne jamais manger avec cacao ou chocolat.

(12°) Lait caillé — bien égoutté et battu (Méthode Knap) — un litre par personne — avec galettes froment ou pain rassis. Pommes (*ad lib.*).

(13°) Fruits frais divers de saison. — Eviter de manger plus de deux espèces au même repas. Ou étuvés en vases clos de même — sucrer avec sucre brun, mélasse ou miel. 80 grammes environ de confit d'amandes.

(14°) Fruits secs : laver soigneusement à l'eau bouillante, rincer à l'eau tiède — tels que figues blanches ou violettes — raisins de corinthe, muscats, sultane, ou de Smyrne, épépinés — pêches — abricots, etc.

Mettre à tremper en vase clos dans l'eau très chaude 24 ou 48 heures — retourner après 12 heures et rajouter de l'eau. Consommer ainsi froids ou chauds, avec ou sans noix. Ou bien étuver doucement 30 à 40 minutes.

Autre méthode. — Laver avec grand soin dans l'eau bouillante les fruits secs. Rincer dans l'eau très chaude. Bien essuyer. Consommer tels quels, en mastiquant à fond. Recommandé aux enfants et adolescents.

(15°) Gâteau d'épinards, carottes et persil cuits dans leur jus, quelques croûtons, avec macaroni ou nouilles sautés à l'huile. Sauce épaisse au soja ou à la noix de coco. Les pâtes de blé complet seront cuites dans le minimum d'eau, et mangées *très fermes*.

(16°) Pour les vieillards ou les tout-petits (petit déjeuner ou souper).

Porridge aux fruits.

1 cuillerée à dessert de flocons ou semoule de soja (ou) blé, riz, sarrasin, etc.; 1/2 tasse environ de lait d'amandes ou de coco; 1 cuillerée à dessert de jus de citron frais, 1 pomme, 1 poire, ou cerises, abricots (1 espèce seulement), ou fruits secs nature; 1 cuillerée à dessert, ou plus, selon l'âge, de noix de pin.

Tremper les céréales dans le lait d'amandes de 10 à 12 heures. Tenir au frais, couvrir d'une mousseline. Y ajouter le jus de citron, mélanger et battre. Râper pomme (bien lavée), ou hâcher fin autres

fruits frais ou secs, les noix de pin, ou cerneaux, noisettes entières. Mélanger à nouveau. Décorer avec des cerises confites (*ad lib.*). Le lait de noix sera assez épais. — Les noix, moulues fines, pour ceux dont les dents sont rares.

Ce qu'il faut faire au jardin en Mai

1^o POTAGER

Semis sur couche ou sous châssis. — Les couches, comme les cloches et les châssis ne sont plus guère nécessaires à cette époque, si ce n'est au commencement du mois pour quelques espèces frileuses telles que : concombre, cornichon, courge, giraumon, melon, pastèque, piment, potiron, tomate, etc..., particulièrement quand le printemps est froid et humide.

Semis en pleine terre. — Les plantes semées en ce mois produiront naturellement plus tard que si elles étaient semées pendant les mois précédents. On peut semer : arroche (Belle-Dame), artichaut, asperge, betterave à salade, cardon, carottes hâtive et tardive, céleris à côte et à couper, céleri-rave, cerfeuil (à l'ombre), les salades suivantes dans la deuxième quinzaine : chicorées frisées d'été et d'automne, scarole, sauvage et améliorée, chou cabus, chou rouge, chou de Milan, chou de Bruxelles, chou frisé non pommé, chou-fleur, chou brocolis, chou navet, rutabaga, chou-rave (sur terre), ciboule, ciboulette, concombre, cornichon, courge, crambé maritime, cresson alénois, cresson de jardin, cresson de fontaine, épinard d'été, fenouil, fraisier, giraumon turban, haricots, laitues pommées d'été et d'automne, à couper, lentilles, melon, moutarde blanche (feuilles pour salade), navet hâtif, oignons divers (pour bulbilles), patience, patisson, persil, pissenlit, poireau, poirée à couper, poirée à carde, pois nain, pois chiche, potiron, pourpier, radis rose, romaine, salsifis, scorsonère, tétragone, thym.

Plantations sur couche. — Melons et tomates (plants élevés sous châssis).

Plantations en pleine terre. — Artichaut (œilletons), asperge (griffes), aubergine et cardon (plants élevés en pots sous châssis), chicorée frisée, scarole, chou de Milan à grosse pomme, chou de

Bruxelles, ciboulette, courge (plants élevés en pots sous châssis), cresson de fontaine, estragon, laitue d'été (en planter tous les 15 jours) ainsi que pour les laitues romaines d'été, poireau, potiron et tétragone (plants élevés en pots sous châssis).

2° FLEURS

Les châssis, cloches et couches ne sont plus guère utiles que pour quelques espèces délicates ou lorsque le printemps est froid et humide, ainsi que pour les plantes de serre telles que gloxinia, pélargonium, etc...., que l'on sème en pots ou terrines sous châssis ou en serre.

Semis en pleine terre. — On sème en pleine terre : 1° les plantes annuelles qui demandent à être semées en place et qui, sensibles à la gelée, n'ont pu être semées avant; 2° celles qui n'ont pu être semées avant faute de temps ou dont on veut obtenir une floraison tardive; 3° presque toutes les plantes bisannuelles et les plantes vivaces qui, semées plus tard, n'arriveraient pas toujours à bien fleurir l'année suivante.

Plantes annuelles. — Adonide, ageratum, alysse, aspérule, balsamine, basilic, belle de jour, belle de nuit, campanule, capucine, centaurée, chrysanthème à carène, clarkia, coquelicot, coquelourde, coréopsis, eschscholtzia, giroflée, godetia, gypsophile, immortelle, ipomée, julienne de Mahon, lobélia, lupin, nemophile, œillet de Chine, œillet d'Inde, pavot, tulipe, pétunia, phlox, pois de senteur, reine-marguerite hâtive, réséda, rose d'Inde, salpiglossis, saponaire, scabieuse, soleil, souci double, thlaspi, verveine, volubilis, zinnia.

Plantes bisannuelles et vivaces. — On sème en mai, soit en terrines à l'ombre, soit en pépinière en pleine terre, la plupart de ces plantes pour les avoir en fleur dès l'année suivante.

Les graines de quelques espèces ne germent ordinairement pas dès la première année, il faudra donc éviter de remuer la terre à cet endroit et l'entretenir en bon état de propreté. Les espèces marquées d'une astérique ont besoin d'être hivernées sous châssis ou en serre. Aconit, alysse, anémone, arnica, aspérule, asphodèle, aster vivace, buglosse, campanule vivace, *canna florifère, chrysanthème vivace, clématite à feuilles entières, colchique d'automne, coquelourde des jardins, cyclamen d'Europe, digitale, énothère, géranium vivace, *giroflée d'hiver, *ixia, julienne des jardins, *lilium auratum, *lobélia vivace, lupin vivace, *lychnis des Alpes, mauve vivace, muguet,

myosotis des marais, œillets divers, pavot vivace, pied d'alouette, *primevère de Chine, renoncule, rose-trémière, *silène d'Orient, valériane, verge d'or.

Plantations. — Ce mois convient pour mettre en place les plantes vivaces à floraison automnale élevées ordinairement en pépinière d'attente où plusieurs d'entre elles peuvent rester jusque vers l'époque de leur floraison, tel est le cas pour les asters, les chrysanthèmes vivaces, etc...

Ce mois, et surtout la deuxième quinzaine, est le plus convenable pour la plantation en plein air des plantes vivaces qui demandent en hiver l'abri d'une serre, d'un châssis ou même d'une couverture de feuilles ou de litière comme l'acanthé, le fougère, le lobelia vivace, les pyrèthres simples et doubles.

Il faut aussi mettre en place les plantes de serre élevées en pots que l'on utilise pour la décoration d'été des jardins, telles sont : anthémis, aralia, calcéolaire ligneuse, centaurée, coleus, dahlia (en végétation), fuchsia, héliotrope, pelargonium, pervenche de Madagascar, véronique ligneuse.

3° PLANTES BULBEUSES

On peut planter : amaryllis, anémone (pattes reposées), bégonia tubéreux (en végétation), caladium, glaïeul (1^{re} quinzaine), renoncules diverses et quelques autres bulbes, tubercules, ou rhizomes qui auraient dû être plantés en mars-avril et qui ont pu être conservés au repos et en bon état jusqu'à ce moment, tels que : achimenes, gloxinia, nœgelia, tydœa. Ces espèces servent à la décoration des serres, jardins d'hiver et appartements pendant l'été.

4° ARBRES ET ARBUSTES

Semis. — On sème en mai les espèces sensibles au froid pendant leur premier âge. On peut encore, avec des soins, semer à l'ombre, au pied d'un mur face à l'Est ou au Nord, un grand nombre d'autres espèces qu'on n'aurait pu semer avant; mais il ne faut plus tarder davantage si l'on veut que les plants aient le temps de se fortifier et de s'aoûter avant la fin des beaux jours. Les espèces précédées d'une astérique devront, pour être semées en ce mois, avoir été stratifiées antérieurement.

Sapin, acacia, *amandier, aune, azalée, bouleau, bruyère, *cassis,

cèdre, *cerisier, *clématite, *cornouiller, cyprès, cytise, epicea, *épine-vinette, framboisier, *genévrier, glycine, *groseiller, hêtre, *if, laurier (graines conservées au frais), lierre, lilas, *magnolia, mélèze, *pêcher, pin, platane, *prunier, rhododendron, *rosier, sureau, thuia, *vigne, *vigne-vierge.

Plantations. — La plantation des arbres à feuilles caduques est suspendue jusqu'à l'automne, mais on peut encore planter tous les arbres résineux et ceux à feuilles persistantes ainsi que les arbustes, grimpants ou autres, élevés en pots ou qui peuvent être enlevés en bonne motte. Tels sont : aristoloche, bignonia, chèvrefeuille, clématite, cyprès, fusain du Japon, glycine de Chine, hortensia, houx, jasmin blanc, laurier-cerise, lierre, passiflore, pin, rhododendron, sapin, thuia, troëne du Japon, yucca.

LA VIE DU MOUVEMENT

LA ROCHELLE

Sous l'impulsion de son dévoué président, notre bon camarade Blutel, le rameau se développe régulièrement et projette d'établir des relations suivies avec ceux de Royan et de Bordeaux.

SAINT-ETIENNE

Notre camarade E. Thiollière voudrait réunir les Naturistes de sa région qui partagent l'idéal du Trait-d'Union. Lui écrire : 10, rue Horace-Vernet, Saint-Etienne (Loire).

LYON

Le 9 mai, veille de l'ouverture du Congrès de Serrières, Jacques Demarquette donnera en notre ville une conférence sur « Le Naturisme et la conquête de l'immortalité ». Pour renseignements complémentaires, s'adresser à M. Raclet, président du rameau de Lyon, 37, quai Saint-Vincent.

STRASBOURG

Excursion très réussie le 22 avril dans les Vosges. Beaucoup d'entrain malgré le froid.

COLMAR

Nous avons eu la douleur profonde d'apprendre le départ de notre cher camarade Mannsfeld, le dévoué président du rameau de Colmar.

Tous ceux qui avaient eu le privilège de l'approcher admiraient la noblesse de son caractère et la pureté de son idéal. Il était toujours sur la brèche pour servir et propager nos idées malgré le lourd handicap des suites de ses blessures de guerre. C'est pour nous une grande tristesse que d'apprendre cette nouvelle au moment où nous espérions avoir le plaisir de revoir son bon sourire au Congrès des militants du T.-U. Nous ne le plaignons pas car son long passé de dévouement constituera pour lui le meilleur des viatiques, mais toutes notre sympathie fraternellement affectueuse va à sa chère compagne et à ses deux filles, lesquelles, nous en sommes sûrs, continueront la tradition paternelle en portant haut et ferme l'étendard de notre idéal dans leur belle région.

MULHOUSE

La coopérative du rameau réussit brillamment grâce aux efforts des amis dévoués qui l'ont organisée, en particulier de G. Weikert, qui veut bien garer le matériel chez lui. Ouverte seulement les vendredi et samedi soir, elle a fait déjà 8.000 francs d'affaires et tout s'annonce très favorablement. (Nous sommes heureux de pouvoir féliciter nos chers Mulhousiens qui se sont donné tant de mal pour arriver à une réalisation pratique dont le succès est le juste couronnement de leurs efforts désintéressés et idéalistes.)

Aidée de plusieurs amies, Mme Doll a ouvert un cours pratique de cuisine végétarienne en six leçons, actuellement en cours, et qui obtient beaucoup de succès. (Une fois de plus nos amis de Mulhouse sont à l'honneur; voilà une heureuse initiative qui devrait stimuler le zèle de tous nos rameaux! Lequel ouvrira le prochain cours de cuisine?? — N. D. L. R.)

PARIS

L'assemblée générale de la Coopérative Parisienne aura marqué une date particulièrement heureuse de son histoire. En effet, le Conseil d'administration a eu le bonheur de pouvoir annoncer aux coopérateurs que notre solde débiteur était complètement amorti. Nous voici enfin allégés du boulet qui paralysait notre développement. Ce beau résultat est en grande partie dû à l'habileté et à

l'amour avec lesquels Lucien Samson a dirigé les divers services de la coopérative. Aussi frère Jacques fut-il heureux de lui présenter, au milieu des applaudissements de l'assemblée, toutes les félicitations et les remerciements de la Société.

CHEVREUSE

Poursuivant la réorganisation des services du rameau parisien, nous avons confié la gérance du Camp de Chevreuse à Mme et M. Isblé. Le ménage sympathique, très apprécié de tous les amis de Chevreuse, va donner une nouvelle impulsion à la mise en valeur du camp et des agréments si nombreux et attachants qu'il offre aux campeurs. Ils ont déjà apporté d'importantes améliorations, adduction d'eau, réfection de la cuisine et de la literie... D'autres vont suivre, et nos amis sont assurés de recevoir à Chevreuse le meilleur accueil à tous les points de vue.

Le dimanche 22, frère Jacques a donné en plein air, dans la sablière, une conférence sur « La vraie et la fausse initiation aux mystères occultes ». Cette conférence, montrant comment le naturisme supérieur conduisait à la connaissance transcendente, fut très appréciée des amis venus au camp nombreux malgré le mauvais temps.

Il est question de former un rameau à Chevreuse même. S'adresser à l'ami Vernange, au camp.

PARIS. — PROGRAMME DE MAI BANQUET

Un banquet fraternel sera organisé le mardi 15 mai, par exception, à notre restaurant Pythagore, à l'occasion des adieux de frère Jacques, quittant l'Europe pour un nouveau grand voyage qui commencera par un séjour à Tahiti, pour continuer par un séjour dans les Himalayas.

Au cours de ce voyage favorisé par un concours de circonstances vraiment providentielles, notre fondateur, en même temps qu'il examinera les possibilités de colonisation naturiste et aussi les conditions d'une action pour préserver les indigènes de l'Océanie des ravages de la civilisation occidentale, poursuivra ses études des diverses méthodes de culture spirituelle employées en Orient.

A l'issue du banquet, il fera un exposé général de la situation des pays qu'il compte parcourir, surtout au point de vue de leur culture et de leurs civilisations.

(Le prix du convert sera exceptionnellement de 7 fr. 50.)

Après son exposé, frère Jacques rendra compte des travaux du Congrès des membres militants qui aura lieu, du 10 au 14 mai, à Serrières (Ardèche).

ATTENTION REORGANISATION DE NOS SERVICES

Nos services de secrétariat vont être complètement réorganisés pour pouvoir dorénavant donner pleine satisfaction à nos amis et à nos lecteurs. Après plusieurs mois d'interrègne, notre secrétariat a un nouveau titulaire, M. Voirin, qui avait déjà rempli ces fonctions en 1923, et qui va faire bénéficier le T.-U. de son amour de notre idéal et de son expérience journalistique. Le bureau du T.-U. est maintenant installé à Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (V^e), et sera ouvert tous les jours de semaine de 14 à 18 heures. Nos amis de passage à Paris sont assurés d'y trouver toujours le meilleur accueil.

Toutes les demandes de renseignements, adhésions, mandats, chèques, commandes, communications de toutes sortes doivent être ADRESSÉES EXCLUSIVEMENT à l'adresse ci-dessus. La Source, rue Bobillot, restera consacrée entièrement au service des restaurants.

Notre service de librairie est aussi complètement réorganisé grâce au dévouement actif de Mme Mounier, une Trait-d'Unioniste fidèle. Nos amis de passage à Paris sont assurés d'y trouver toujours le mandes de livres seront satisfaites dans le plus bref délai.

Ils pourront donc nous réserver désormais toutes leurs commandes de librairie, ce faisant ils nous aideront sans qu'il leur en coûte rien.

PERMANENCE

En dehors du secrétaire, visible tous les jours de 14 à 18 heures, les Trait-d'Unionistes qui désirent des renseignements ou qui veulent apporter une contribution à notre action pourront rencontrer M. Gabriel d'Arras, notre Vice-Président, à Pythagore, les premier et troisième mardis, de 19 à 20 heures. Il sera heureux de faire leur connaissance et de se mettre à leur disposition.

REVUE

Nos amis ont pu remarquer une notable amélioration dans le service de *Régénération*. La qualité de notre revue va encore se relever grâce

à l'aide dévouée de deux nouveaux collaborateurs qui vont nous faire bénéficier de leurs compétences profondes; M. de Vibraye, sur les questions internationales, qu'il présente sous une remarquable objectivité aux réunions de l'Institut de Coopération Intellectuelle de la S. D. N., et M. Herbier, sur la question si actuelle du retour à la terre, qu'il a réalisé personnellement il y a déjà une dizaine d'années et sur laquelle il possède une remarquable expérience.

Nous sommes heureux de souhaiter la bienvenue à ces nouveaux camarades de travail pour l'idéal.

Grâce à tout cet ensemble de circonstances favorables, l'avenir sourit à notre chère société et nous avons lieu d'espérer qu'elle est sortie des difficultés qui l'ont assaillie depuis des années, et tous nos militants vont pouvoir s'appuyer de nouveau sur elle pour épauler leur action.

SOUSCRIPTION POUR LE DEVELOPPEMENT DU T.-U.

Miss K. Greville	200	»
Wentworth Price Esq.	161	»
G. d'Arras	50	»
M. G... ..	500	»
J. D... ..	63	»

EXCURSION DU 27 MAI 1934

Les sites les plus sauvages du Sud-Ouest de la Forêt de Fontainebleau.

(14 ou 19 kilomètres)

Billets spéciaux très réduits. Emporter un ou deux repas, prendre à la gare de Lyon l'aller et retour spécial du dimanche à 10 francs pour Fontainebleau. Rendez-vous au ticketage des billets 10 minutes avant le train. En cas de mauvais temps, l'excursion serait annulée si personne ne se présentait au rendez-vous. Départ du train, 6 h. 26. *Descendre à Melun pour prendre le tramway de Milly (aller et retour très réduit de 5 francs pour « Les Grandes Vallées »).*

Point de vue des Rochers de la Charme, Mont Pivot, Noisy-sur-Ecole, Rocher Cailleau ou bain de soleil (grandes sablières), déjeuner, abri en cas de besoin. Points de vue des Rochers de la Reine et de Corne-Biche. Paris à 20 h. 03 ou dîner à Arbonne et Paris à 22 h. 47 au gré de chacun.

CONFERENCES

à 20 h. 45, à *Pythagore*.

16 Mai. — La morale et le Dharma, le sentier de l'Initiation, par
M. le Docteur Paul Thorin.

30 Mai. — Les débuts de la vie impersonnelle, par M. d'Arras.

LES ÉDITIONS 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, inté-
ressant, 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,
donnant toute son histoire et sa philosophie, franco 10 fr.

VIENT DE PARAÎTRE :

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

PETITES ANNONCES

Jeune homme très sérieux, nat. végétalien, affectueux, idéaliste,
dés. conn. jeune fille 20-30 ans ayant mêmes idées pour vivre à la
campagne (Midi). — Ecrire Secrétariat « Régénération ».

Groupe Naturiste idéaliste, végétal., fruitar., membres T.-U., désir.
créer centre de vie collective Midi, cherche collab. sér. avec apport. —
S'adresser : Gatin, 7, place Petit-Scel, Montpellier.

Brune, 26 ans, naturiste, vég., vive, affect., idéal., music., d. o. v. m.
naturiste, 1 m. 70 env., brun, 30 à 40 ans, music.

Quelques places disponibles Jardin d'enfants, Parc Montsouris, 3,
rue de la Cité Universitaire. Ecole nouvelle, 8^e comprise.

LE PAIN COMPLET LUTECE,

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

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

En faire un essai c'est l'adopter

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

Le pain complet LUTECE est en vente :

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

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

Trait d'Union : 3, rue Cadet (9°).

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

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

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

Bonne Santé, 16, rue du Rocher (8°).

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

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

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

Bonne Santé, 7, rue Broca (5°).

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

Bonne Santé, 11, rue Hermel (18°).

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

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

CAMPING

REVUE MENSUELLE ILLUSTRÉE

RÉDACTEUR EN CHEF : J. SUSSE

Administration : 9, Rue Richempanse - PARIS (8^e)

ABONNEMENT DE 12 NUMÉROS A CAMPING. 25 francs

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.

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 Dau-
phine ; Marseille, 114, rue de Rome.

EN RÉCLAME

10 K^{os} AMANDES sèches, douces 45 Frs.
(Provence) fco.

Le Paradis des Fruits à Marseille. Cpte Chèques Post. 270.83

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