

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1934-08.

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
<i>Signe des temps</i>	1
A. GLEIZES. — <i>Agriculture et machinisme</i>	11
P. MASSON-OURSSEL. — <i>Les conditions d'une entente mutuelle entre l'Orient et l'Occident</i>	15
M. G. — <i>L'orchestre d'enfants de M. Jeanneret</i>	16
D ^r PARVUS. — <i>L'alchimie de l'alimentation; nouvelles idées sur la digestion</i>	17
M ^{me} FILLON. — <i>Coopérative d'édition de matériel pour l'éducation nouvelle</i>	22
<i>Coin des Mères. — Recettes</i>	24
G. A. — <i>Une plante utile : le Maté</i>	27
<i>La Vie du mouvement</i>	29

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.

Août-Septembre 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

SIGNE DES TEMPS

Le mois dernier, à l'Hôtel de Nevers, au cours d'une « Semaine de Synthèse historique », organisée au « Centre de Synthèse », que dirige le professeur Berr, quelques savants et quelques philosophes étaient invités à examiner ensemble la notion du progrès.

Après chaque conférence, le public, composé en grande partie d'étudiants et d'universitaires, était admis à prendre part à une discussion générale et de cet entrechoquement d'idées et de controverses se dégageait d'une façon saisissante toute l'inquiétude spirituelle si caractéristique de ce moment.

Avec les calculs aux chiffres vertigineux, les mathématiciens, les physiciens et les astronomes permettaient aux assistants de mesurer la puérilité des problèmes qui nous agitent et le néant de notre destin. Que pèsent nos crises économiques, nos conflits sociaux, nos guerres auprès de ces successions de cycles qui se déroulent sur des étendues de milliards d'années lumière? Comment accorder encore la moindre importance à notre planète lorsqu'on songe à ces myriades d'autres mondes également transitoires qui évoluent autour de nous? Entraîné dans un déroutant ballet de nébuleuses, l'esprit sentait s'évanouir ses mesures habituelles et renonçait à l'humain...

Mais avec les historiens et les philosophes dans toute sa complexité, avec tous ses prolongements possibles, le problème humain reparaissait. Dans un exposé admirable de clairvoyance, M. Guglielmo Ferrero fit

le bilan de notre civilisation. Il en mesura l'actif et le passif avec une liberté d'esprit et une impartialité parfaites.

Déjà, vers 1910, dans son livre si prophétique « Entre les deux mondes », il montrait l'impasse où s'est engagé le monde moderne, et annonçait, dans la manière générale de penser, un prochain et profond revirement. Aux conceptions « quantitatives », qui nous mènent, succéderait une conception « qualitative » : « La cause du mal est morale et ce qu'il faudrait pour le guérir ce serait non une théorie, mais une vertu. »

Un grand nombre d'arguments et d'aperçus énoncés pendant la Semaine de Synthèse montrent clairement que, parmi les élites intellectuelles, le revirement de pensée annoncé il y a plus de vingt-cinq ans par Guglielmo Ferrero commence à s'opérer.

Pendant plus d'un siècle, elles n'ont compté que sur les conquêtes de la science pour résoudre toutes les difficultés humaines.

Sceptiques envers les miracles des fakirs ou les miracles de Lourdes, elles professaient envers le miracle mécanique et le miracle chimique la foi du charbonnier. Mais devant la déception que les faits leur imposent, beaucoup des meilleurs esprits commencent à douter. Ils comptent maintenant moins sur la perfectionnement de la technique que sur le perfectionnement des êtres, sur l'effort que chacun d'eux peut exiger de lui-même pour le défendre contre les dangers dont ils sont menacés.

A l'issue de la Semaine de Synthèse, le professeur Abel Rey fit un résumé très élevé et très substantiel des différentes thèses qui s'étaient affrontées au cours de la Semaine de Synthèse et dont il a bien voulu nous communiquer un résumé fait d'après des notes prises à la séance elle-même.

CONFERENCE DE M. ABEL REY SUR L'IDEE DE PROGRES

(Dernière séance de la Semaine de Synthèse de mai 1934)

Président : M. TRUCHY

M. Abel REY se propose de résumer aussi brièvement que possible les grandes thèses qui se sont affrontées au cours de la semaine, afin de laisser la plus grande place possible à la discussion.

I

L'idée de progrès est confuse ; quand on veut en rassembler les diverses expressions, on s'aperçoit qu'elles assignent au progrès les fins les plus variées : les classer est une tâche difficile ; nous allons tenter de rappeler les points les plus importants. 1° Une grande division s'impose qui, d'ailleurs, résume la suite de ces conférences dans l'ordre inverse de celui dans lequel elles se sont déroulées. Progrès dans la nature, progrès dans la civilisation, progrès par rapport à l'homme individuel.

La question du progrès en soi est une question métaphysique ; je ne serai ni pessimiste ni optimiste, je tâcherai d'être neutre. L'idée d'un progrès dans la nature a surtout pris son importance avec Spencer qui, un an avant les premiers linéaments de l'hypothèse de Darwin, a préludé à toutes les théories générales de l'évolution (Cf. « La loi du progrès » dans l'« Essai sur le progrès », Alcan).

Avec Spencer, le XIX^e siècle (et surtout sa seconde moitié) a cru à une loi de progrès dans la nature : idée relative à la nature matérielle (complication) ou idée relative au progrès de la nature organisée (élan vital). Dans la matière inorganique la loi du progrès aurait fait constamment résulter l'hétérogène de l'homogène, l'équilibre de l'homogène serait instable. La différenciation s'introduirait d'elle-même : la loi suprême de Spencer veut que l'homogène tende toujours à se différencier de plus en plus. C'est précisément ce que Monsieur Lalande a contesté et ce à quoi à la suite de certaines propositions de la physique il a opposé une loi de progrès renversée allant au contraire de l'hétérogène vers l'homogène.

Cette antithèse est en réalité un dilemme et non pas simplement une alternative : les deux thèses opposées arrivent à la même conclusion négative, car la succession d'un état de déséquilibre matériel à un état d'équilibre, ou la succession inverse, ne constitue nullement un progrès, du moins à ce que nous pensons. En effet, pour donner tout de suite la solution que nous avons à cœur d'établir, le progrès ne peut

être défini d'un point de vue objectif. Il n'est définissable que subjectivement. Il ne peut y avoir progrès que du sujet et non de l'objet.

Dans la nature matérielle on peut constater *un devenir*, un changement, mais à moins de prendre le mot progrès dans son sens étymologique, il ne s'applique pas à la nature en tant qu'il implique l'idée d'amélioration. Selon les deux thèses que nous venons d'indiquer, il y a simplement ou complication ou uniformisation. L'interprétation du progrès au sens Spencérien ou Lalandien (en tant que considération dérivée du principe de Carnot, car il y a dans la thèse de Monsieur Lalande d'autres points de vue) n'est, en un sens ou en l'autre, un enrichissement que suivant le point de vue subjectif auquel on se place.

D'ailleurs, en admettant que l'on appelle progrès une simple orientation du mouvement, pouvons-nous dire comme on l'a dit, en s'appuyant sur le principe de Carnot, qu'il y a progrès en la nature, c'est-à-dire irréversibilité foncière? Il est difficile d'extrapoler à l'univers tout entier une loi physique concernant des systèmes dont on a constaté l'évolution en une expérience limitative.

Dans le dernier état de la représentation scientifique on considère l'état général du maximum d'entropie comme un frémissement complexe autour d'une valeur moyenne à peu près constante : en ce sens, les changements physiques se rapprochent davantage du retour éternel qui n'est pas le renversement exact des vitesses, mais seulement un recommencement de même nature par rapport à l'état général d'entropie maximum, une rupture du frémissement qui doit se produire à un certain moment (complexion qui doit se présenter, si rare qu'elle soit, comme il est arrivé que le rouge soit sorti 17 fois de suite à la roulette).

De toute façon, le progrès dans la nature doit être considéré comme une question réglée par la négative jusqu'à plus ample informé, si la matière n'est pas douée d'une force spontanée, que l'on se réfère aux postulats de la mécanique classique ou aux nouvelles mécaniques.

II

Le progrès en son sens commun et plus acceptable concerne le règne de la vie. Mais si on reste placé sur le terrain physico-chimiste et mécaniste, si on ne cherche pas à sous-entendre la vie par quelque chose dont la notion n'est donnée qu'en regardant en nous-même, c'est-à-dire n'appartient pas au spectacle des choses vues du dehors, la notion de progrès en son sens ordinaire n'est pas acceptable.

L'homme est-il supérieur au microbe? Avouons qu'il est inférieur au point de vue de l'immortalité, l'animal unicellulaire par sa scissiparité est en quelque sorte théoriquement immortel. Des précisions de cet ordre sont du même genre que celles dont nous avons fait la critique dans la nature inorganique. Il faut que nous donnions un sens au progrès, que nous trouvions un axe privilégié, et nous ne trouvons pas ces choses dans un examen spectaculaire de la nature. Nous les trouvons en nous, par rapport à nous. Et cet axe de référence peut ne pas être le même pour vous et pour moi : il est essentiellement subjectif. Je sais bien que M. Le Roy répondra que tout l'épanouissement de la vie tend vers la conscience et qu'il y a là un progrès.

C'en est une condition, si nous prenons le mot, comme nous le prendrons plus tard à notre compte. Mais la conscience est solidaire de la souffrance : l'état antérieur au péché originel était un état supérieur selon la Genèse. Car l'homme n'avait pas mordu au fruit de l'arbre de la Science. Il ne savait pas qu'il mourrait. Quand la conscience à un certain stade de son développement a révélé l'idée de la mort, elle a introduit en l'humanité une notion qui a été le germe de toutes les inquiétudes, de toutes les peurs, de tous les progrès, au sens confus, voire contradictoire du mot, c'est-à-dire en son sens vulgaire et non critiqué, mais aussi de tous les malheurs et de tous nos regrets si l'on choisit un autre axe privilégié.

III

Arrivons maintenant à la conscience, à la conscience sans laquelle la vie ne pourrait être appréciée ni jugée progressive.

Ceux mêmes, comme Bergson ou Le Roy, qui soutiennent qu'une coupure s'établit entre la matière et la vie rattachent cette distinction à l'idée générale selon laquelle l'irritabilité est la conscience en germe, que la puissance de sentir est la racine de la conscience comme de la vie. Nous pouvons donc en arriver tout de suite à l'homme, qu'on le considère dans la société ou en lui-même.

L'homme social c'est la question de la civilisation.

Considérons d'abord chaque civilisation suivant l'histoire, et en elle-même; elle constitue un progrès au sens commun du mot mais elle ne persiste pas; toute civilisation a son apogée et son déclin.

L'idée de retour s'impose ici avec une singulière puissance : d'une façon tout à fait comparable au développement de l'organisme individuel, une civilisation a sa naissance, son développement, sa mort. C'est une courbe qui tend à se refermer sur elle-même. Toutes les civilisations ont donné ce spectacle historique. La nôtre y échappera-t-elle. Ici nous entrons dans le domaine de la croyance et personnellement je ne crois pas à une solidité plus grande de notre civilisation, mais c'est une idée toute subjective.

D'autre part, au lieu de considérer les civilisations en elles-mêmes, on peut les considérer les unes par rapport aux autres : en ce sens que ce qui est « après » constitue un progrès sur ce qui est « avant ». De même que les hommes peuvent disparaître, les civilisations meurent sans supprimer le progrès intellectuel de l'humanité.

Mais il faut analyser l'idée de ce progrès social. Est-ce un enrichissement matériel? L'enrichissement d'une façon générale est-il un progrès par rapport à l'état moins riche? (Cf. Anatole France : « Sur la pierre blanche »). L'aviateur est-il plus heureux, a-t-il plus de dignité personnelle, est-il plus vraiment intelligent, comprend-il mieux la valeur des choses et sa valeur propre que le pâtre grec essayant ses mélodies sur son pipeau ou contemplant le ciel, que le chrétien dans les supplices du cirque? Il est certain pour prendre une des grandes activités de l'homme que dans le domaine de

l'activité scientifique et technique (la diversification et la multiplication des moyens d'actions) il y a enrichissement. Une fois découvert le feu, cette acquisition n'a pas été perdue et une telle persistance s'est produite pour beaucoup de choses : 750 ans avant Jésus-Christ on connaissait la soudure et depuis cette date le procédé a toujours été conservé. Il n'y a pas de doute sur l'enrichissement progressif de nos moyens matériels.

Mais c'est un autre problème qui se pose en ce qui concerne les moyens intellectuels, car il faut comprendre la puissance acquise, il faut comprendre les moyens d'action mis à la disposition de l'homme.

Rappelons ici l'hypothèse de Platon et de Bailly reprise plus historiquement par les travaux qui ont étudié les civilisations assyro-chaldéennes. Il semble que, dans les tablettes mathématiques découvertes en grand nombre, qu'on peut dater de la première dynastie babylonienne (1900 avant Jésus-Christ) il y ait déjà des choses mal comprises. Madame Amelya Hertz, et d'autres orientalistes, croient que certaines civilisations beaucoup plus anciennes, remontant à 5000 avant Jésus-Christ, ont eu des connaissances plus grandes et plus complètes que celles des Assyro-Chaldéens. Ceux-ci nous transmettent des problèmes qu'ils ne comprennent plus ou comprennent mal, d'où des textes grossièrement fautifs, voire inintelligibles.

En tout cas, il est certain qu'il y a eu un affaiblissement de la civilisation assyro-chaldéenne vers le VII^e siècle avant Jésus-Christ. En 600 avant J.-C., les copistes reproduisent sans les comprendre des recettes concernant des problèmes qui furent compris dans les périodes antérieures.

Mais il est certain que, par la suite, la civilisation hellénique a constitué un renouveau : l'intelligence a repris les connaissances antérieures et la science est repartie en avant pour un immense destin. Au début du premier millénaire se prépare le miracle grec, en une espèce de moyen-âge ; l'époque ionienne-homérique réapprend ce qui a été appris une première fois, en Orient, exactement comme notre moyen-âge

a réappris à partir du ix^e siècle, et avec quelle peine et quelle lenteur, la science hellénique. Depuis le moment où Grégoire de Tours nous laisse le souvenir des invasions barbares, et de l'époque effroyable d'ignorance et de misère où la civilisation antique *agonise dans les mémoires* jusqu'au xiii^e siècle, l'effort des hommes a consisté à reprendre laborieusement le patrimoine légué par l'antiquité classique. Au xv^e siècle, on aboutit à la somme à peu près complète des connaissances anciennes, si l'on en excepte quelques-unes des idées d'Archimède qui ne seront retrouvées qu'au xvii^e siècle.

Donc, au point de vue technique comme au point de vue scientifique, il y a des montées et des retours du balancier. Mais, au fond, loyalement, il semble bien que si on se limite aux connaissances positives de la science, aux résultats prouvés expérimentalement et démontrés rationnellement, et à l'ensemble des résultats techniques, ceux-ci se maintiennent, et, malgré des éclipses ou des demi-éclipses temporaires, servent, chaque fois, de tremplin pour un rebondissement ultérieur.

Il y a lieu cependant de considérer une stratification plus profonde : la région de la science où il s'agit purement et simplement de comprendre : c'est le domaine des théories scientifiques, où la notion de progrès est plus discutable. Alternativement se produisent les mêmes doctrines et les mêmes hypothèses « lato-sensu » qui s'ajustent à un enrichissement des connaissances positives mais sont plus ou moins équivalentes, car ce sont des synthèses générales qui échappent toujours à quelque chose.

Si l'on met à part le progrès technique et le progrès des connaissances positives de la science, il y aurait beaucoup à discuter sur le reste du progrès intellectuel.

Pourquoi? C'est parce que, au fond, quand on considère l'homme en face de la nature, ce qui frappe c'est le petit nombre de procédés trouvés pour comprendre les choses ou pour se gouverner : trois ou quatre théories fondamentales sur lesquelles se décrivent des arabesques : ainsi le communisme du *soviet* rappelle le communisme du *mir* (lequel était

plus communiste que celui des soviets. Les solutions humaines au problème du gouvernement se classent en si petit nombre qu'Aristote n'est pas périmé. Certaines diatribes de Socrate ou de Démosthène, contre la démocratie pourraient être encore affichées sur nos murs. Il en serait de même des vitupérations contre les tyrannies et les dictatures. Le petit nombre réel des solutions quand on les envisage en leur profondeur correspond au petit nombre des axes privilégiés par rapport auxquels il est possible de définir le progrès et ces axes privilégiés nous ramènent à notre conclusion générale : des étapes supposent une préférence subjective. Objectivement, avec les faits, on ne peut pas dire que la démocratie soit supérieure à l'aristocratie qui serait supérieure à la monarchie. Cela dépend des moments, si l'on considère l'histoire, et, en tous temps, des préférences personnelles.

Arrivons donc en dernière analyse à l'homme lui-même, à l'homme individuel. Je soulignerai ici l'objection qu'a faite M. Chapot à M. Ferraro et selon laquelle il y a de toute évidence un progrès incontestable, une amélioration de l'homme par lui-même et sur lui-même.

Un homme qui réfléchit sur lui-même peut se trouver à 40 ans meilleur qu'à 20 ans, et à 50 meilleur qu'à 40. L'effort de l'homme sur lui-même peut être source d'amélioration (et non pas seulement d'enrichissement). Cette expérience résume l'idée même du progrès. Jésus par exemple a, selon le christianisme, accepté d'être homme avec tout ce qui résulte de ce choix : ces faiblesses de l'homme il les a domptées. Objectivement Jésus tel que le présentent les évangiles est un simple : très peu de science mais une âme admirable. L'Évangile nous offre le type de la beauté morale et du progrès moral : Jésus a été le meilleur dans l'acception vulgaire.

Je rappelle ici la définition donnée par M. Hubert dans sa première conférence : selon Renouvier, pour l'homme il n'y a moralement qu'une orientation à lui proposer : « faire » et, en se faisant, « se faire ». Idée d'un progrès qui ne vaut que pour l'individu et par rapport à l'individu. La possibilité,

la réalité de ce progrès sont indéniables, mais elles ne sont indéniables que parce qu'il reste enfermé à l'intérieur du sujet et d'après les conditions que le sujet se fait de lui-même; les caractéristiques objectives du progrès au contraire sont toujours discutables.

Le progrès nous semble donc réservé au domaine de la conscience humaine, de la conscience au sens soutien du mot pourrait-on dire. L'homme de bien est l'homme qui s'améliore, et, par là, progresse. Nous sommes donc réduits à chercher dans la conscience elle-même une définition du progrès. Or, selon Leibnitz, les consciences par définition sont impénétrables les unes aux autres. Il en résulte que le progrès est toujours subjectif et dépend de l'effort, du choix et de l'intention de l'individu. Le progrès est presque d'essence religieuse, au sens le plus large du mot. En tous cas il est avant tout, du ressort humain; je veux dire par là qu'il relève de la conscience et dépend du for intérieur de l'homme.

Le progrès de l'humanité ne peut résulter que du progrès des individus, et celui-ci des victoires de *chaque* homme sur lui-même, en vue d'un idéal de dignité et de bonté, de solidarité fraternelle et de tolérance, car encore une fois un idéal est toujours, du point de vue d'autrui, personnel, mais il faut qu'on en ait un!

Les victoires sur la nature ne valent que par l'utilisation que l'homme en peut faire, utilisation qui, manifestement, dépende de ses fins subjectives : Je répète une dernière fois ce mot qui me semble caractériser absolument le progrès si la notion comporte le sens du meilleur, et non point seulement, celui d'un changement, voire d'un enrichissement matériel, que ce soit du côté de la complication, de la simplification, ou de l'unité. Les victoires sur la nature, pour sortir des confusions sans nombre entraînées par les idées de civilisation et de progrès, sont, à l'égard du mieux vivre (dans tous les sens de l'expression, y compris surtout les plus nobles) le type même de ces choses qui devaient rester indifférentes au chrétien de l'Évangile comme au sage du Portique, comme au disciple d'Épicure.

AGRICULTURE ET MACHINISME ⁽¹⁾

par Albert GLEIZES

La faculté d'inattention des hommes est incalculable. Il a fallu le déchaînement de ce qu'on appelle « la crise » et l'angoissant chômage pour réveiller l'attention générale et la fixer sur une foule de problèmes vitaux que des esprits clairvoyants apercevaient depuis un siècle au moins. Avant la guerre, les ravages opérés par le machinisme étaient déjà très graves. En 1913, le livre prophétique et trop peu cité de Guglielmo Ferrero, *Entre les deux Mondes*, posait nettement le problème de l'Occident. Depuis quelques mois, à mesure que la situation devient critique et que les égoïsmes se sentent menacés, l'opinion publique cherche à se renseigner sur ces questions; des livres ont paru qui ont pu lui montrer qu'elles exigent pour être vues sous leur vrai jour une étude historique sérieuse, une impartialité complète et une série de points de comparaison. *La Rançon du Machinisme* (2), de Madame Gina Lombroso, est un des ouvrages qui auront le mieux contribué à ouvrir les yeux. Il aura permis à beaucoup de gens, persuadés que *le machinisme* est une conquête spécifiquement actuelle, d'apprendre qu'il n'en est rien et qu'à l'intensité près, tout ce qu'il renferme de principes, d'applications et de conséquences sociales, était connu depuis toujours.

Les sociétés antiques, à cause de leurs étendues restreintes, ont pu le dominer; notre société occidentale, qui a éprouvé l'étendue entière de la Terre, a certainement, sans bien s'en rendre compte, adopté le machinisme pour ramener à une échelle de proportions humaines un espace et un temps qui n'y correspondaient plus. Mais ce changement des proportions de l'homme avec le Globe, aussi ingénieux soit-il, n'est

(1) Article publié par le « Lyon-Républicain », 1^{er} janvier 1932.

(2) Depuis ce temps, Madame Gina Lombroso a publié un autre ouvrage dont je conseille vivement la lecture : « Le retour à la prospérité », et dont il a été rendu compte en janvier-février dernier dans « Régénération », n° 48.

qu'un artifice momentané puisque la mesure et la puissance de l'individu n'ont pas varié. Le jour où le subterfuge s'avoue inopérant, l'homme ayant pris l'habitude de vivre au-dessus de lui-même ne sait plus du tout se reconnaître. De là naît le déséquilibre économique, social, et, surtout, psychologique que nous traversons. Le problème est fort complexe et on ne peut prétendre l'étudier ici dans son ensemble. Bornons-nous à le regarder dans un ordre qui nous intéresse au premier degré : l'agriculture.

Les machines et l'agriculture.

C'est par l'agriculture que nous vivons. Nous pourrions, par voie d'élimination, supprimer une foule de produits, auxquels nos habitudes donnent une grande importance, sans compromettre notre existence, mais nous ne pourrions, sans en mourir, supprimer les produits agricoles. Un produit industriel mauvais attaque notre esprit, un mauvais produit agricole tue notre corps. C'est pourquoi il faut ici une surveillance de tous les instants, une notion parfaite de la qualité, le perpétuel contrôle du bon sens ; il faut se méfier des prétendues innovations et, disons-le, des affirmations scientifiques trop enclines à ne pas tenir compte de la réalité vivante.

La surproduction agricole se réalisa par des innovations et sur des affirmations très savantes ; pratiquement, elle résulta de moyens et de procédés moins faits pour diminuer l'effort de l'homme que pour augmenter sa puissance de rendement en vue d'augmenter ses profits.

Retour à la charrue.

Mais l'heure des mécomptes a sonné. Parmi les moyens devenus suspects, citons d'abord *le tracteur*. On l'adopta d'enthousiasme dans les grands domaines parce qu'il permettait d'aller vite. Maintenant on commence à le délaisser parce qu'entre autres défauts, on s'est aperçu que son poids excessif et agissant sur le terrain à la manière d'un rouleau compresseur, plombait le sous-sol à une certaine profondeur ; la terre ainsi tassée devient imperméable aux pluies et aux racines des plantes, et la vie micro-organique indispensable

à la vitalité du sol et à la nourriture de la plante est tuée. J'ai observé moi-même, dans le Midi, que des vignes travaillées au tracteur avaient été gelées parce que leurs racines s'étaient étalées en surface, quand des vignes dont l'écartement n'avait permis que le travail du cheval avaient parfaitement résisté.

Il y a des années déjà, à l'école de Grignon, certains professeurs signalaient le danger du tracteur à leurs élèves. Personne n'en tenait compte, bien entendu, et l'on supposait qu'il suffisait d'améliorer les modèles et de recourir à de fréquents défoncements. Aujourd'hui, beaucoup d'agriculteurs déçus reviennent tout bonnement à la charrue tirée par des bœufs et par des chevaux, qui ont des jambes au lieu de roues et qui ont, en outre, l'avantage de rapporter du fumier.

Car le fumier sera toujours la vraie nourriture et le meilleur amendement de la terre. Aucune chimie ne pourra prétendre remplacer sa décomposition vivante par des adjuvants et des à peu près qui dopent la terre sans la régénérer. Les engrais chimiques ont pris un essor considérable du jour où le tracteur, gagnant des adeptes sous la foi du progrès, fit diminuer le nombre des chevaux et des bœufs dans l'exploitation agricole. Ils eurent des théoriciens intellectuels, qui considérèrent le sol comme un milieu inerte, dans lequel on pouvait impunément mettre tout ce qu'on voulait ; les résultats obtenus sur les produits hypertrophiés et proliférant anormalement parurent leur donner raison. Actuellement, le doute se manifeste chez le paysan, et, d'autre part, des savants et des médecins se demandent si l'ingestion de produits agricoles obtenus artificiellement par des engrais chimiques, au bout d'un certain temps, ne jouerait pas un rôle considérable dans le développement de certaines maladies de carence comme le cancer.

Le grain meurtri.

Un moyen qui a paru aussi être une acquisition remarquable est bien la *moissonneuse-batteuse*. J'étonnerai peut-être en disant qu'elle est, dans son principe, une vieillerie :

Pline et Columelle, au 1^{er} siècle, en signalent la présence dans l'Empire. Si elle répond au besoin d'aller vite et de produire beaucoup, on s'aperçoit maintenant qu'elle va contre la qualité, qu'elle est contraire aux vrais intérêts de l'agriculture. Ses défauts sont nombreux. Signalons-en quelques-uns. Si moissonner et battre se font presque simultanément, c'est déjà une faute, c'est ne pas tenir compte de ce que, lorsqu'on moissonne, le grain n'est pas encore mûr, et qu'il est nécessaire pour assurer la maturité de mettre du temps entre la moisson et le battage. Ensuite, le battage mécanique est néfaste aux grains; beaucoup de grains, en effet, sont meurtris par le choc du batteur rotatif et échappent à l'opération du triage : le germe du grain est ainsi abimé, et il en résulte qu'une proportion sérieuse de semences se perd en terre par suite de pourriture due aux micro-bactéries du sol qui attaquent les grains fissurés. Le battage au fléau n'avait pas cet inconvénient, s'il peut paraître vieux jeu et ne plus correspondre aux « *yeux plus grands que l'estomac* », de l'économie savante actuelle qui n'a plus aucun contact avec la vie.

Ces critiques s'appliquent à toutes les machines employées dans l'agriculture; *les semoirs*, qui ne peuvent discerner les variations du sol pour que la poignée de grains s'y adapte intelligemment; *les faucheuses*, qui ne coupent pas assez près de terre et font perdre la plus lourde, la meilleure partie de la plante; *la faneuse* de fer, qui pulvérise les fleurs et brise les brins, supprimant ainsi les parties les plus nutritives, et qu'on essaie vainement de récupérer par l'adjonction de sel et autres ingrédients; *les arracheuses* de pommes de terre et de betteraves qui les blessent et, comme ces tubercules sont particulièrement riches en eau, favorisent les moisissures et les pourritures. On n'a pas trouvé et l'on ne trouvera sans doute jamais des pressoirs assez subtils pour n'écraser que la pulpe du grain de raisin; dans *les pressoirs* de fer et d'acier, la raffle, ou partie ligneuse qui supporte le grain, brutalement écrasée, passe dans le jus du raisin avec son âcreté et ses acides; enfin le simple contact du métal avec

le jus de raisin est la cause de la casse ferrique qui sévit dans les vins. En définitive, de toutes les prétendues améliorations modernes, aucune ne résiste à la critique, si l'on place la question sur le plan de la valeur et de la qualité du produit; il en sera autrement si on les envisage en raison d'un problème de production intensifiée et de répartition commerciale de ces quantités. L'homme, que les événements actuels obligent à réfléchir, saura vite discerner où est son véritable intérêt.

Un des symptômes les plus impressionnants du recul récent de la religion mécanique serait ces nombreuses tentatives de retour aux moyens naturels de production qui se font un peu partout. Et, entre autres, l'attitude d'Henry Ford vis-à-vis du problème posé par « la crise ». Ford a mis à la disposition de ses ouvriers en chômage des terres importantes et il a interdit l'emploi des machines, entre autres des tracteurs, pour leur mise en culture. Cela suffit pour que réfléchissent sur le *progrès scientifique* nos intellectuels citadins formés par des livres et non par l'expérience authentique de l'existence.

Albert GLEIZES.

DINER DES « AMIS DE GANDHI »

(20 juin 1934)

Les Conditions d'une Entente Mutuelle entre l'Orient et l'Occident

Au dîner des Amis de Gandhi, le 20 juin, le professeur Masson-Oursel a prononcé une très intéressante conférence dont il a bien voulu faire, pour les lecteurs de « Régénération », ce bref résumé :

Le problème Orient-Occident s'est posé de différentes façons dans plusieurs civilisations. L'origine de la façon dont il se pose pour nous aujourd'hui résulte : 1° de la conquête islamique de l'Europe et de la réaction européenne; — 2° de la conception de la science qui date du xvi^e siècle, et qui oppose désormais notre culture à toute tradition, européenne

ou asiatique; — 3° de la conquête économique ou politique de l'Asie par les Européens, auxquels ladite science de la nature a fourni les moyens de prééminence. D'où la crise morale intense chez tous les peuples de l'Orient, et cette crise aboutit à une crise analogue chez nous autres, surtout depuis la guerre mondiale, qui a déconsidéré l'Occident aux yeux des Orientaux.

La coupure entre deux sections de l'Eurasie — Orient et Occident — n'a jamais été une réalité : la géographie et l'histoire ne le permettaient pas. Mais elle risque de se produire, si un effort sérieux d'adaptation n'est pas tenté. Cet effort supposera une bonne volonté mutuelle d'intelligence réciproque et de justice internationale. Chaque civilisation gardera, renforcera même peut-être son individualité, mais les divers foyers de culture humaine devront se connaître plus objectivement. De là un bénéfice intellectuel — car chacun voit les préjugés du voisin, et le voisin peut lui révéler les siens propres — et un bénéfice moral, l'Orient ayant acquis de l'Europe une méthode scientifique, l'Europe pouvant apprendre de l'Orient la valeur — trop oubliée — de la conscience et des traditions.

P. MASSON-OURSÈL.

L'Orchestre d'Enfants de M. Jeanneret

S'il est vrai que la musique est l'expression la plus vivante du cœur humain, de ses joies, de ses douleurs, de ses émotions, il est bien regrettable que, dans nos pays occidentaux, et en particulier chez nous en France, une grande majorité d'êtres soient totalement privés de cette joie, de cette distraction, aussi de ce dérivatif. Nous admettrons que la T. S. F. *bien dirigée* et de *très bons* disques combleraient en partie cette lacune éducative, mais dans une mesure très faible, surtout pour des gens simples, car c'est justement *la participation directe de l'être humain à la musique qui est une chose essentielle*. Le prix élevée des instruments de musique, des leçons à prendre pendant de très nombreuses années :

l'ennui qui en résulte et décourage souvent l'enfant dès le début ; le temps qu'il faut donner aux études pour arriver à un résultat satisfaisant, sont autant d'obstacles presque infranchissables. Monsieur Jeanneret a, nous semble-t-il, trouvé une solution avec sa musique nouvelle et son orchestre d'enfants.

A l'aide d'instruments simples : des tubes en fer creux, des bouteilles suspendues et plus ou moins pleines, des cartons à chapeaux, des planches, des cailloux, un vieux « tub » qui sert de grosse caisse et un xylophone, il a composé un orchestre extraordinairement vivant, homogène, coloré. Les enfants jouent et chantent sur des rythmes très simples, avec une précision, un ensemble, une joie vivante et rythmique qui anime tout leurs corps, tout leurs visages. Monsieur Jeanneret est un animateur. On se doute de quelle science musicale profonde, de quelle sûreté dans le sens du rythme, aussi de quelle patience et de quel amour de l'enfance, une telle tentative et une telle réussite sont faites. Souhaitons-lui un très grand succès ; espérons qu'il formera des maîtres et que, peu à peu, chaque enfant riche ou pauvre, paysan ou citadin, pourra, s'il en a le désir, se joindre à un orchestre. A notre avis, les conséquences de cette diffusion seraient d'une portée morale extraordinaire : la précision, la maîtrise de soi, l'attention soutenue, par-dessus tout, cette joie rythmique devenant de plus en plus consciente et par conséquent de plus en plus nécessaire, animerait de jeunes âmes et les élèverait peu à peu jusqu'à la compréhension des loisirs. Quelle concurrence aux distractions malsaines, aux bistrots multipliés. Aussi quel élargissement de chaque être humain par l'accès à cette langue universelle : la musique.

M. G.

L'ALCHIMIE DE L'ALIMENTATION

(Notre collaborateur, le Dr Parvus, délaissant un instant les aspects les plus utilitaires de la physiologie de l'hygiène, nous envoie une série

d'articles du plus haut intérêt sur les aspects hermétiques de l'alimentation. Ceux de nos lecteurs qui sont encore des nouveaux venus aux problèmes profonds des rapports entre le monde nouménal et le monde phénoménal voudront bien excuser le caractère nécessairement abstrait et nouveau de cette façon d'envisager la question alimentaire. Au contraire, ceux de nos amis qui ont déjà pénétré les secrets des états intermédiaires de la vie, sont priés d'être indulgents pour le caractère raccourci et simplifié de l'exposé des faits tout proches de l'éclat de ces perles dont la vulgarisation était interdite.

Dans le prochain numéro, le D^r Parvus continuera son exposé par l'examen des « Harmonies magnétiques de l'alimentation » et il conclura cette série par des articles sur « Les repas communiels ».)

NOUVELLES IDÉES SUR LA DIGESTION

Lorsqu'un esprit un peu observateur se penche sur les divers aspects de la vie moderne, il reconnaît sans effort que nous assistons à l'éclosion sous nos yeux d'un monde nouveau où tous les facteurs de la vie humaine prennent des aspects renouvelés. Saint Simon, un des plus clairs et des plus géniaux penseurs parmi la pléiade des précurseurs des temps nouveaux, divisait le développement historique de l'humanité en périodes organiques, où les formes sociales et culturelles avaient atteint à la stabilité dans une perfection plus ou moins relative, et en périodes de crises, où toutes les valeurs étaient remises en question, et toutes les formes soumises à un processus de destruction préparaient l'éclosion de formes nouvelles réadaptées aux besoins créateurs d'une époque commençante.

Nous sommes évidemment en pleine période de crise. Nous voyons actuellement dans toutes les parties du monde les vieilles formes et les vieilles institutions se fissurer et craquer de toutes parts et, déjà, dans plusieurs pays, s'écrouler pour faire face à de nouvelles constructions sociales plus ou moins heureusement adaptées aux besoins des hommes modernes. Les modes évoluent aussi rapidement et les mœurs elles-

mêmes tendent de plus en plus à l'adoption des méthodes naturistes de régénération que le T.-U. préconise depuis un quart de siècle. Nous assistons vraiment à une nouvelle Renaissance qui s'étend non seulement aux arts mais même aussi aux sciences.

En effet, grâce aux retentissantes découvertes scientifiques du commencement de ce siècle, et en particulier à celles portant sur la constitution dynamique de la matière, notre conception de la nature de l'Univers dans lequel nous vivons a subi une nouvelle orientation et revêtu de nouveaux aspects. La physique et la chimie ont vu s'ouvrir devant elles de nouvelles perspectives quasi infinies, qui ont transformé leurs méthodes et même l'objet de leurs recherches.

La médecine elle-même se prépare à s'engager dans des voies nouvelles. Nous faisons allusion non pas aux divagations épouvantablement imprudentes des séro-thérapeutes, mais aux intuitions fécondes des chercheurs inspirés, qui tendent à rapprocher, parfois sans s'en rendre compte, les conceptions et les pratiques scientifiques des aspects hermétiques des doctrines ésotériques les plus anciennes. C'est ainsi que le professeur Roger, dans une communication remontant à quelques années, a déjà déclaré que la médecine aurait à tenir compte de l'action exercée sur la matière vivante par les radiations émises par les planètes voisines de notre terre, et même par les étoiles en général.

Il est bien évident que la connaissance de la structure magnétique des atomes constituant les cellules des tissus de notre organisme éclaire d'un jour nouveau tous les problèmes de la biologie. Ceux de la nutrition n'échappent pas à cette remise en question. Il nous faut revoir toutes nos idées sur les opérations du métabolisme.

Autrefois les diverses phases de la digestion nous apparaissaient surtout comme des opérations chimiques au cours desquelles les aliments absorbés par le tube digestif étaient soumis à deux assimilations.

En premier lieu, une série de transformations effectuées dans la bouche, l'estomac et l'intestin grêle, sous l'influence

des ferments salivaires, du suc gastrique, du suc pancréatique et des sécrétions des autres glandes annexes de l'intestin, modifiait les structures moléculaires des diverses substances assimilables, de manière à permettre leur absorption par les villosités intestinales et leur passage dans le sang.

A ce moment, le premier stade digestif était terminé et une observation superficielle pouvait amener à considérer les aliments comme assimilés. En réalité, il n'en était rien, car de même que le contenu du tube digestif est encore réellement extérieur à l'organisme qui est traversé par l'appareil digestif à la façon d'un tunnel, de la bouche à l'anus, le sang lui-même n'est au fond qu'une sorte de milieu extérieur dans lequel sont baignées les éléments essentiels, c'est-à-dire les cellules actives de nos divers organes.

Et après la première digestion, qui avait préparé le contenu intestinal à passer dans le sang, il en fallait une seconde qui préparait les substances charriées par le sang à être absorbées par les cellules.

L'ancienne physiologie assignait au foie un rôle capital dans cette seconde élaboration préparant les glucoses, les acides aminés et les autres corps instables résultant de la digestion intestinale, à revêtir la forme qui leur permette d'être absorbés par les diverses cellules des tissus de l'organisme, et de, finalement, *s'incorporer* à leur substance.

Les sécrétions des diverses glandes endocrines étaient considérées comme intervenant alors pour contribuer plus ou moins activement à la réunion des conditions optima de l'absorption par les cellules de nos organes des aliments en solution dans le milieu sanguin.

Alors prenait fin ce que l'on considérait comme le cycle complet de l'assimilation.

Maintenant, nous envisageons le problème sous un tout autre point de vue. A la lumière des récentes découvertes sur la constitution de la matière, celle-ci nous apparaît comme constituée d'atomes de structure purement dynamique ou magnétique. Les caractères spécifiques des atomes des divers corps simples dépendent du nombre de corpuscules électro-

niques groupés, en un seul système atomique. Ceci revient à dire que la force mystérieuse, induite ou non, qui retient ensemble les ions et les électrons des divers atomes varie avec chacun d'eux. Autrement dit, la structure énergétique des atomes diffère non seulement en quantité mais aussi en qualité. Il y a entre les atomes des différents corps surtout des différences de potentiel. C'est probablement dans cette direction qu'il faut chercher l'explication des phénomènes d'affinités chimiques.

La science moderne rejoint ici les affirmations anciennes des Ecoles Ésotériques qui, bien avant les magnétiseurs comme Mesmer ou le baron Dupotet, déclaraient que le corps physique de l'homme était le double grossier, l'enveloppe épaisse, ou plutôt la concrétion opaque d'un corps subtil dit corps éthérique composé d'une sorte d'énergie douée d'une vitesse d'ondes supérieure à celle de l'électricité. La nature de cette énergie variait avec chaque individu. Elle était conditionnée par un ensemble très complexe de facteurs, parmi lesquels entraient en ligne de compte la somme de vitalité reçue par l'individu à sa naissance, sa plus ou moins grande réceptivité aux influences planétaires et aux influences magnétiques du milieu terrestre, le degré d'harmonisation et d'interpénétrabilité des divers véhicules plus subtils de son être, autrement dit, le degré d'influence de son esprit sur son corps, etc., etc... Ces variations de la nature magnétique des divers hommes expliquait la différence de leur pouvoir magnétique, différences très marquées et que des dynamomètres spéciaux ont permis d'apprécier.

La science moderne corrobore pleinement ce caractère radio-actif de tous les corps. Chaque objet, chaque corps et, en particulier, chaque corps humain, a une qualité de radio-activité qui lui est propre.

Ceci nous amène à considérer les phénomènes de l'assimilation sous un jour tout nouveau qui ouvre un chapitre complémentaire de la science de la nutrition.

(*A suivre.*)

D' PARVUS.

Appel aux éducateurs nouveaux et aux parents pour l'organisation d'une coopérative d'édition de matériel scolaire destinée à l'enseignement maternel primaire et secondaire

LE PROBLÈME

Chaque éducateur se rend compte aujourd'hui de l'importance capitale d'un matériel éducatif adapté aux besoins, aux possibilités et aux intérêts de l'enfant, qu'il s'agisse d'un matériel sensoriel, d'un matériel d'instruction ou du simple mobilier scolaire.

1° *Matériel sensoriel.*

Pourquoi ne pas adopter le matériel Montessori tout simplement? Parce que son prix est inaccessible. Pourquoi ne pas imiter ce matériel avec des moyens de fortune? Parce que, fabriqué en matériaux de second choix (carton, plâtre, etc.), il sera maculé, trituré, déchiqueté par cent petites mains, mâchonné par mille petites dents et même mangé (cela malgré la plus stricte surveillance). De plus, le résultat éducatif ne peut être réalisé que si l'objet est d'une fabrication parfaite (1). Ce que nous voulons obtenir c'est donc un matériel d'un prix raisonnable, qui, tant par sa structure que par sa qualité, sera vraiment éducatif.

D'autre part, de nombreux maîtres ont fait, durant leur studieuse carrière, des « trouvailles » dont quelques-unes ont une incontestable valeur et qui, pourtant, ne sont pas éditées. Ce sont ces trouvailles basées sur l'observation et la pratique qu'il conviendrait d'éditer à la place de ces innocentes et commerciales créations d'amateurs pompeusement appelées « éducatives ».

2° *Matériel d'instruction.*

Ce matériel s'adresse aux enfants qui, ayant terminé le cycle des acquisitions sensorielles (7 ans environ) entrent dans le cycle actif, le cycle de la création. Tout le monde admet aujourd'hui que c'est

(1) Il nous paraît essentiel que soit réalisé la « qualité » ou plus précisément l'esthétique de chaque pièce de matériel. Une sphère de forme impeccable de matière et de couleur franches est en elle-même éducative; une sphère de forme et de couleur médiocre en carton imitant le bois ou inversement est anti-éducative.

une hérésie de jeter dans le domaine de l'abstraction ce petit être qui, venant de découvrir et de développer ses pouvoirs sensoriels, brûle de les utiliser, de concrétiser en formes vivantes ces puissances impatientes qui jaillissent de ses doigts, de sa voix, de ses pieds et de tout son être.

Or, que faut-il pour que s'ordonnent ses forces créatrices? Des documents et non des livres. Par exemple : non pas un livre de géographie mais des documents de géographie; non pas un livre d'Histoire de France ou d'ailleurs, mais des documents d'histoire, etc., etc. Sans le document pas de fondement pour l'élaboration personnelle des idées. De plus, c'est lui qui accoutume l'esprit à la précision, au besoin de la preuve, à la probité scientifique.

3^o Mobilier.

Nous voulons un mobilier rationnel et aimable et non des piloris immobilisant l'enfant, qu'ils soient anciens ou modernisés. Et pourquoi nos tableaux continueraient-ils à être noirs? Nous ne saurions oublier la grande tristesse de nos cours d'écoles (celle des villes tout au moins) et nous avons l'assurance qu'il est possible, à peu de frais, de donner la vie même aux plus tristes.

Conclusion : Nécessité d'une coopérative d'entr'aide.

Nous croyons le moment venu pour lancer une initiative que beaucoup attendaient et qui sera utile à tous les éducateurs nouveaux qui savent que leur tâche est impossible sans un matériel éducatif en fait (1).

Ce matériel en coopérant, en unissant nos idées, en groupant nos achats, nous pouvons l'éditer à bas prix puisque notre coopérative n'a pas pour but un bénéfice commercial. Chaque coopérateur pourra faire éditer des modèles. Le Comité technique procédera à l'examen. Des bénéfices normaux seront versés au créateur de modèles édités par la coopérative.

Pour adhérer à notre coopérative (2), souscrivez une ou plusieurs

(1) Nous pouvons donner l'assurance que notre matériel sera « éducatif », puisqu'il sera réalisé d'après les données d'un Comité de psychologues, médecins, praticiens. Nous sommes heureux de pouvoir inscrire ici les noms de : Mlle Flayol, Dr Wallon, Prof. Henri Boucher, Prof. E. Marcault.

(2) Les statuts de notre Coopérative sont ceux des coopératives de consommation.

actions de 100 francs, dont vous pourrez verser le montant intégralement ou libérer le 1/4 seulement. Le complément devra être versé en 2 semestres. Verser le montant de la souscription au C. C.

Nous serons à même, si vous répondez assez tôt à notre appel, de commencer à vous fournir pour l'année scolaire 1934-1935 des pièces de matériel sensoriel, de matériel d'instruction (enseignement général), de mobilier conformes à notre but.

LE BUREAU DE LA COOPÉRATIVE.

Pour tous renseignements complémentaires, écrire à Mme Pagès-Fillon, 4, rue de Châtillon, Paris (14°).

COIN DES MÈRES

RECETTES-MENU N° 3 (ETE)

- I. Coupe de Fruits Violetta (1).
- II. Galantine Riviera.
- III. Salade Aestas. — Mayonnaise aux Noix.
- IV. Gâteau Printanier Parmentier (2).
- V. Languettes Andalouses.

I. — *Coupe de Fruits Violetta.*

Pour 3 personnes environ : 2 pommes dessert, 2 poires mûres, 2 oranges douces, 1/2 livre de raisins frais, ananas frais (ou de conserve) : pulpe écrasée, 1 petite tasse (thé), 2 cuillerées de jus de citron frais, 2 ou 3 cuillerées de bon miel, 1 zeste d'orange râpé, 1 zeste de citron râpé, 1 tasse de lait d'amandes épais, amandes entières pelées, violettes et cerises cristallisées pour décoration, essence naturelle de violettes, colorant végétal violet, violettes fraîches si possible.

Laver tous les fruits soigneusement à l'eau tiède. Couper pommes, poires et oranges en tranches minces ou en petits quartiers; enlever les pépins. Arroser de jus de citron mélangé au miel et aux zestes. La pulpe écrasée de l'ananas. Laisser reposer quelque temps. Environ 40 minutes avant de servir, égrener les raisins et semer sur le tout.

(1) Pour les fêtes, réceptions, anniversaires, etc...

(2) Cette recette sera publiée le mois prochain.

Mélanger une petite pincée de colorant violet au lait d'amandes et une demi-cuillerée à café, ou moins, d'essence véritable de violettes. Arroser les fruits copieusement. Décorer la coupe avec des amandes, des violettes et des cerises rouges cristallisées, des violettes fraîches. L'ananas peut être supprimé. Les raisins secs muscats épépinés peuvent prendre la place des raisins frais.

Si on le peut, au lieu de la grande coupe familiale, servir dans de petites coupes individuelles de toutes couleurs, en verre, avec des violettes fraîches dans la soucoupe.

Rafraîchissant, léger et substantiel, délicieux au goût et à la vue. Peut être consommé par tous.

II. — *Galantine Riviera.*

Pour 2 ou 3 personnes : 125 grammes de noix de pin, ou pignons, 2 oignons crus, moyens, râpés, 2 cuillerées de carottes crues, râpées, 2 cuillerées de betteraves crues, râpées, 1/4 de cuillerée à café de Cénovis ou autre extrait de légumes, 1 cuillerée à soupe pleine d'Agar-Agar (1), 2 grands verres de Bouillon Vital ou de légumes, tamisé, 1 petite pincée de colorant citron.

Faire tremper l'Agar dans le bouillon froid plusieurs heures. Placer le liquide sur feu doux, de préférence au bain-marie, y ajouter les oignons. Faire bouillir environ 30 minutes, ou jusqu'à dissolution complète de l'Agar. Retirer. Incorporer carottes, betteraves, Cénovis, colorant, les noix, moulues ou hachées, en dernier. Bien mélanger. Verser dans joli moule préalablement mouillé. Couvrir et tenir dans un récipient d'eau froide, au frais, pendant 2 ou 3 heures. Démouler, servir avec salade.

Se servir d'eau si l'on manque de bouillon, y ajouter quelques herbes aromatiques ou épices douces.

Cette galantine est extrêmement appréciée par les messieurs, même non végétariens.

III. — *Salade Aestas.*

Plat entièrement cru à manger avec la galantine. Racines tendres avec leur pelure, brossées et râpées (sauf radis roses) : carotte, navet, radis roses et violets, pomme de terre, betterave, panais, chou-rave, patates, céleri-rave : 1 cuillerée à soupe de chaque, ou plus.

(1) Se procurer l'Agar-Agar en poudre. S'il est en lamelles, le couper fin avec des ciseaux.

1 douzaine de radis. Feuilles tendres et saines coupées en lanières de : laitue, chou, poireau, cresson moutarde et de fontaine, pissenlit, épinards, chicorée; — céleri, concombre avec sa peau, chayotte, melon, coupés en dés; — jeunes fanes de carottes et navets, fleurs de chou-fleur en petites branches. Cerfeuil, estragon, ciboulette, fenouil. Quelques pointes d'asperges, petits pois verts, haricots verts en fines lanières, champignons, olive noires, 1 pomme rouge, 1 tomate par tête, 1 ou 2 piments doux.

Disposer des feuilles de laitue au centre d'un plat, y placer la galantine décorée du cerfeuil etc., haché; une couronne d'olives avec radis entre deux : ces derniers taillés en pétales. Autour de la galantine, des petits tas de racines reposant sur des feuilles vertes. Décorer joliment en alternant les couleurs et les espèces. La pomme avec sa pelure coupée en petits quartiers. Mettre le reste de la salade, artistement disposée, dans plusieurs plats ou saladiers.

Servir la mayonnaise aux noix séparément.

III. — *Mayonnaise aux Noix.*

1 tasse pleine de noix moulues, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de miel ou sucre roux, 1 jus (ou 1/2) de citron bien mûr, 1 zeste de citron râpé fin.

Bien mélanger le tout. Les noix qui restent d'un lait de noix frais quelconque peuvent être utilisées. Le miel peut être supprimé. Le jus de citron remplacé par jus d'autres fruits, au choix. Peut accompagner indifféremment les salades de fruits ou de légumes.

V. — *Languettes Andalouses.*

Quantité environ : 500 grammes. Dattes dénoyautées et lavées 250 grammes, poires sèches ou pêches 250 grammes, oranges douces, zeste râpé, 2. Jus d'une 1/2 grosse orange ou jus entier d'une moyenne. Amandes pelées, moulues, 60 grammes ou un peu plus. Quelques gouttes d'essence d'oranges (*ad libitum*).

Procéder comme pour les Boulettes Délices (N° d'avril), mais en passant 2 fois de suite au hachoir. Mettre dans un bol, ajouter le zeste, en dernier le jus d'orange. Travailler pendant au moins 5 minutes. Former de *petits* rouleaux, et rouler complètement dans les amandes. Aplatir en forme de languettes. Les *poires* sèches sont toujours à préférer aux pêches et aux abricots, étant beaucoup moins acides. *Les fruits doivent être séchés à fond.* Manger avec amandes et céréales.

Une plante utile, le Maté

Pendant la guerre, en 1915, ayant à faire face parfois à des fatigues exceptionnelles et ne voulant prendre ni café, ni thé, ni aucun des autres excitants plus nocifs encore, n'ayant pas de pain complet, j'ai eu l'idée d'essayer le maté au cours des moments les plus fatigants.

C'est une sorte de houx employée traditionnellement par les Indiens Guaranis pour supporter la fatigue dans un climat très dur.

Je m'en suis bien trouvé mais j'ai cessé en fin 1915, dès mon retour à une vie plus normale. De 1924 à 1932 j'ai fait de l'alpinisme pendant mes vacances malgré une maladie de cœur qui s'était arrangée grâce au végétarisme. En 1933, n'ayant que 15 jours à passer en montagne, j'ai résolu de condenser en ce temps mon programme mensuel. Bien entendu, j'avais essayé d'abord comme aliment de force le pain complet à l'exclusion du pain blanc, mais c'était pour moi un régime irritant, trop laxatif, qui me fatiguait après les ascensions. Je me trouvais très bien au contraire de l'usage de 50 % de pain complet et de 50 % de riz dont l'effet est correcteur.

J'ai pensé alors au maté, qui ne m'avait laissé aucun souvenir fâcheux, malgré mon esprit critique, et j'en ai usé modérément au cours de mes ascensions. J'ai fait ainsi en 14 jours, parfaitement frais et dispos, sans courbatures, cinq ascensions au-dessus de 3.000 mètres, dont une à 3.760 mètres et une à 4.060 mètres; cependant, à part la marche journalière, je suis plutôt sédentaire par mes occupations. Rentré à Paris j'ai constaté que j'avais gagné 2 kilogrammes en ces deux semaines.

Au moment de recommencer cette année, j'ai pensé à faire part à mes amis du T.-U. de l'utilité de cette plante, qui est vendue dans les maisons naturistes en remplacement des excitants, et j'ai permis l'insertion d'une annonce. Il est évidemment délicat pour un naturiste de parler d'une boisson rangée plus ou moins à tort parmi les excitants, mais aussi je n'en conseille l'usage qu'au moment d'un coup de collier. Je considère d'ailleurs cette plante plutôt comme un tonique que comme un excitant.

Ceci est le petit côté de la question, voici l'aspect le plus important. Comme éducateurs du public, nous avons dans le maté une arme efficace contre l'alcoolisme et l'usage des excitants nocifs. Si nous

pouvons faire adopter le maté à ceux qui sont rivés à la chaîne des surexcitations payées de dépressions forgée par les excitants violents, nous leur aurons fait faire un grand progrès; ils verront s'atténuer beaucoup la dépression qui les engageait à se remonter. Il conviendra alors de rectifier leur régime et leur hygiène pour achever de les délivrer. C'est ainsi que j'ai préconisé ce tonique comme supérieur aux excitants usuels au cours d'une causerie faite aux membres du Club Alpin Français.

Voici ce que mon expérience personnelle me permet de dire. Alors que j'étais très sensible aux excitants, en ayant toujours très peu usé et m'en étant passé ensuite depuis longtemps, alors qu'en 1918 une tasse de café, acceptée pour ne pas chagriner un pasteur qui voulait ainsi me remercier cordialement d'une conférence faite dans son cercle sur le végétarisme, me donnait des nausées par deux fois à une semaine d'intervalle, alors que j'étais très bien portant, je n'ai pu constater aucun trouble, aucune excitation anormale, aucune dépression, aucune réaction désagréable, aucune manifestation d'insomnie à la suite d'un usage modéré du maté.

Le maté passe pour favoriser l'évacuation rapide de l'estomac, il aide ainsi la digestion et est avantageux en montagne ou au cours d'autres sports où il faut faire des repas petits mais fréquents pour ménager l'effort demandé par l'estomac pour la digestion, afin de réserver les forces disponibles aux muscles, tout en fournissant à ces muscles assez de forces au moyen des aliments. Au cours de mes ascensions de 1933, j'ai remarqué que je digérais très bien. Les travaux scientifiques permettent de conclure que le maté retarde la sensation de la faim et de la fatigue et facilite le travail musculaire. Les chercheurs paraissent d'accord entre eux pour déclarer que les effets réconfortants du maté sont plus rapides que ceux dûs au repos ou au sommeil et permettent pendant un jeûne prolongé un travail égal à celui que l'on pourrait faire en mangeant. Ces propriétés sont précieuses pour les sportifs qui risquent de se trouver dans des circonstances critiques ou à court de vivres. Il renferme peu de toxines, moins que le thé, et il n'a pas ses inconvénients; il permet, sans fatigue et sans souffrance de l'organisme, une besogne qui l'aurait surmené; en outre, il est légèrement laxatif, il aide l'assimilation des aliments et la fixation des phosphates dans l'organisme. Au point de

vue pratique, il n'est pas cher et il a une saveur très agréable. Pour les sportifs on a créé une présentation sous forme de sirop et de caramels au sucre de canne, qui tient une place minime dans le sac et évite toute préparation.

Vous pouvez donc user du maté, pourtant n'en abusez pas, tout abus est anti-naturiste, n'étant pas naturel.

G. A.

LA VIE DU MOUVEMENT

Rameau de Montpellier. — Nous avons la joie d'annoncer la création, par Mme Gatin, de notre premier Foyer agricole et artisanal à Penne-d'Agenais (Lot-et-Garonne), à 1 kil. 5 de la gare de Penne. Il y a deux fermes en très bon état, dans un très beau site dominant la vallée du Lot, 17 hectares de bonne terre, petit bois, piscine avec eau courante. A partir du 20 juillet on acceptera un nombre limité de campeurs et de pensionnaires, régimes végétalien et végétarien avec lit de camp en dortoir ou grange 15 francs, avec chambre confortable, 18 francs par jour.

Rameau de La Rochelle. — M. Manceau, président du Rameau de Bordeaux, est venu le 10 juin à La Rochelle donner aux membres de la région un compte rendu détaillé du Congrès de Serrières. Ce fut une très belle journée. Une réunion de tous les naturistes de la région du Sud-Ouest est envisagée pour le début d'octobre à Royan ou aux environs. Toutes suggestions relatives à cette réunion seront accueillies avec joie. La réalisation la plus importante actuellement du Rameau Rochelais est la mise au point du pain complet grâce au dévouement de notre sympathique ami P. Vignes. En attendant la création d'un restaurant végétarien, une pension de famille du centre de la ville accepte de servir des repas végétariens. Les promenades mensuelles ont repris avec la belle saison, l'excursion du 1^{er} juillet au Marais Poitevin fut un vrai succès. La prochaine aura lieu le dimanche 5 août à la plage de Sablanceaux, île de Ré.

Rameau de Marseille. — La Société de médecine naturiste fondée par le docteur Casabianca compte maintenant 24 docteurs qui se récla-

ment du naturisme ou du Trait-d'Union. Des conférences mensuelles sont données avec leur aide et font salle comble. Une fédération des divers mouvements naturistes est envisagée.

Organisation. — Frère Jacques a prévu une compensation pour les abonnés de 1933 mécontents des irrégularités de *Régénération* en 1933. Il a donc décidé d'envoyer gratuitement à ceux d'entre eux qui en feraient la demande, et jusqu'à concurrence de 200 exemplaires, le livre intitulé : *La contribution du Naturisme à la Culture spirituelle*.

L'excellent tract de propagande « Respect de la vie » est maintenant réimprimé et sera envoyé à qui en fera la demande au prix de 3 francs le cent franco et non pas à 1 franc, prix d'avant-guerre annoncé par erreur.

Le tirage de *Régénération* vient d'être considérablement augmenté, car il se révélait insuffisant. Nous faisons donc un *vibrant appel* à nos rameaux et à nos membres isolés pour la propager largement à titre de propagande pour elle. A Paris, des étudiants et des chômeurs sympathisant la vendront 2 francs en gardant 1 franc pour eux. La rédaction enverra les exemplaires demandés sans compter de frais d'envoi et dès réception de la somme de 1 franc par numéro.

La brochure *Les 7 raisons du végétarisme* va être réimprimée d'ici un mois. Elle coûtera 1 franc au détail. Les rameaux qui souscriront *avant l'impression* au moins 50 exemplaires les paieront 15 francs franco. Après l'impression, le prix sera de 40 francs franco. La première édition avait été enlevée très vite, car c'est une remarquable brochure de propagande. De la publicité pour les bons produits naturistes occupera la troisième et la quatrième page de la couverture.

Camping. — Sous la direction de nos sympathiques amis M. et Mme Isblé, notre camp de *Chevreuse* s'est grandement amélioré. Tous nos amis sont à même d'y trouver saine nourriture et gîte agréable. D'heureuses transformations ont été apportées qui portent leurs fruits, car le nombre des amis augmente chaque dimanche. De grands matchs sont organisés, Volley ball, Basket, etc..., où chaque équipe rivalise de force et d'adresse, le cross-country y est à l'honneur. Chaque dimanche une heure est réservée au début de l'après-midi pour l'esprit grâce à des causeries fraternelles. Le 1^{er} et le 8 juillet,

M. d'Arras a causé sur le sens de la vie au point de vue naturaliste, il continuera les 19 et 26 août.

Allez à notre camp, vous y augmenterez sérieusement votre capital vital et vous y trouverez des joies insoupçonnées au milieu d'une Nature respectée. Pension complète : 100 francs la semaine, prix forfaitaires pour les vacances. Pour tous renseignements, écrire à M. Isblé, camp de Talou, Chevreuse (Seine-et-Oise).

Mme Mathis-Michel, présidente du Rameau de Strasbourg, invite gracieusement les campeurs *membres du Trait-d'Union* à venir camper dans le parc de sa villa-pension « Ermitage » au *Hohwald* près de Barr (Bas-Rhin). Eau potable, petit abri, bois mort pour le feu, approvisionnement facile à l'Ermitage.

PETITES ANNONCES

Famille natur. demande pour propriété près Royat (Puy-de-Dôme) une bonne ou un ménage naturaliste pour maison et jardinage. Ecrire Bodier, chemin de Chantegrellet, Chamalières (Puy-de-Dôme).

Naturalistes toutes nuances Rouen et région sont priés se faire connaître en vue groupement à Deneuve, 49, rue Gessard, Rouen.

Jeune fille 13 à 25 a., demandée dans jeune ménage natur. longue date pour aider ménage et appr. bon métier grand air, logée, nourrie appoint. suivant services. Deneux, 49, rue Gessard, Rouen.

Compagnie Océanienne de PRODUITS COLONIAUX

20, rue Lafouge, GENTILLY (Seine)



La Compagnie Océanienne de Produits Coloniaux traite dans son USINE de **RAIATEA** (Iles-sous-le-Vent) des fruits arrivés à une maturité parfaite. Usant des procédés scientifiques les plus modernes, elle conserve aux sucres les précieuses **vitamines** indispensables à nos organismes surmenés. De ces sucres dont elle garantit l'authenticité et la pureté, elle fait dans ses Laboratoires :

LES PÂTES DE TAHITI : à l'orange, à l'ananas, à la banane.
LES BREUVAGES TAHITIENS : AVANANI (pur jus d'orange conc.).
— : ANANASADE (pur jus d'ananas conc.)

Les **Pâtes de Tahiti** et les **Bananes** séchées au soleil contiennent les principes vitalisants des fruits frais et constituent les aliments naturels de premier ordre. Les jus de fruits constituent les plus saines des boissons.

A NOS LECTEURS

Régénération représente le Naturisme idéaliste, constructeur et social. Nous faisons de grands efforts pour la rendre digne de cet idéal; aidez-nous à la diffuser. Chacun de vous connaît certainement dans son entourage plusieurs personnes susceptibles de devenir des abonnés, donnez-nous leurs noms. Nous leur ferons aussitôt un service d'essai précédé et suivi d'une lettre par laquelle nous leur demanderons de s'inscrire parmi nos abonnés. Les abonnements partent de chaque mois.

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-Bennér
Cuisine de régimes.**

PETITES ANNONCES

Palais du Soleil. — Dans beau parc privé, camping p. naturistes, 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 HYGIENIQUE, usine à Paris, 7, rue Broca (5°).

Le pain complet LUTECE est en vente :

Trait d'Union : La Source, 73 bis, rue Bobillot (1°).

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

Trait d'Union : 3, rue Cadet (9°).

Bonne Santé, 20, 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°).

Milieu d'amitié internationale psycho-naturaliste

à l'Abbaye de Sablonceaux

par Nancras (Charente-Inf.). Tél. : 7

Service d'autocars horaire pour :

Royan-Saintes-Rochefort-La Rochelle

Cure de repos idéale pour nerveux et intellectuels fatigués. Tous régimes, bains de soleil, récréations et jeux sains. Cercle pour étudiants étrangers et français; aide pour l'étude des langues. Culture physique, vie spiritualiste.

Depuis 20 francs par jour.

CAMPING

REVUE MENSUELLE ILLUSTRÉE

RÉDACTEUR EN CHEF : J. SUSSE

Administration : 9, Rue Richempanse - 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.

SPORTIFS

Ne prenez plus d'alcool pour
vous stimuler.

Plus d'excitants forts dont l'effet
n'est pas durable !

Prenez du CARAMATÉ

aux extraits de sucre de Canne et de Maté
TONIQUE PAR EXCELLENCE

Le Maté est un arbuste de l'Amérique du Sud
dont les feuilles sont employées en médecine
comme puissant fortifiant.

Délicieux au Goût, Reconstituant énergique



(MARQUE DÉPOSÉE)

NOMBREUSES RÉFÉRENCES MÉDICALES

Faites un essai et vous serez étonné ! Convient aussi bien aux malades qu'aux bien-portant

LA BOITE ECHANTILLON : 5 FRANCS

Envoi franco en écrivant aux Laboratoires L. E. B., 18-20, rue Volta, Paris-3°
qui se feront également un plaisir de vous adresser gratuitement leur notice
Remise de 10 0/0 en se référant de « Régénération »

EN RÉCLAME

100 BANANES

MURES,
BIEN
SECHES

26 frs
fco.

10 K^{os} AMANDES

SECHES,
DOUCES.
(PROVENCE)

39 frs
fco.

LE PARADIS DES FRUITS A MARSEILLE (Chèques Postaux : 270-83)

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