

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1934-06.

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

	Pages
J. DEMARQUETTE. — <i>Le Pacifisme sans peur</i>	1
A. GLEIZES. — <i>Jeunesse</i>	8
Hélène GUINEPIED. — <i>Méthode de dessin libre à grande échelle</i>	12
XX ^e Cours international de Pédagogie Montessori	16
Marie GATIN. — <i>Création d'un Foyer agricole et artisanal dans le Midi de la France</i>	19
J. C. — <i>A travers les livres</i>	21
<i>Coin des Mères et des Enfants</i>	21
<i>La Vie du mouvement.</i> — <i>Congrès de Serrières</i>	25
<i>Ce qu'il faut faire au jardin en juin</i>	30

REDACTION - ADMINISTRATION :

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

LE TRAIT D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

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 proportionnelle à la valeur de ses efforts.

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

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

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

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

9° Nous croyons qu'une sympathie universelle s'impose à l'égard de tous les efforts sincères, vers le bien, même lorsqu'ils semblent en opposition, car les voies de réalisation d'un avenir meilleur sont nombreuses comme les tempéraments des humains.

Cette déclaration de principes est assez large pour ne repousser absolument aucun homme de bonne volonté, quelles que soient ses opinions ou ses croyances et assez précise pour bien déterminer le caractère optimiste, progressif, réaliste et largement humain de notre idéal.

Pour devenir membre du Trait d'Union, il suffit de souscrire à cette déclaration de principes et d'envoyer son adhésion avec une demande d'abonnement.

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 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.

Juin 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

LE PACIFISME SANS PEUR

Nous attirons particulièrement l'attention de nos amis sur cet article de frère Jacques, dont l'intérêt est tel que nous le publions en une seule fois bien qu'il soit susceptible d'être scindé en deux numéros. Il formule nettement notre attitude vis-à-vis du pacifisme et du patriotisme, montrant que dans ce domaine comme dans tous les autres, le Trait d'Union adopte toujours une attitude exclusivement positive, et constructive. — LA RÉDACTION.

Nous traversons une époque troublée où la pression des événements met à l'épreuve non seulement la plupart des idées, mais aussi des intentions, sur lesquelles repose notre vie intérieure.

Beaucoup d'hommes de bonne volonté, après s'être fabriqué arbitrairement un petit idéal à leur convenance, qu'ils emportaient avec eux à travers la vie, un peu comme une sorte de Paradis portatif dont ils jouissaient innocemment, sont mis brusquement en présence d'événements aussi imprévus qu'indésirables qui les tirent brutalement de la vie imaginative en circuit fermé pour les ramener à la dure réalité. Ils sont alors amenés à tenter de discerner dans leurs idées familières ce qui n'était qu'une concession à leurs désirs idéalistes, une superstructure pittoresque de leur conception du monde, et au contraire ce qui doit résister à tous les assauts, ce qui constitue la base inébranlable de notre vie morale, qui nous

est plus chère que la vie même, puisque sans elle la vie ne vaudrait pas la peine d'être vécue.

Parmi ces idées fondamentales, une des plus importantes est celle du problème de la Patrie, lequel est intimement lié à celui du Pacifisme, ou plutôt à l'idéal de la morale pratique. On a tellement parlé de Pacifisme, on a tellement tiré en tous sens le noble idéal qu'il représente que beaucoup d'esprits de bonne volonté perdent pied au sein des problèmes posés et ne voient plus très clairement où ils en sont, d'autant plus que nombre d'intérêts spéciaux se servent de l'idéal pacifique des masses pour tenter de les enrôler, à leur insu, sous leurs bannières et au service de leurs intérêts. Ceci complique beaucoup la question. On en arrive, à force d'idéalisme, aux absurdités les plus ahurissantes, et il est temps d'essayer de voir clair à nouveau, de redonner des bases inattaquables à notre idéal.

Me trouvant récemment à une conférence pacifiste, dans un milieu intellectuel, j'entrai en conversation avec ma voisine, une jeune fille à l'œil limpide et au front pur de Madone. Comme, après quelques instants de conversation, j'étais amené à lui dire que, tout en étant pacifiste, j'aimais beaucoup la France, la charmante enfant eut un haut-le-corps, manifesta les signes les plus vifs de la désapprobation et finit par me dire que si j'avais l'audace de tenir de tels propos dans des milieux « vraiment » pacifistes de jeunes qu'elle fréquentait, je n'en sortirais probablement pas vivant. Elle ajoutait : « Aujourd'hui, ce n'est pas la patrie, mais l'humanité qu'il faut aimer, et la patrie est l'ennemie de l'humanité ! » Voici notre problème excellemment posé !

Nous sommes une fois de plus en présence d'un des plus grands ennemis de l'humanité, le verbalisme, cet antipode du naturisme. Tandis que le naturisme veut nous ramener à prendre contact intimement avec la réalité vivante en écartant toutes les illusions courantes et les mensonges conventionnels, le verbalisme cher aux idéologues noie les vérités les plus solides sous des flots de verbiage et finit par amener l'homme à vivre dans un monde de sa création, sans relations

avec la réalité, ce qui l'expose aux plus catastrophiques réveils.

Essayons donc de voir clair dans ce problème. Peut-on réellement combiner l'amour de la patrie avec celui de la paix ? Il faut d'abord commencer par chercher de quelle paix et aussi de quel amour il s'agit. Dans bien des conférences, j'ai déjà exposé qu'à mon sens, il y avait deux sortes de pacifisme. Le plus fréquent est basé sur la peur des coups ou des dommages engendrés par la guerre. « A bas la guerre qui nous vaudra les gazs asphyxiants et la ruine économique définitive ! A bas la guerre qui menace ma vie et mes intérêts ! » Et l'on voit les disciples de cette forme de pacifisme préconiser les méthodes les plus diverses allant jusqu'à la résistance armée à la mobilisation, ce qui est bien un comble pour des pacifistes. Le pacifisme de conservation personnelle relève de la peur et de l'égoïsme. Il ne saurait intéresser les Trait d'Unionistes qui veulent bien aller jusqu'au bout de leurs idées, sans s'effrayer des conséquences, mais, et ceci est d'importance, *sur le plan le plus élevé possible.*

Ceci nous amène à préférer au pacifisme de la peur, qui peut devenir celui de la haine, le pacifisme de l'amour. Nous répugnons à la guerre plus que nous ne la craignons. Ce qui nous choque en elle, ce ne sont pas seulement les destructions qu'elle entraîne, mais surtout le fait qu'elle constitue l'atteinte la plus grave à la loi la plus haute que nous reconnaissons, la loi de l'Unité de la Vie, la loi de l'Omniprésence de cette force créatrice universelle que nous respectons par dessus tout, loi qui a pour corollaire la loi d'amour universel qui doit être la base de toute vie morale et noble.

Donc, si nous sommes pacifistes, ce n'est pas par peur des coups, mais par amour de la vie universelle dont nous admirons toutes les manifestations, que nous ne nous reconnaissons pas le droit de détruire.

Du reste, ce pacifisme de l'amour est non seulement le seul noble, mais aussi le seul efficace. En effet, dès que les partisans du pacifisme intéressé pensent que les souffrances entraînées par le maintien de la paix sont plus grandes que celles résultant d'une guerre éventuelle, ils sont prêts à se

livrer à celle-ci. En petit, c'est le cas des pseudo-pacifistes qui prêchent l'insurrection en cas de guerre. En grand, c'est le cas des grandes puissances prêtes à sacrifier leur pacifisme de commande à la défense de leurs intérêts, sans parler des pacifistes révolutionnaires, prêts à employer la violence pour la réalisation de leurs buts de classe.

Le pacifisme de l'amour, lui, au contraire, a le double avantage de donner à l'opposition à la violence une base inébranlable, et de rendre son emploi inutile. Dès que les hommes aimeront leurs prochains comme eux-mêmes, ils auront le même souci des intérêts d'autrui que des leurs propres et toutes sources de conflits auront disparu. Mais le pacifisme de l'amour, le seul qui soit noble, moral, et vraiment idéal, a un défaut capital, c'est de ne pas exister.... Dans un monde d'hommes égoïstes, petits, jaloux, attachés aux satisfactions personnelles et matérielles, il serait illusoire de faire appel à l'amour pur, désintéressé et universel pour servir de fondement à la paix. Et pourtant il n'y a pas d'autre solution viable, comme le montre bien le fiasco complet de toutes les entreprises genevoises ou autres des « habiles » et des « combinars » de la paix.

Notre génération a cru qu'elle pourrait avoir la Paix sans en payer le prix qui est le renoncement à l'impérialisme personnel, à l'ambition, aux satisfactions égoïstes dans les domaines matériel et moral. Le système D, le resquillage, sont tellement entrés dans les mœurs que nous avons cru à la possibilité de resquiller la Paix, en l'obtenant sans consentir de sacrifices correspondants, *sans la mériter*....

Il nous faut renoncer à cette folle prétention et comprendre une bone fois que l'Univers est régi dans le monde moral comme dans le monde matériel par la loi de causalité qui veut que rien ne soit possible sans la réunion préalable des causes nécessaires et suffisantes. De même que le travail est la condition *sine qua non* de la conservation de la vie humaine, de même l'amour entre eux des humains qui permet les concessions réciproques et les sacrifices nécessaires, est la condition *sine qua non* du maintien de la paix.

Et c'est parce que les hommes ne s'aiment pas entre eux,

c'est parce qu'ils n'aiment pas les autres classes, les autres pays, qu'ils n'arrivent pas à agir et à vivre de manière à mériter la paix en accordant à tous les peuples comme à tous les hommes les biens dont ils désirent eux-mêmes jouir.

Le grand problème du Pacifisme consiste donc à éveiller cet amour de l'homme pour ses semblables. Mais il est bien évident que pour avoir une efficacité créatrice, cet amour doit être réel et non pas une simple pose plus ou moins hypocrite. Et lorsqu'on y réfléchit, on est effrayé de voir combien le véritable amour, pur et désintéressé, est rare dans ce monde. Dans l'immense majorité des cas, le sentiment national n'est pas autre chose que celui de la solidarité d'intérêts entre les citoyens d'un même pays et sa plus claire expression est le mépris ou la haine pour les autres peuples. De même l'esprit ou la conscience de classe est aussi basé sur la solidarité et la défense des intérêts personnels et sa plus nette expression est la haine pour les membres des autres classes. Ces formes de solidarité ne sont pas très différentes de celle qui unissait autrefois les membres des équipages des corsaires ou des pirates. Elles ne sont pas très supérieures à celles des gangsters ou des « gas du milieu ». J'appellerais volontiers sentiment négatif ces solidarités d'intérêts s'affirmant surtout par l'opposition à d'autres intérêts collectifs.

Ce qu'il nous faut, ce qui nous manque, ce sont des sentiments positifs, non pas de luttes contre d'autres êtres ou d'autres groupes, mais d'intérêt et d'amour pour d'autres hommes et d'autres groupements humains.

S'il n'est pas basé sur la chaleur de notre amour pour nos semblables, en commençant pas nos voisins immédiats, notre amour de l'humanité est condamné à rester « verba flatus vocis », comme disaient les nominalistes, une abstraction irréelle et inopérante. Et c'est seulement la réalité de notre amour pour nos semblables qui nous permettra non seulement d'être fidèles à l'injonction de Celui qui nous a dit : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même », mais aussi d'apporter une contribution efficace à la construction du temple vivant de la Paix.

Il est bien évident que l'apprentissage de l'amour doit se

faire directement, à l'égard des proches, de ceux auprès desquels nous vivons. La famille, à ce point de vue, est la grande école et le grand conservatoire de l'amour. Mais les intérêts économiques et sociaux de la famille unissent si étroitement ses membres, qu'il est à craindre que l'amour qu'ils éprouvent les uns pour les autres soit fortement teinté d'égoïsme solidariste. C'est pourquoi il est urgent que les efforts éducatifs du milieu familial soient complétés par l'action d'autres milieux, action qui sera d'autant plus forte que la solidarité économique et sociale de leurs membres sera moins apparente. C'est pourquoi le *Trait d'Union* convie ses membres à s'unir en rameaux qui sont comme des familles élargies.

A cet égard, la Patrie joue un rôle de premier plan dans l'éveil et la fécondation des âmes. Dans la mesure où elle demande à ses enfants plus qu'elle ne semble leur donner, son amour est purificateur et annoblissant. A l'heure actuelle, dans la plupart des pays du monde, le patriotisme est encore la plus admirable école d'amour impersonnel et désintéressé qui soit, remplaçant les églises de plus en plus désertées par l'Esprit de Vie, tandis que l'amour de l'humanité, en général, reste une virtualité encore à naître. De plus, le Patriotisme n'est pas seulement un magnifique agent de fécondation des âmes dans lesquelles il engendre un amour désintéresse et généreux, c'est aussi un grand véhicule de culture humaine en amenant les esprits à communier intensément avec toutes les valeurs culturelles dont chaque patrie est la dépositrice. Enfin, et c'est peut-être son aspect le moins apprécié actuellement, le Patriotisme est l'étape intermédiaire obligatoire entre la solidarité de bande, qui est le sentiment collectif familial à la plupart des groupes humains, et cette forme supérieure d'amour que constituera le Patriotisme Universel, l'Humanitarisme achevé et réalisé en amour pour tous les habitants de ce que les anciens appelaient déjà la Cité de Dieu, l'ensemble de tous les Enfants dont la Vie Une est le Père Céleste.

Mais pour que le Patriotisme joue ce rôle, bienfaisant et indispensable, il faut qu'il évite l'écueil du Nationalisme. Celui-ci, basé justement sur le sentiment des solidarités éco-

nomiques, culturelles ou ethniques, vit surtout de l'opposition aux nationalismes étrangers et de l'affirmation de la volonté de conservation d'une existence séparée et distincte des autres, et dont le rayonnement et la vitalité sont en raison inverse du rayonnement et de la vitalité des autres. Entre le nationalisme et le patriotisme, il y a une différence radicale. Le premier est comme un réservoir qui se remplit au moyen de conquêtes réalisées sur le monde extérieur, et dont il faut conserver jalousement l'étanchéité, c'est-à-dire les frontières. Le second est comme un flambeau qui ne fait que donner sa lumière sans rien arracher aux autres et qui accomplit d'autant mieux sa mission qu'un plus grand nombre d'êtres participent à ses bienfaits. Le patriotisme, c'est l'appréciation des valeurs accumulées par nos Pères et la reconnaissance à l'égard de ceux-ci. J'ai démontré ailleurs (1) que le culte des valeurs culturelles d'un peuple s'élargissait tout naturellement en un patriotisme collectif, et universel, en un « catholicisme » culturel qui est le fait de tous les hommes cultivés, ayant acquis le sens de l'humanisme, puisque tous les grands génies de chaque peuple ont non seulement rayonné au-delà de leurs frontières, mais ont puisé leur inspiration à des sources supra nationales, universelles et éternelles.

On voit donc que, loin de s'opposer à l'amour de l'humanité, le patriotisme en est non seulement la préparation, mais une condition indispensable. L'internationalisme, qui n'est pas fait de l'amour des nations et des cultures étrangères, n'est qu'une formule imbécile et vide, et comment saurait-on aimer les autres patries si l'on n'a pas appris à aimer la sienne?...

Donc, le problème posé est susceptible de deux solutions, l'une négative, égoïste et stérilisante, celle du pacifisme de l'intérêt et de la peur, par lequel l'égoïsme humain cherche à s'affirmer en se débarrassant d'obligations gênantes, en cherchant à se réfugier dans une abstraction vide; et celle du pacifisme de l'amour, par lequel l'âme humaine, fidèle à sa mission créatrice, apporte une contribution vivante à la créa-

(1) *Pour créer la Paix.*

tion du monde nouveau, car le vrai patriotisme et son fils le vrai humanitarisme doivent s'exprimer par des œuvres d'amour et de service du prochain. Si les soi-disant Patriotes aimaient vraiment leurs compatriotes, le problème social serait résolu en un tour de main. Si les Nationalistes, au lieu d'être mus par toutes sortes de sentiments relevant de la vanité et de l'intérêt, aimaient vraiment leur patrie d'un amour pur et désintéressé, ils comprendraient si facilement l'amour des autres hommes pour leurs patries, qu'ils respecteraient et aimeraient celles-ci, de même qu'un homme qui a un grand amour pour sa mère, respecte et aime, au fond de son cœur, toutes les mères...

Enfin, dans la mesure où le Patriotisme spirituel aide l'âme humaine à sortir de ses limites étroites pour communier avec des formes plus étendues de l'expression de la Vie créatrice, il la prépare à la Communion finale par laquelle elle fera sa rentrée dans le sein de son Père Céleste.

(Dimanche 20 mai, du large du Golfe de Gascogne.)

J.-C. DEMARQUETTE.

JEUNESSE

par ALBERT GLEIZES

(Suite)

Cette jeunesse estime qu'elle est appelée à réaliser « l'Europe ». Etrange! Je ne dirai pas, pour parler comme Talleyrand, que ceux qui n'ont pas vécu avant la guerre n'ont pas connu la douceur de vivre! Mais cependant je crois que la génération qui avait aux alentours de trente ans en 1914 a mieux éprouvé le sens de l'Europe que celle de nos jeunes actuels. Nous pouvions, dès que nous le voulions, prendre notre billet pour n'importe quel pays du monde — sauf pour la Russie qui exigeait des passeports —, changer notre monnaie sans perte, aller et venir sans être inquiétés. Nous étions vraiment des Européens, nous les artistes et les intellectuels qui exposions, étions traduits, faisions des conférences par-

tout. Nous ne parlions pas de l'Europe, parce que, de fait, l'Europe était pour nous réelle. Les frontières étaient de vieilles contingences. Mais nous vivions en Européens, en dépit d'elles.

Aujourd'hui, où en est l'Europe? avec la Société des Nations et les échanges de vues et les congrès qui se multiplient? Elle est dans des mots, des promesses, des mirages divers; elle n'est plus un fait simple, authentique. Quand on parle trop d'une chose, c'est que, je le crains, la chose a bien peu d'existence, comme lorsqu'on parle trop de liberté, c'est qu'on en a fort peu en vérité, car elle se retourne contre ceux qui pensent en jouir sans frein. Parler trop de l'Europe, c'est un désir, mais c'est peut-être aussi en simple souvenir. L'avenir le dira. Pour l'instant l'Europe est réellement, positivement, en dehors des verbalismes, une série de catégories d'hommes opposées, contradictoires, de plus en plus opposées et contradictoires, servant par l'opposition et la contradiction des intérêts mortels, ceux de l'Industrie et de la Finance. Oh non pas parce que c'est le Capitalisme qui se sert mal de ces moyens! C'est trop simple et trop jeune que de dire et croire cela. Mais parce que l'Industrie et la Finance sont des entités qui ont remplacé l'Homme, l'ont chassé de sa place centrale et l'ont condamné à les servir corps et âme. Alors les cases nationales de l'Europe et du Monde entier servent naturellement, aujourd'hui, les exigences de l'Industrie et de la Finance. Comme l'Industrie a dépassé ses limites en tant que le nombre d'hommes et les circonstances naturelles invariables ne peuvent plus consommer ce qu'elle a produit scientifiquement, les oppositions des nations nourrissant la terreur des unes et des autres sont cultivées, et, sous le manteau de la Défense nationale on peut encore pour quelque temps assurer à l'Industrie une consommation de produits spéciaux, précaires, périssables, qui entrent dans l'idée de sûreté devenue une psychose collective. Le capitalisme n'y est pour rien, c'est l'état d'esprit qui est responsable. Et je ne vois pas les jeunes songer à cela, encore moins essayer de faire un véritable geste de défense, je dirai personnelle.

Parlons franc. Lorsqu'il s'agit de sacrifier la cause du mal,

d'agir authentiquement, je ne vois que dérobade chez les jeunes. On parle toujours parmi eux d'économie dirigée, d'industrie organisée, de machinisme dans lequel on mettra une âme, de réforme tout simplement. On ne critique rien sérieusement. On se plaint, on n'est pas content, on se pose en victime des vieux, et qu'est-ce qu'on pense à faire? Prendre sous le prétexte vain d'objectivité, l'héritage dans sa lettre, dans son matériel et changer l'ordre des facteurs. C'est tout. Car si l'on parle d'action on n'agit pas. On vit dans l'expectative, dans l'attente d'un mouvement de foule, d'une chute de régime. Et on fait des plans de ministères entre camarades. Drôle de jeunesse!

Non, en vérité cette jeunesse est bien une vieille pensée, un vieux mode de pensée. Je ne dis pas qu'il faut penser dans le sens d'une originalité à tout prix. Au contraire! je dis qu'il faut plus que jamais penser traditionnellement, humblement, selon les saisons de la Vie. Aussi faut-il savoir faire le point, ne pas se tromper dès le début, reconnaître le temps et agir immédiatement; il faut savoir sacrifier à ses goûts et à ses sentiments, obéir à la Vie.

Cette jeunesse est faible, et cette faiblesse elle la doit à elle-même. Elle a peur de la Vie et de prendre une responsabilité. Dans mon dernier article, je disais comment se fait une révolution, sans bruit, sans déclamation, par un simple geste volontaire. Mais la jeunesse des moins de ans ne la fera pas, parce qu'elle a perdu le sens du travail. Elle n'aime pas le travail puisqu'elle n'a recours qu'aux livres; elle aime le professeur et déteste le maître, le professeur qui parle de ce qu'il a lu, le maître qui enseigne ce qu'il sait faire. Au fond, elle a perdu le sens de sa source divine. Lorsqu'on a dit : « Dieu a fait l'Homme à son image », on entendait que l'Homme était l'image de Dieu. Or Dieu ne commente pas, il n'est ni philosophe ni scientifique. Il agit et son acte nous est enseignement. De même pour l'Homme lorsqu'il se reconnaît.

On parle beaucoup aussi de cette réfection de l'Homme dans cette jeunesse inquiète et flottante. Qu'on en parle moins et qu'on le rétablisse, cet Homme, dans ses devoirs. Je suis effrayé de constater combien cette jeunesse a peur du travail,

comment elle argumente pour ne pas s'y remettre; je la vois ergoter pour justifier la machine dans son rôle prétendu émancipateur, pour montrer le travail une punition. Elle fait de la confusion pour ne pas accomplir le premier de ses devoirs, pour conserver ses mains blanches; elle tombe dans l'hérésie en faisant appel à Dieu pour demeurer paresseuse. L'acte sacré, elle ne veut pas le reconnaître. Elle se contente de dire : « Place aux jeunes ! » Jeunesse des villes, hélas ! qui ne veut pas vraiment se sauver.

Qui donc entend-elle gagner ? Où prétend-elle aboutir ? Gagner une jeunesse semblable à elle, sortie des lycées et collèges, n'ayant pour agir que les porte-plumes, raisonnant au lieu de se servir de la raison pour se comprendre ? Aboutir à rejoindre la maladie généralisée en conservant les organes qui n'en peuvent plus de notre société qui rend l'âme.

Elle ne voit pas qu'il faut renoncer. Renoncer à l'héritage pour vivre sur son propre fond, avec un corps jeune et bien portant, dans un esprit près des choses naturelles. Renoncer à cette science de fin de civilisation, à ses applications, matériel orthopédique pour vieillard, et à ses progrès illusoire. Reprendre l'usage de ses mains, redevenir en fait un homme à l'image de Dieu, retrouvant le Créateur en soi et la Création par soi ; abandonner les villes et reconquérir le droit de pouvoir jouir des campagnes ; savoir enfin que la liberté est une directive dans le sens du Parfait, et que c'est ainsi que l'Homme se réalise en tant qu'Homme.

Faudra-t-il que des événements inéluctables et définitifs qui se préparent autour d'elle viennent surprendre cette jeunesse et l'abolissent sans qu'elle ait vraiment agi en faveur d'elle-même ? Ce serait grand dommage parce que dans les mots que certains parmi elle prononcent, il y a dans une certaine mesure un sentiment juste de ce qu'il faudrait faire.

Que lui manque-t-il alors ?

D'avoir du vrai courage et l'amour véritable de la Vie d'abord, ensuite de savoir qu'avec des vérités on ne fait pas carrière.

Albert GLEIZES.

Méthode de dessin libre à grande échelle

Il y avait une fois dans l'Yonne, une artiste doublée d'une artisane qui avait installé un atelier de broderie; elle découvrit chez une petite fille des dons extraordinaires de fantaisie et d'invention et s'aperçut bientôt que ces mêmes dons se retrouvent chez tous les enfants si on leur laisse la liberté et si l'on se contente de quelques suggestions.

Une méthode naturelle, autodidacte, de l'enseignement du dessin s'est ainsi constituée par ses efforts et ceux des personnes qui l'ont aidée. Elle exige que l'enfant soit laissé libre dans le choix de son modèle et dans l'exécution de son décor.

Les règles imposées amoindrissent la personnalité de l'enfant et étouffent son imagination alors qu'il faut laisser s'épanouir son génie créateur, s'exalter sa sensibilité en se bornant à suggérer des idées et à donner des conseils pratiques.

La méthode actuelle, qui consiste à copier servilement un modèle, a fait faillite; au lieu d'astreindre l'enfant à des exercices abstraits et rebutants, ou le met d'emblée en contact avec le monde extérieur, la Vie, la Nature.

L'éducateur doit : 1° mettre l'enfant en confiance afin que sa gaieté, sa hardiesse s'expriment librement; 2° éviter d'intervenir pour ne pas substituer sa vision à la vision de l'enfant, être un animateur et non un critique; 3° fournir à l'enfant un matériel qui lui permette de s'exprimer facilement.

Le dessin libre est un excellent élément de culture générale; en dessinant l'enfant précise sa pensée et développe ses facultés imaginatives. Celui qui sait créer une œuvre personnelle apprendra ce que c'est qu'une œuvre d'art et par quoi elle vaut, il éduquera son goût.

Cet art villageois a son application pratique; dans l'Yonne, les fillettes exécutent d'après leurs dessins des interprétations de broderie qui sont le début d'un art régional moderne rénové à l'école de la Nature.

Ceci résume un article paru dans l'Illustration et cette méthode est si bien en harmonie avec la culture humaine préconisée par le Traité d'Union que la rédaction a invité l'initiatrice à exposer ici le résultat de ses travaux maintenant bien mis au point.

Une exposition des dessins du 10^e concours est visible jusqu'au 15 juin au Foyer de l'Association Enfance et Jeunesse (77, rue Denfert-Rochereau, Paris), qui favorise cette initiative ainsi que l'organisation de bibliothèques d'enfants et de jeux éducatifs. Cours de dessin libre jusqu'au 15 juillet et à partir du début de novembre à des prix très modiques; s'informer au Foyer.

En automne paraîtra un article sur le travail en plein air.

1^o CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

Cette méthode est une méthode d'observation sur nature qui, par son emploi suivi, donne une grande qualité de fixation à l'esprit de l'enfant.

Son emploi facile et la rapidité des résultats obtenus procurent aux adultes une grane joie, celle d'une plus belle et plus profonde connaissance de la nature qu'ils sauront toujours mieux voir et comprendre.

Le matériel employé est établi d'après une expérimentation de plus de quinze ans et il ne peut être modifié sous aucun prétexte, tout changement entraînant, soit une plus grande difficulté, soit un travail de qualité inférieure.

Pour le matériel j'exige : 1^o le fusain qui dessine gros; 2^o le trait de fusain repris à la couleur liquide ou à l'encre pour ne pas perdre les formes et pour obliger à regarder plusieurs fois le modèle; 3^o la peinture préparée à la colle pour laisser à l'encre le temps de sécher et surtout pour faire oublier un instant le sujet et donner le moment de repos nécessaire pendant l'étude.

Il est indispensable pour la pratique de se conformer strictement aux indications du procédé de travail et de faire grand, toutes les proportions se jugeant facilement et sans effort lorsque les dimensions, au moins de premier plan, approchent de la nature. Pour toute étude de groupe, bouquet, fruits ou paysage, il faut toujours commencer par ce qui est au premier plan et, d'après cela, situer autant qu'on le peut sans forcer, ce qui est en arrière.

Le travail par groupe est fort intéressant en ce qu'il donne la personnalité de chaque individu bien que tous aient le même procédé et le même matériel.

2^o LE MATÉRIEL

Ce matériel a pour but de faciliter l'exécution de grandes études peintes d'après nature. Il est particulièrement pratique par son emploi

facile et son prix peu élevé pour les jeunes écoliers, les colonies de vacances, les scouts, etc., etc... Il est composé, pour un groupe de six exécutants : 9 tubes de couleurs; 2 palettes de zinc; 3 petits pinceaux pour le trait; 6 pinceaux brosses; du fusain; de la colle blanche, de la colle jaune; une lame d'acier souple faisant office de broyeur. Le tout contenu dans une solide boîte de métal.

Il faut se procurer, en outre : 1° un carton à dessin, 0 m. 50 minimum, par enfant, si l'on ne dispose pas de tables; 2° du papier de tenture uni dit « papier doublure », gris, verdâtre, ocre, etc... (Ne jamais prendre de papier blanc). On le trouve chez tous les marchands de papiers peints en rouleaux de 8 mètres, environ 1 fr. ; 3° des récipients pour la colle (godets, verres, tasses). Des godets plus grands pour laver les pinceaux. Un flacon pour de l'eau propre servant aux mélanges. Un autre flacon, pour conserver la préparation liquide servant au trait; 4° des chiffons pour effacer ou enlever le fusain.

3° PROCÉDÉ DE TRAVAIL

Sujet. — Toujours d'après nature : fruits, fleurs, feuillages, animaux (paysage plus tard). En ville, le maître, le chef de groupe ou les enfants apportent et disposent le modèle. A la campagne, autant que possible, réaliser dehors ou faire choisir et apporter par les enfants le sujet à traiter.

Premier temps. Dessiner. — Couper, pour chacun, sur le rouleau, une feuille assez grande pour permettre la dimension *grandeur nature* quand cela est possible. Distribuer un morceau de fusain et pour deux ou trois un chiffon.

Le maître doit exiger que l'on dessine grand; il ne doit, en aucun cas, toucher au travail. S'abstenir, en principe, de toute critique. Dans une brochure en préparation, pour laquelle on peut s'inscrire, le pourquoi de chaque chose au point de vue éducatif est expliqué. Le dessin doit être fait rapidement.

Deuxième temps. Le Trait. — On peut le faire à l'encre de Chine, mais il est préférable de préparer soi-même une composition liquide en procédant ainsi : 3 à 4 cuillerées d'eau dans un godet, 1 cuillerée à café de colle jaune dont on saupoudre cette eau en tournant vivement avec un pinceau brosse. Le double à peu près de noir ou de

couleur en poudre qu'on verse de même manière pour éviter les grumeaux.

Si la préparation est trop épaisse, on ajoute de l'eau, si elle est trop liquide, couleur et colle... Elle se conserve bien en flacon. Passer au trait, avec le petit pinceau, tous les contours du dessin, de même les détails intérieurs. — Faire sécher. — Essuyer le fusain avec le chiffon.

Troisième temps. Peindre. — Dès le début du cours, on a préparé la colle qui servira à amalgamer les couleurs. Ne broyer que ce qui est nécessaire pour le cours. Dans le godet, deux ou trois cuillerées à bouche d'eau; prendre le sachet de colle blanche, couper le coin, saupoudrer en tapotant le sachet et tournant avec le pinceau comme précédemment; on doit obtenir une pâte à consistance de crème épaisse. Ajouter de la colle jaune, un tiers environ. La colle blanche donne le volume, la jaune le liant.

Au moment de peindre, mettre sur la palette une noisette environ de colle, et le double de couleur; écraser avec la lame d'acier et mélanger jusqu'à ce que la colle ait absorbé la poudre. Ajouter de l'eau propre avec le flacon ou un compte-gouttes en mélangeant toujours au couteau jusqu'à ce que la pâte ne coule pas sur la palette. Il est préférable de ne préparer que les tons purs, que les enfants modifient au cours de leurs observations.

Les verts deviennent plus foncés en ajoutant du bleu, brun, noir; plus clairs avec du jaune clair ou du blanc. Le rose s'obtient avec du rouge et du blanc. Le coquelicot en joignant un peu d'orange ou de jaune. Le rouge foncé, du noir ou du brun. Le violet, du bleu. Reboucher à mesure les tubes ou apprendre aux enfants à les reboucher soigneusement.

Les couleurs étant préparées, peindre avec les brosses dures en respectant le dessin. S'il devient trop informe, le reprendre au trait liquide. Faire inscrire au pinceau, le nom, l'âge, le numéro du dessin, l'école, pas trop gros, soit au coin droit de la feuille, soit derrière. Le meilleur moyen pour ranger les dessins, est de les rouler par séries et d'accrocher les uns et les autres, à tour de rôle, dans les salles de travail, pour la joie de l'œil et la prolongation de l'étude au delà de la réalisation.

Si quelque difficulté se présente, écrire à *Mlle Hélène Guinepied*,

à l'Association Enfance et Jeunesse, Fondation G. Moreau, 77, rue Denfert-Rochereau, Paris (14^e). Un cours pratique ou par correspondance est organisé pour les adultes qui désirent répandre ou enseigner la méthode, et pour les enfants que cette méthode intéresse.

N.-B. — Les enfants doivent avoir le plus grand soin de leur matériel. Essuyer le couteau après l'avoir nettoyé. Laver tous les pinceaux et les mettre sécher à l'air, la hampe dans un vase ou un verre. Laver les palettes, les laisser sécher ou les essuyer avant de les ranger dans la boîte. Lorsque les tubes de couleurs ou les colles sont utilisés, vous pouvez les renouveler par boîtes de 6 ou 10, à votre choix. De teintes semblables ou différentes, frais d'expédition à votre charge.

Hélène GUINEPIED.

XX^e Cours International de Pédagogie Montessori

Nice, du 16 juillet au 22 septembre.

DES APOTRES A RECRUTER, DES ENFANTS A ÉPANOUIR

Dans le livre de notre fondateur, le Naturisme Intégral, sont posées les grandes lignes d'une éducation des enfants conforme aux lois de leur nature. Le mouvement de l'éducation nouvelle s'efforçait déjà à l'époque de la conception de ce livre d'appliquer les admirables et révolutionnaires découvertes de la psychologie moderne et il cadre absolument avec l'idéal naturiste.

Mais l'éducation nouvelle progresse beaucoup trop lentement en France, malgré les efforts infatigables de courageux pionniers, faute de spécialistes et faute d'aide de l'Etat si routinier.

Il est profondément triste de voir se former dans des pays voisins des Montessoriennes par centaines alors qu'en France c'est à peine si l'on compte quelques unités. Cette méthode Montessori, l'une des plus complètes et des meilleures qui existent, est presque inconnue chez nous et elle est appliquée parfois par des personnes insuffisamment qualifiées, ce qui jette sur elle un discrédit.

Il y a donc peu d'écoles nouvelles et l'opinion publique encore

endormie n'exige pas des autorités les locaux et les terrains qui permettraient d'abaisser les prix de l'Education Nouvelle.

Quand ces écoles seront nombreuses et influentes par les résultats qu'elles auront obtenus, elles entraîneront l'évolution non seulement de l'école maternelle, assez gagnée à ces idées, mais de tout l'enseignement.

Pourtant, parmi les jeunes gens naturalistes, il ne doit pas manquer de vocations; quel bien ils feraient à notre pays s'ils s'engageaient dans cette voie captivante puisqu'ils apporteraient plus que d'autres aux écoles nouvelles les bienfaits d'une hygiène naturaliste complète. Ils ne risqueraient pas de manquer de travail, car on a le plus grand besoin d'eux. C'est une occasion inespérée que l'ouverture en France du 20^e Cours international de pédagogie Montessori, aussi la rédaction a jugé indispensable d'insérer ci-dessous tous les renseignements utiles pour suivre ce cours.

RENSEIGNEMENTS

La méthode Montessori embrasse l'ensemble de l'éducation depuis la première enfance jusqu'aux portes de l'Université, aussi le Cours de Nice s'adresse-t-il à tous les éducateurs, instituteurs, professeurs, parents, aux jeunes gens et jeunes filles, à tous ceux qui ont à cœur le bien de l'enfant.

Le cours comprendra : des conférences de Mme Montessori et de ses collaborateurs, des exercices pratiques et l'observation dans une classe Montessori. Lorsque Mme Montessori parlera en italien, une traduction française sera faite. Le diplôme que les élèves recevront à la fin du cours les autorise à diriger des classes d'enfants, mais non à former des maîtresses. Il y aura un cours supérieur facultatif pour l'application de la méthode à l'enseignement secondaire. Vu la courte durée du cours, il est désirable que les élèves lisent d'avance le livre de Mme Montessori, *Pédagogie scientifique* (LAROUSSE, Ed.). Les conférences auront lieu le soir, les exercices le matin, afin de laisser l'après-midi libre pour le repos de vacances, les bains de mer et excursions. Les parents qui suivent le cours pourront placer leurs enfants de 3 à 7 ans à la classe Montessori où ils seront reçus gratuitement.

Le prix global donnant droit aux conférences, exercices, usage du matériel et fournitures est de 2.000 francs français pour les nouveaux élèves, et de 700 francs pour ceux qui possèdent déjà un diplôme

Montessori. Pour le cours supérieur, il sera perçu un supplément de 300 francs. Les élèves trouveront au Secrétariat des adresses d'hôtels, pensions, chambres à tous les prix, ainsi que des facilités pour traductions en langues étrangères (les traductions seront à leurs frais, le cours étant donné en français).

Pour encourager la création de centres de propagande, on donne gratuitement l'inscription au Cours Montessori à toute personne qui réunirait dix adhérents et qui se chargerait d'envoyer au Secrétariat le montant de ces dix inscriptions (1). Pour les membres de ces groupements, une réduction pourrait être envisagée sur les prix officiels des programmes. Une réduction est également accordée aux membres d'une même famille. Si, après avoir recruté dix membres, vous connaissez des personnes pouvant, à leur tour, faire une propagande active, veuillez nous indiquer leur adresse et nous leur enverrons les renseignements.

Le montant des cours est payable dans la première quinzaine de juillet, sauf, toutefois, une somme de cent francs à *valoir*, qui doit nous parvenir avec la demande d'inscription. Cette somme ne sera remboursée que si, pour une raison majeure, le cours Montessori ne pouvait avoir lieu. La carte de membre tiendra lieu de reçu et sera *rigoureusement* exigée à l'entrée de toutes les salles de travail.

Naturistes, Educateurs, Parents et Jeunes Gens, venez passer vos vacances à Nice, venez puiser au Cours Montessori une compréhension plus profonde de l'Enfant, une ardeur nouvelle pour l'accomplissement de la tâche qui nous incombe à tous : celle de travailler à la construction d'un avenir meilleur!

Pour tous renseignements, s'adresser à Mme C. Pontremoli, Secrétaire du Cours Montessori, 6, rue Frédéric-Passy, Cours Moulin, Nice.

(1) Les membres du Trait d'Union ou leurs amis qui n'auraient pas atteint le nombre de 10, ou qui pensent adhérer isolément, sont priés de se faire connaître au Secrétariat du Trait d'Union qui les groupera de son mieux et transmettra les groupements au Secrétariat du Cours dont il est question dans tout l'article.

Création d'un Foyer agricole et artisanal dans le Midi de la France

Au cours du Congrès de Serrières, Mme Gatin, de Montpellier, a exposé le résultat de ses efforts en vue de créer un Centre de vie naturelle en harmonie avec les buts du T.-U.

C'est à l'unanimité que fut adoptée la proposition faite par un membre d'insérer un appel dans Régénération afin d'achever le groupement dans ce Centre des naturistes qui désirent faire retour à la terre dans la région marseillaise et dans d'excellentes conditions de succès.

Tous les vœux de réussite de Frère Jacques et des membres artisans accompagnent M. et Mme Gatin et les membres de son Foyer.

Depuis plusieurs années déjà, dans notre chère Revue, des esprits clairvoyants préconisent le retour à la terre, comme un remède sûr et efficace contre la crise économique et morale dont souffre le monde entier, retour qui, à notre époque d'évolution et de changements profonds, doit s'effectuer, non plus individuellement, mais par groupes sympathisants, s'efforçant de mettre en pratique la solidarité et la fraternité humaines dans la vie quotidienne et désireux de vivre une vie simple et harmonieuse, en conformité avec les lois de la nature.

La Terre est notre Mère nourricière, ne l'oublions pas. Elle rend au centuple la semence qui lui a été confiée. Elle produit l'arbre qui nous donne gratuitement ses fruits savoureux et magnifiques, aliments merveilleux et régénérateurs de notre machine humaine, épuisée et détraquée par tous les excitants et poisons dont l'homme du XX^e siècle use et abuse.

Notre génération agitée, tourmentée, compliquée, court en vain à la recherche du bonheur et de la santé, — mirages décevants qui fuient toujours, parce que l'homme a oublié le sens vrai et profond de la vie et ne suit plus ses lois.

Il nous faut revenir à plus de simplicité, à une appréciation exacte des vraies valeurs, à une compréhension plus juste des rapports des effets et des causes, reconnaissant que les efforts de l'homme isolé sont vains et stériles, et que seule une société, basée sur la coopération et l'amour, peut créer des conditions de vie belles et heureuses pour tous.

Nous sommes un petit groupe d'idéalistes sincères et pratiques, bien décidés à passer à l'action le plus tôt possible, et nous faisons appel à tous nos frères du T.-U. pour nous aider, matériellement et spirituellement, à créer, dans le Midi de la France, une station expérimentale de retour à la terre, *sans aucun but lucratif*.

Ce n'est pas une entreprise financière, mais une œuvre d'évolution sociale et humaine, basée sur le travail, la coopération des efforts et des bonnes volontés, la tolérance, le respect mutuel et l'amour réciproque.

Voici les principaux points de notre programme :

- a) Apprentissage de la vie collective et fraternelle;
- b) Réforme individuelle amenant naturellement la réforme sociale;
- c) Réforme alimentaire;
- d) Pacifisme et non-violence en action;
- e) Simplification et harmonisation de la vie;
- f) Epanouissement complet et harmonieux de l'être humain dans son milieu naturel;
- g) Préparation de l'ordre nouveau par la coopération et l'expérience.

Nous constituerons une Société de Production et de Consommation, à base coopérative et à capital variable, conformément aux dispositions de la loi du 24 juillet 1867. Nous prévoyons un capital initial de 200.000 francs, constitué par 200 actions de 1.000 francs. Il pourra être souscrit des parts de 100 francs. 80 actions de 1.000 francs ont déjà été souscrites. Les personnes qui désirent de plus amples renseignements pourront s'adresser à M. et Mme Gatin, instituteurs en retraite proportionnelle, membres du T.-U. depuis 1927, 7, place du Petit-Scel, à Montpellier, qui se feront un plaisir de communiquer à leurs frères les règlements et statuts de notre Association en formation.

Marie GATIN.

A TRAVERS LES LIVRES

Notre bonne amie, Mme Benigni, la dévouée Présidente d'honneur du Rameau de Nice, vient de faire paraître en petite brochure les conseils si judicieux et si utiles sur l'hydrothérapie des enfants qu'elle

avait communiqués à M. Ferrière pour son livre sur la méthode Vrocho « Cultivons l'énergie ». Toutes les mères de famille et tous les éducateurs auront intérêt et profit à lire les pages si alertes et si pratiques de notre amie qui a une grande compétence en la matière.

J. D.

COIN DES MÈRES ET DES ENFANTS

Sœur naturaliste d'Angleterre est très touchée de l'esprit si bienveillant de la Rédaction, et apprécie vivement l'accueil chaud et gracieux qui lui a été accordé dans ses colonnes. Elle fera tous ses efforts pour continuer à s'en rendre digne. Le concours des lectrices et lecteurs, dans ses essais vers le Progrès, vers l'Harmonie du Beau et du Bien, sous forme de critique juste, et de suggestions utiles, lui sera infiniment précieux. Elle les en remercie à l'avance.

« Mais ceci me semble merveilleux. Oh! combien merveilleux! de voir, parmi vous, une femme délicate et tendre, avec un enfant suspendu à son sein, et, si elle voulait s'en servir, pour cet enfant et pour le père, douée d'un POUVOIR plus pur que l'air du zénith, plus puissant que les océans; — bien plus — une plénitude de richesses spirituelles, dont son mari ne voudrait pas se séparer pour le globe entier, même s'il était fait d'une seule et parfaite chrysolite..... »

« Le chemin d'une femme BONNE est, en vérité, semé de fleurs, mais elles croissent sous ses pas, et ne les précèdent point. » —
« Ses pieds ont touché les prairies, et les pâquerettes en sont devenues toutes rosées. »

(Extrait de : « Sesame and Lilies ».)

John RUSKIN.

— John Ruskin, 1819-1900, fils d'un marchand de vins de Londres. Il tenait une chaire de professeur des Beaux-Arts à Oxford. En signe de protestation contre la pratique de la vivisection, qui devenait courante à l'Université, il démissionna en 1885.

BOISSONS

I. — Toniques et Apéritives.

(A) Bien laver des peaux d'oranges et de citrons (fruits doux,

mûrs, à peau fine et tendre), mettre à tremper dans une cruche d'eau fraîche ou bouillante environ 12 heures. Boire sans sucre le matin et entre les repas. — Apéritif.

(B) De même que ci-dessus, y ajouter une poignée de raisins secs, propres, et 2 cuillerées à café de jus de citron par tasse au moment de boire. Manger ou non les raisins. Les écorces des pamplemousses peuvent être employées.

(C) Faire bouillir dans de l'eau l'écorce d'une orange. Jeter cette eau. Remettre à bouillir pendant 20 minutes dans eau sucrée (20 gr. par litre). Laisser sécher, puis croquer l'écorce lorsqu'elle est sèche. Très efficace contre la constipation.

II. — *Rafraîchissantes et Réparatrices.*

(A) Lait de coco, d'amandes, de soja.

(B) Jus de raisins frais, oranges, pommes, cerises, etc. (pas de groseilles) pressé ou conservé en bouteille. Aussi pamplemousse.

(C) Jus de pruneaux, raisins secs, figues violettes, cerises noires sèches, après cuisson à fond.

(D) Bouillon d'orge.

(E) Bouillon Vital.

(F) Quantité égale de jus de fruits et lait d'amandes ou de noix.

(G) Citron, orangeade.

Jus d'orange, 250 grammes. Jus de citron, 250 grammes, ou moins. A diluer à volonté dans eau fraîche ou peu chaude.

(H) Jus de légumes (carottes, épinards, etc.), crus, râpés et pressés.

Bouillon d'orge.

Excellent pour tous, spécialement pour les enfants, malades, convalescents, vieillards et nourrices, dont il augmente la quantité de lait. Recommandé pendant la gestation. Souverain pour les irritations, inflammations de l'estomac, de l'intestin en particulier, des reins et de la vessie. Les grands nerveux, les sensitifs devraient boire au moins 3 tasses par jour de cette boisson émoliente et adoucissante.

4 tasses à déjeuner de Bouillon Vital, de légumes, ou, à défaut, d'eau. 2 grandes cuillerées de belle orge, *grain complet*. 2 clous de girofle, 1 pincée de fenouil ou autre herbe odorante, un peu de muscade, 1 zeste de citron, d'orange et 1 petite poignée de raisins secs, si on fait cuire dans l'eau, sans légumes.

Trier et laver l'orge, ajouter le liquide, froid, faire mijoter 2 heures. Passer au tamis, boire chaud ou froid.

Dans les affections des intestins et du rein faire cuire l'orge dans du bouillon de poireaux et carottes.

Se procurer le grain d'orge complet. L'orge émondé est un peu moins dévitalisé que l'orge perlé.

I. — *Lait de coco.*

Râper 1 noix de coco fraîche avec quantité égale d'eau tiède. Laisser tremper. Passer à travers mousseline. Recommencer l'opération, avec moins d'eau. S'en servir comme succédané du lait de vache. Opérer de même avec la noix de coco sèche râpée mais faire tremper plus longtemps, 24 heures si possible.

II. — *Lait de soja.*

1 cuillerée à dessert de farine de soja, 1 grande tasse d'eau, 1 cuillerée ou plus de bon miel.

Délayer le soja dans l'eau, bouillir pendant au moins 5 minutes. Ajouter le miel et passer si nécessaire.

Il remplace très bien le lait de vache. Très haute teneur en albumine.

III. — *Lait d'amandes.*

Convient à tous, et plus particulièrement aux nourrices, aux vieillards, convalescents et aux bébés dès la naissance.

500 grammes d'eau bouillie tiède. 150 grammes d'amandes douces râpées et pelées ou non.

Pilonner fortement dans un mortier en ajoutant l'eau progressivement pendant au moins 10 minutes. Presser dans un linge fin. Le jus recueilli doit avoir à peu près la consistance du lait de vache écrémé et être onctueux. Y ajouter (pour les bébés) 30 grammes de sucre de canne, non raffiné ou un sirop de sucre fabriqué avec raisins de Smyrne secs ayant même degré de sucrage.

4 biberons de ce lait et 2 de bouillon de légumes sont généralement indiqués.

Les amandes et les raisins secs seront lavés à l'eau froide, ensuite trempés dans l'eau bouillante quelques secondes. Sécher les amandes à une chaleur très douce.

Le lait d'amandes, environ 2 cuillerées à soupe, ajoutées aux

potages de céréales après cuisson, les rendent plus digestibles. Laisser reposer un quart d'heure après mélange, sur le coin du fourneau.

Il doit être préparé chaque jour. Conserver au frais, dans flacon ouvert, couvert d'une mousseline.

On peut trouver maintenant un orgeat tout préparé, il suffit de le diluer.

METS DIETETIQUES AUX FRUITS

(Régime du D^r Bircher-Benner)

Mets diététique aux pommes. — Ingrédients : 1° 150 gr. de pommes lavées et essuyées avec leur peau et le trognon; 2° 10 gr. de noix, noisettes ou amandes râpées; 3° 10 gr. de flocons d'avoine ou de blé (une cuillerée à soupe remplie à ras) que l'on aura fait tremper 12 heures dans trois cuillerées à soupe d'eau; 4° un peu de jus de citron; 5° une grande cuiller de lait condensé sucré (25 gr.). On aura ainsi 230 calories.

Préparation : On mélangera d'abord le lait condensé et le jus de citron avec les flocons d'avoine trempés, puis on râpera les pommes, avec leur peau et le trognon, qui renferment 24 fois plus d'iode que le reste, sur la râpe à pommes. De temps en temps on mélangera bien les ingrédients avec la pomme râpée pour l'empêcher de brunir. On augmentera l'apport d'albumine et de graisse en saupoudrant ce mets des fruits oléagineux râpés. Servir immédiatement après la préparation et au commencement du repas.

Ce mets est recommandé pour composer le repas du matin et celui du soir en y ajoutant 50 à 150 gr. de pain complet, 10 à 15 gr. de beurre, 20 gr. de fruits oléagineux râpés, une infusion et, au besoin, encore 100 gr. de fruits frais. Le repas de midi est plus copieux, quelques menus, pour ce repas, seront donnés ultérieurement.

Variantes. — On peut remplacer le lait condensé par du miel d'abeilles ou encore, pour les diabétiques, par de la crème fraîche bien épaisse.

On peut remplacer les 150 gr. de pommes par le même poids de myrtilles, fraises, groseilles à maquereaux bien lavées et hachées ou écrasées. On peut également employer les cerises, les prunes ou les abricots dénoyautés et hachés. Pour les bananes, on les mélange

immédiatement aux flocons, à l'eau, au lait condensé et au jus de citron. Cependant la pomme doit être employée, quand c'est possible, de préférence aux autres fruits.

Quand la saison, ou un autre obstacle, empêche d'avoir des fruits frais, on peut aussi préparer les mets diététiques à l'aide de fruits secs, pruneaux, pommes sèches, bananes sèches, etc... Dans ce but, on commencera par les laver soigneusement à l'eau tiède puis on les fera tremper à l'eau froide pendant 24 heures. Au lieu de 150 gr. de pommes fraîches par portion, on prendra 100 gr. de fruits secs trempés dans l'eau et, après trempage, on les hachera finement à la machine.

Les personnes qui craignent l'acidité du citron peuvent remplacer le jus de citron par du jus d'oranges douces ou encore par du jus de citrons doux comme le citron bergamote ou le citron doux d'Égypte.

Pouding de marrons (1). — On fait bouillir un demi-litre de lait. On délaie 100 grammes de farine dans un peu d'eau et on mélange avec le lait bouillant, puis on y ajoute 50 gr. de beurre, 125 gr. de sucre, l'écorce râpée d'un citron; on laisse cuire à feu doux de 15 à 20 minutes, ensuite on retire la bouillie. Dès qu'elle est refroidie, on y jette 500 gr. de marrons épluchés et moulus, 60 gr. d'amandes douces épluchées et hachées finement, 60 gr. de biscuits râpés et 2 jaunes d'œufs. Lorsque le tout est bien remué, on y verse légèrement les blancs d'œufs battus en neige et l'on met cette pâte dans une forme beurrée et saupoudrée de chapelure pour la cuire pendant 1 heure et demie.

On peut arroser ce pouding d'une sauce au chocolat.

LA VIE DU MOUVEMENT

ASSEMBLEE GENERALE DU TRAIT-D'UNION
ET CONGRES DES MEMBRES ARTISANS
SERRIERES, 10-13 MAI 1934

10 mai, 15 heures. *Nécessité de développer l'âme de chaque Rameau.* — M. Demarquette constate que la conception du monde

(1) *Table du Végétarien.*

partagée par nos membres et la morale qui en découle ont des caractères religieux et qu'il suffirait d'ajouter des rites pour créer une religion de la Nature. Grâce à la foi qui les anime et à certains rites, différents mouvements d'avant-garde ont fait des réalisations remarquables, le Trait-d'Union devrait-il aussi adopter des rites? En 1911, notre fondateur voulait amener les futurs adeptes du Naturisme corporel au naturisme spirituel qui leur permettrait d'être conscients des liens qui les unissent à la Vie Universelle. Il n'y a pas d'organisme sans âme collective bien vivante et l'essentiel pour la développer consisterait à ajouter à la fin des réunions des rameaux une méditation collective sans utiliser des rites. Après plusieurs échanges de vue, les membres du Congrès demandent que l'on réalise la synthèse de la méditation et d'une vie journalière recueillie. Le Congrès adopte finalement la motion suivante : Les membres des rameaux, après avoir rempli leurs activités manuelles ou autres avec un esprit d'amour devront commencer leurs réunions par des entretiens intimes leur permettant un contrôle réciproque. Ils pourront s'ouvrir aux autres de leurs difficultés et demander amicalement à leurs frères les raisons d'attitudes ou d'actes qui ne seraient pas conformes à l'idéal. Ensuite aurait lieu une étude et une méditation pour la direction de laquelle des instructions seront envoyées par circulaire.

10 mai, 21 heures. — Pour mieux se connaître, les membres prennent contact entre eux en faisant à tour de rôle un bref exposé de leur vie.

11 mai, 9 heures. — Le docteur Buttner, Président du rameau de Marseille, expose avant son départ la situation de son rameau. Il examine les conditions de réorganisation du restaurant dont la cuisine vient de brûler et dont la situation financière est compliquée. Il a rendu favorable au Naturisme et au Trait-d'Union six médecins de Marseille, notamment le secrétaire du Syndicat des Médecins et le Chef du service d'hygiène. Ils formeront une société des médecins naturistes de Marseille. De vives félicitations sont adressées au docteur Buttner. Une action parallèle a été entreprise à Bordeaux par M. Manceau et les autres rameaux sont invités à imiter cette propagande.

Mme Gatin, de Montpellier, expose ensuite que c'est à Aubagne,

près de Marseille, qu'elle a trouvé les propriétés les plus propices à l'établissement de son centre de vie naturelle, mais il lui manque encore 70.000 francs et elle désire vivement l'arrivée de quelques coopérateurs du Trait-d'Union pour pouvoir compléter sa colonie. On décide d'insérer un appel en ce sens dans *Régénération*.

11 mai, 11 h. 30. *Conférence de M. Demarquette sur l'aspect dynamique des aliments.*

11 mai, 16 heures. *Examen de la Revue.* — Certains rameaux ayant du mal à équilibrer leur budget avec les 3 francs qu'ils gardent pour eux sur l'abonnement, il est décidé que les rameaux très *nécessiteux* qui en feront la demande parce qu'ils le jugeront indispensable prélèveront 8 francs au lieu de 3 sur la cotisation *minimum* de 18 francs, mais ils ne devront pas oublier que le Secrétariat à Paris est toujours en déficit et que la crise générale atteint la Coopérative qui s'est relevée mais ne peut plus autant aider le T.-U. M. Demarquette explique ensuite la nouvelle organisation du T.-U., maintenant indépendant de la Coopérative. M. Voirin a succédé comme secrétaire à M. Samson, qui ne pouvait continuer à cumuler cette charge avec celle de la Coopérative. Il sera contrôlé, en l'absence de M. Demarquette, par M. d'Arras.

Le caractère de la Revue, qui doit être respecté par ses collaborateurs, a été ainsi précisé. Aucun compromis en ce qui concerne le végétarisme et l'abstinence, pacifisme d'amour sans aucune idée d'exclusion ou de haine, loi d'Ahimsa, révolution sociale non violente par l'éducation, collaboration des classes, bains de soleil sans préconiser le nudisme intégral collectif, outils à l'échelle de l'homme et utilisés pour l'art qui l'élève, donc machinisme modéré.

La vente par des chômeurs et des étudiants est préconisée à Paris comme en province; ils garderaient 50 % du prix de vente.

11 mai, 19 heures. *Détails d'organisation.* — Une équipe spéciale composée d'un cuisinier et d'un gérant est envisagée pour plus tard afin de mettre en marche des restaurants dans les milieux déjà préparés. Des carnets à souche de cartes annuelles pour les membres seront répartis entre les rameaux.

12 mai, 9 heures. *Organisation du T.-U.* — De nombreuses suggestions ont été examinées, notamment celles envoyées par M. Angus Jones de Bristol. Les décisions suivantes ont été prises : La liste

avec adresses des membres artisans sera communiquée à chacun d'eux; une circulaire, mensuelle si possible, maintiendra le lien. Travail avec les jeunes en commençant notamment par les boy-scouts végétariens qui seront sollicités de collaborer à la Revue et de la répandre dans leurs milieux, un brevet de naturiste pourrait être créé dans l'organisation des scouts. On fera appel à différents collaborateurs pour certains articles, notamment aux expériences originales des naturistes qui cultivent pour dénoncer les mauvais procédés de culture moderne et donner les résultats d'expériences naturistes (question des engrais, par exemple).

Un contrôle mensuel de la situation de la Coopérative sera fait par Mme Corbisier, expert comptable et membre du T.-U.

Le siège de la prochaine Assemblée Générale française est fixé à Barr, près de Strasbourg, chez Mme Mathis Michel, qui a assuré à la perfection les services matériels du Congrès de Serrières. A Pâques 1936, un Congrès international aura lieu à Tanger.

12 mai, 16 heures. *Modification des statuts.* — Le nom de membre militant est remplacé par celui de membre artisan plus approprié au pacifisme constructeur du T.-U. D'autres modifications de détail ont été apportées; les statuts seront imprimés plus tard dans la Revue.

Noter la modification de l'article 10 ainsi arrêté : Tous les rameaux ont le droit de déléguer à l'Assemblée Générale leurs membres artisans et autant de délégués supplémentaires qu'ils comptent de tranches complètes de 7 membres à jour de leurs cotisations un mois avant la réunion.

12 mai, 21 h. 30. *L'Abbaye de Créteil et Moly Sabata.* — M. Albert Gleizes expose les péripéties de la création de l'Abbaye de Créteil par une petite phalange d'artistes dont il a fait partie. Ces artistes épris de la nature avaient réussi, après maintes difficultés, à vivre à Créteil dans une jolie propriété, en artistes et en artisans formant une petite colonie.

Seule la difficulté d'équilibrer le budget de la colonie avait interrompu cet essai en souvenir duquel M. Gleizes a favorisé le retour à la terre et à l'artisanat pour quelques artistes et intellectuels en leur offrant l'hospitalité dans sa propriété de Moly Sabata ainsi que son appui. Les membres du Congrès y ont admiré notamment les poteries et les métiers à tisser.

13 mai, 9 h. 30. *Développement et organisation des rameaux.* — M. Demarquette demande instamment que les rameaux et les membres artisans coordonnent leurs efforts et fassent preuve de cohésion puisque le T.-U. forme déjà une unité sur les plans spirituels.

Si le secrétariat paraissait ne pas donner satisfaction, il faudrait en aviser M. d'Arras qui le contrôle. Le Comité de 9 membres comprend : M. Demarquette, Mme Joy Mac Arden, M. Manceau, Mme Mathis Michel, Mme Pagney, M. d'Arras, M. Olivier, M. Gard, M. Raclet. Ce Comité aura le droit de saisir les autres membres artisans des questions graves. Le bureau est ainsi désigné : Président : M. Demarquette; Vice-Présidents : M. d'Arras et Mme Pagney; Secrétaire : M. Manceau; Trésorier : M. Gard.

13 mai, 11 heures. *Conférence sur les relations entre le Naturisme et la Paix.* — Elle est faite par M. Demarquette à Moly Sabata aux membres, aux invités et aux habitants voisins et termine l'activité féconde du Congrès qui apparaît à ses participants comme une étape importante pour le développement du T.-U., étant donné surtout l'atmosphère de fraternité et de paix qui l'a baigné.

Paris. — Conformément aux décisions du Congrès, des réunions du rameau parisien auront lieu à Pythagore les premier et troisième lundis de juin, à 20 h. 30, et se termineront par une méditation collective.

M. Kamenetzki, quartier Sainte-Anne, à Draguignan (Var), donne les renseignements suivants, comme l'a recommandé le Congrès, sur son terrain qu'il met à la disposition des campeurs du T.-U. De Draguignan, prendre la route de Grasse, demander la direction à la ferme se trouvant à la borne kilométrique 3, le terrain est à 300 mètres. Altitude 250 mètres, climat sain et sec, sans brouillard. Place pour plusieurs tentes, eau et douche sur place en plein air, paille chez les paysans voisins ou à Draguignan, en septembre cure de raisin non sulfaté sur place. A qui le tour pour créer le tour de France des Trait-d'Unionistes?

Les anthroposophes de Dornach ont fait des brochures résumant leurs recherches agricoles prolongées; elles traitent notamment du déséquilibre apporté aux plantes par les engrais chimiques et de la substitution à ces derniers d'engrais végétaux. Qui connaît très bien

l'allemand et désire les traduire pour insertion dans *Régénération*?

Paris. — Mme Corbisier, membre du T.-U., expert comptable, a la grande obligeance de vouloir bien faire à nos membres un cours gratuit de comptabilité à Pythagore, tous les samedis, de 14 heures à 17 heures, première réunion, le 9 juin.

Un Cercle de lectures circulantes sur l'éducation nouvelle est fondé chez Mme Guieysse, 166, boulevard Montmartre. On peut lire 10 livres par an pour le prix d'un seul et proposer l'achat de livres; réunions mensuelles.

Mulhouse. — La petite coopérative de consommation marche très bien; beaucoup de rameaux pourraient en fonder une à titre d'amorce en vue d'un restaurant. M. Weikert, 13, rue Gutenberg, Mulhouse, donnera tous renseignements utiles à ce sujet.

Région du Sud-Ouest. — Le restaurant de Bordeaux constate depuis deux mois le doublement presque des repas servis. Son Président, M. Manceau, fera le 10 juin, au siège du rameau de La Rochelle, un compte rendu du Congrès de Serrières. Avis à nos amis de Tours, d'Angers, de Royan et aux membres isolés de la région.

EXCURSION DU DIMANCHE 24 JUIN

Très beaux sites de la Forêt de Rambouillet, 22 kilomètres. — Emporter deux repas et de l'eau. Rendez-vous à 7 h. 15, gare des Invalides, aux guichets des grandes lignes, en cas de mauvais temps, l'excursion serait annulée si personne n'était au rendez-vous; prendre un aller et retour pour Montfort-l'Amaury, ligne de Dreux. Départ du train, 7 h. 24. Vallon des Ponts Quentins, Butte de Beauregard, point de vue, jeux, déjeuner, bain de soleil. Descente vers l'étang neuf, bain. Point de vue de la Borne, bois des 4 Piliers, Orgerus Behoust. Paris-Invalides à 19 h. 39 ou Montparnasse à 20 h. 58, selon le temps.

Ce qu'il faut faire au Jardin en Juin

1^o POTAGER

Semis en pleine terre. — Les mêmes plantes qu'en mai qui produiront environ un mois plus tard.

Plantations sur couche. — On termine dans la première quinzaine

la plantation sur couche des melons élevés sous châssis, qu'on récoltera en septembre.

Plantations en pleine terre. — Artichauts (plants repiqués), aubergines (élevées en pots). Plants de céleri et de céleri-rave élevés sous châssis. Chicorée frisée, laitue d'été, romaine d'été, scarole (planter ces salades tous les quinze jours). Plants de concombres, cornichons, courges, melons et potirons élevés en pots. Cresson de fontaine, estragon, thym.

2° FLEURS

Semis, plantes annuelles. — On peut encore semer en juin, en pleine terre ou en pots mais en place, à mi-ombre et en terre légère, quelques plantes annuelles qui croissent rapidement et qui fleuriront dans la même année.

Semis plantes bisannuelles et vivaces. — On sème surtout dans ce mois en pépinière, soit en pleine terre, soit en pots ou en terrines, la plupart des plantes bisannuelles et vivaces pour fleurir l'année suivante. Les graines de quelques espèces ne germant pas dès la première année, il faudra entretenir la place sans la remuer. Les espèces suivantes ont besoin d'être hivernées sous châssis ou en serre : bégonia tubéreux, calcéolaire, cinéraire hybride, enothère americana, giroflées d'hiver corcardeau et jaune double, lobélia vivace, lychnis des Alpes, pentstemon, primevère de Chine, trachélie.

Plantations. — On peut continuer en juin la mise en place des plantes vivaces à floraison automnale que l'on élève d'ordinaire en pépinière d'attente, où plusieurs peuvent d'ailleurs rester jusque vers l'époque de leur floraison; tel est le cas pour les asters, les chrysanthèmes vivaces, etc...

On continue aussi la plantation en pleine terre des plantes de serre que l'on emploie généralement pendant la belle saison à l'ornementation des jardins et toutes les plantes vivaces d'ornement, de serre ou autres élevées en pots dont une liste plus complète a été donnée pour le mois de mai.

3° PLANTES BULBEUSES

Le commencement de juin est encore très favorable à la mise en place des plantes bulbeuses conservées ou élevées sous châssis ou en serre et des bulbes, tubercules et rhizomes qui sont déjà mûrs ou qui peuvent alors être déplacés sans inconvénient.

4° ARBRES ET ARBUSTES

Semis. — Bien qu'il soit tard, on pourra encore semer au commencement de ce mois un certain nombre de résineux, parmi lesquels les épicéa et les pins, à condition de maintenir l'humidité nécessaire à la germination des jeunes plants et d'abriter ces derniers contre les rayons du soleil. On sèmera : épicéa, pin, graines nouvelles d'érable blanc, d'orme, d'osier, de peuplier, de saule. Il convient, pour bien réussir certains semis, de les effectuer au fur et à mesure que les graines arrivent à maturité et se disséminent naturellement, tel est le cas pour l'érable blanc, l'orme, le peuplier, le saule.

VILLA - PENSION ERMITAGE

au **Hohwald** près **BARR** (Bas-Rhin)

Téléphone n° 6 — Service d'autocars
1 km. 500 du village — 640 m. d'altit.

**Séjour d'été pour familles - 60 lits - Bains
d'air - Bains de soleil - Ruisseau dans la
propriété - Eau courante - Salles de bain
Véranda - Terrasse - Salon - Grand parc
de 14 hectares**

Prix de Pension de 45 à 60 francs par jour
EXCELLENTE CUISINE VARIÉE

Sur demande : Cuisine végétarienne soignée

Cuisine d'après le Dr Bircher-Bennèr
Cuisine de régimes.

PETITES ANNONCES

Palais du Soleil. — Dans beau parc privé, camping p. naturalistes, avec ou sans pension. Cure de repos, d'air, de soleil, jeux, vie de famille. Idéal pour enfants, vacances et année. — M. Duhamel, professeur, 20, rue de Crosne, Magny-en-Vexin (S.-et-O.).

Dame ayant pavillon avec jardin dans belle banlieue demande enfant à partir de 3 ans, 350 fr. par mois. — Mme Fontoune, impasse de Chartres, **Petit Massy**, 25 minutes tram porte d'Orléans.

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°)

(Fondé en 1901)

(Enseignement pratique du Végétarisme Intégral)

Directeur-Fondateur :

Professeur SPIRUS-GAY, Anthropotechnicien

CAMPING

REVUE MENSUELLE ILLUSTRÉE

RÉDACTEUR EN CHEF : J. SUSSE

Administration : 9, Rue Richepanse - PARIS (8°)

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°)

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, 1, 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°)