

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1934-11.

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.



NOVEMBRE. - LE SAGITTAIRE

RÉGÉNÉRATION

ORGANE MENSUEL DU TRAIT-D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

Pages

J.-C. DEMARQUETTE. — <i>Pour la culture humaine : II. Une échelle de valeurs</i>	1
LAJWANTI RAMA KRISHNA. — <i>Les Sikhs; les croyances religieuses du fondateur</i>	6
D ^r PARVUS. — <i>L'alchimie de l'alimentation; supériorité du fruitarisme local</i>	8
<i>Le chômage et les lois agraires</i>	11
RENÉ DAUMAL. — <i>Le mouvement dans l'éducation intégrale de l'homme</i>	14
ALFREDO CAVALLI. — <i>L'universalisme et ses buts</i>	18
GEORGIA KNAP. — <i>La colonne vertébrale et ses apophyses épineuses.</i>	21
<i>A travers les livres. — Ce que j'ose penser, Angelica, Dix ans sous terre, Le retour éternel</i>	25
<i>Des actes et non pas seulement des théories; appel pour le retour à la terre dans notre foyer agricole et artisanal de Penne d'Agenais</i>	28
<i>Coin des Mères. — Lait de noix diverses, pâte à sandwich Salvador</i> ..	28
<i>La Vie du mouvement. — Congrès régional de Penne</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 pro-
portionnelle à la valeur de ses efforts.

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

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

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

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

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

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

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 phy-
sique, bains de soleil, etc.); il se préoccupe d'aider les naturistes à suivre la vie nou-
velle en créant les institutions nécessaires.

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

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

Nous avons créé 21 rameaux : à Angers, Bezons, Bordeaux, Brest, Cherbourg,
Compiègne, Colmar, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Mulhouse, Neufchatel-en-Bray,
Nice, Romans, Rouen, Royan, Strasbourg, Toulouse, Tours, Valenciennes; et 21 rameaux
à l'étranger : Sydney, Melbourne (Australie), Bandœng, Buitenzorg, Batavia (Java),
Médan (Sumatra), Saïgon, Pnomh-Penh (Indochine), Nouméa (Nouvelle Calédonie),
Karachi, Madras, Bombay, Calcutta, Pondichéry (Indes), Beyrouth (Syrie), Alexandrie,
et deux au Caire (Egypte), Genève (Suisse), Londres et Bristol.

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

Novembre 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

POUR LA CULTURE HUMAINE

par J.-C. DEMARQUETTE

II. — UNE ECHELLE DE VALEURS

Chacun de nous a besoin pour guider son action d'une échelle de valeur qui lui permette d'attacher un prix particulier aux différents objets que la vie lui présente, ce qui lui permet de rejeter ceux qu'il considère comme inutiles et nuisibles; et parmi ceux qu'il retient, de subordonner ceux qui sont moins importants à ceux qui le sont plus. Il est bien évident que la possession d'une bonne échelle de valeurs qui soit un sûr guide pour l'action humaine est d'une extrême importance. Certains auteurs déclarent même que le plus sûr critérium de degré d'évolution et de la culture d'un individu est son échelle de valeurs.

On pourrait presque dire : « Dis-moi à quoi tu dépenses ton argent, et je te dirais ce que tu vaux », puisque l'établissement de notre budget est la traduction en actes de notre échelle de valeurs. Et tout progrès en connaissance et en éducation ne se traduit en amélioration de notre conduite qu'après avoir amené une réorganisation de notre échelle de valeurs, au cours de laquelle certains biens ont perdu le prix qu'ils avaient à nos yeux et ont été remplacés sur l'autel où nous leur rendions

notre culte, par une nouvelle image, pour parler comme le chancelier Bacon. Et, aussi longtemps que nous sommes capables de faire des progrès, nous procédons à une révision de notre échelle de valeurs en y inscrivant de nouvelles, tandis que nous en relèguons d'autres dans l'obscurité de l'oubli ou que nous les faisons rétrograder le long des degrés de notre hiérarchie affective et culturelle.

Le Naturisme en particulier est l'occasion pour ses adeptes d'une révision complète de leur échelle de valeurs, en les amenant à déboulonner beaucoup d'idoles périmées, imposées par les traditions routinières, pour les remplacer par des divinités nouvelles pleines de prestige et d'attraits. Et chacun de nous devrait procéder périodiquement à une révision systématique de ses goûts et de ses jugements de valeur, de façon à éviter de vivre comme un Philistin sacrifiant aux faux dieux de la mode et de l'habitude et de tendre vers l'idéal de vie héroïque définie par Jean Lahore comme celle dans laquelle l'homme s'efforcerait d'atteindre à chaque instant au maximum de conscience.

Mais pour réviser notre échelle des valeurs, il nous faut un critérium. Les choses n'ont de valeur qu'en fonction de leur situation par rapport à un élément de mesure qui nous permette de leur en attribuer une. Quel peut être notre critérium de la valeur des choses ? Evidemment notre conception du but de la vie.

Les choses n'ont de valeur que dans la mesure où elles concourent à nous rapprocher du but de la vie, et elles en ont d'autant plus qu'elles y contribuent davantage.

Nous avons vu antérieurement que la vie universelle semble avoir pour but de produire, par une majestueuse évolution, des organismes plus perfectionnés, servant de supports à des consciences de plus en plus capables d'embrasser le réel à travers le jeu des phénomènes.

Dans le cadre de la Vie Universelle, chaque vie humaine doit avoir pour objet de développer toutes les facultés de l'individu jusqu'au maximum compatible avec les dons qu'il a reçus à sa naissance. Dans un monde, en devenir, en proie, à un perfectionnement constant, notre rôle et notre devoir

consistent à devenir meilleurs dans tous les domaines physique, intellectuel, moral et spirituel de notre être. Cette tâche de notre propre perfectionnement doit occuper la vie entière, au cours de laquelle nous devons nous efforcer de toujours conserver assez de souplesse d'esprit et d'âme pour travailler jusqu'à notre dernière heure à ce que Socrate appelait la sculpture de notre statue intérieure. Cette conception est au fond l'idée centrale du naturisme intégral que nous préconisons au Trait-d'Union.

Il ne faudrait pas croire qu'elle aboutisse à un splendide égoïsme par lequel chacun ne penserait exclusivement qu'à travailler à son propre perfectionnement. La vie universelle qui agit à travers nous est la même que celle qui anime les autres hommes, et tous les êtres de l'univers, et notre devoir d'agents conscients de l'évolution (ce que les membres de certaines églises traduiraient par : serviteurs de Dieu) est de collaborer dans la mesure de nos forces au progrès de toutes les formes de la vie qui nous sont accessibles dans tous les règnes de la nature. Remarquons, en passant, que cette idée donne une magnifique base philosophique à un pacifisme transcendant qui englobe non seulement tout le genre humain, mais tous les autres règnes vis-à-vis desquels l'homme doit jouer, non le rôle d'un exploitateur destructeur, mais d'un auxiliaire bienfaisant. Le respect et la culture des animaux et des plantes fait partie du pacifisme complet, et Zoroastre disait déjà qu'en cultivant la terre et en améliorant les espèces végétales, l'antique Aryen devenait le collaborateur et l'allié du Créateur de toutes choses.

Mais si nous avons pour devoir de collaborer à l'évolution universelle à travers toutes ses formes, il est bien évident que nous le ferons d'autant mieux que nous aurons acquis plus de valeur par le perfectionnement maximum de toutes nos facultés. Ce développement sera donc la tâche essentielle de notre vie.

Mais pour en tirer le maximum de profit, il faut que ce développement soit non seulement complet, mais aussi harmonieux, accordant à chaque faculté, à chaque qualité la place qui lui revient.

Ceci nous amène à édifier une échelle des valeurs humaines.

Elle pourra nous servir de base pour établir notre échelle des valeurs universelles.

Lorsque nous examinons l'homme, nous voyons d'abord que ses facultés sont de deux ordres bien différents. Ses facultés matérielles, dont le corps est l'instrument et sa vie intérieure, aux aspects variés. A première vue, étant donné la richesse de celle-ci et l'élévation de certains de ses aspects, on pourrait être amené à mépriser le corps. Ce serait une grossière erreur. Etant donné l'unité de la vie, il n'y a entre tous les phénomènes que des différences de degré et non de nature. La personnalité humaine est comme une chaîne reliant les règnes moins évolués aux possibilités futures de développement de la vie et dont certains anneaux peuvent être plus élevés que d'autres, mais dont la valeur dépend de celle de tous ces anneaux. Il est bien vrai que le corps n'est que le support et le serviteur de la conscience, mais il remplira d'autant mieux ce rôle qu'il sera mieux développé, mieux portant et que son propriétaire aura consacré plus de soins à sa culture. Il serait donc complètement erroné de le négliger au profit de la culture spirituelle. Mais il est bien évident que celle-ci reste la tâche capitale de l'activité humaine.

La culture physique doit, pour être complète, porter à la fois sur la santé et sur la valeur fonctionnelle du corps.

La santé est l'élément primordial de toute l'activité humaine, et son entretien est d'une grande importance. Il est à la base de l'édification d'une belle personnalité humaine et nous fournit le premier élément de la constitution de notre échelle de valeurs. Nous devons considérer comme bon et désirable tout ce qui peut concourir à conserver et améliorer la santé, et comme mauvais tout ce qui peut lui nuire, comme les excès d'alimentation, de boisson, de travail, de repos, de biens matériels inutiles, ou les carences, qui sont du reste beaucoup moins fréquentes.

Mais un corps en bonne santé n'a guère de valeur si l'on n'en tire pas un parti actif, et au-dessus de la santé nous sommes amenés à placer les qualités physiques, force, vitesse, endurance, adresse. De celles-ci, la force herculéenne, considérée autrefois comme la plus importante, est en réalité celle

qui l'est le moins. L'outillage actuel, ou même simplement les leviers permettent presque toujours d'y suppléer. Il en est de même de la vitesse, qui est cependant d'un ordre plus élevé que la force pure puisqu'elle permet d'échapper aux effets de celle-ci. L'endurance est une qualité d'ordre plus élevé, car elle dénote une grande réserve de vitalité, par conséquent une bonne santé, et elle permet de faire face aux épreuves d'ordre matériel.

Enfin, au dessus de ces qualités il faut placer l'adresse, qui est comme le trait d'union entre les qualités physiques et celles de l'esprit. En effet, l'adresse est le résultat du bon développement du système nerveux qui permet les coordinations efficaces et les mouvements précis. Elle est la conséquence, et aussi le moyen de développement des sens, lequel est lui-même une des conditions de la culture intellectuelle. En effet, c'est par les sens que notre conscience prend contact avec le monde extérieur, et plus nos sens seront affinés, aiguisés et plus ils fourniront des perceptions exactes et riches à notre vie intérieure.

Nous voici donc amenés à établir la progression suivante pour les qualités physiques au-dessus de la santé :

1° La force qui doit être développée seulement dans la mesure où elle ne risque pas, de nuire aux autres qualités comme la vitesse ou l'adresse. Tout ce qui concourt à l'augmenter, dans ces limites, est bon; tout ce qui entraîne l'épuisement des forces, comme la sous-nutrition, les excès vénériens, l'oisiveté, la trop grande fatigue est mauvais, ainsi qu'un développement exagéré acquis au détriment des qualités supérieures.

2° La vitesse, supérieure à la force, ne doit cependant pas être développée au détriment des qualités plus hautes.

3° L'endurance, le fond qui permet d'avoir le dernier mot dans toutes sortes d'épreuves de la vie, n'a cependant de valeur que s'il est accompagné de facultés plus élevées.

4° L'adresse, sous toutes ses formes, donne toute leur valeur pratique aux autres facultés physiques. Tout ce qui peut l'augmenter, tout ce qui peut améliorer ses divers éléments, comme l'acuité sensorielle, la rapidité des associations nerveuses, la faculté de coordination des mouvements, est

bienfaisant et utile, comme les jeux sportifs variés, les exercices d'observation du scoutisme, les différentes techniques artisanales, la pratique des instruments de musique, de la gymnastique rythmique — tous ces exercices créateurs d'adresse sont bénéfiques.

Au contraire, l'usage de l'alcool et des autres poisons alimentaires exerçant une influence délétère sur le système nerveux, les efforts manuels trop grossiers, terrassement, aviron, haltères qui engourdissent les doigts, les métiers trop fatigants ou trop restreints dans leurs gestes professionnels, l'oïveté qui dégradent les divers organes de l'adresse, les paralysent ou les laissent en friche, sont néfastes.

Au-dessus de l'adresse, de l'acuité sensorielle, nous arrivons aux facultés mentales. Celles-ci sont aussi très complexes et comportent plusieurs degrés.

(*A suivre.*)

LES SIKHS

Origine et développement de la communauté jusqu'à nos jours

par Lajwanti Rama KRISHNA,
Docteur de l'Université de Paris
(Maisonnette, éditeur, 1933)

LES CROYANCES RELIGIEUSES DU FONDATEUR

La doctrine de l'Unité divine est la principale croyance du Guru Nanak. Les Hindous n'ignoraient pas l'existence d'un être Suprême, mais à l'époque de Nanak, ils adoraient Dieu sous des formes et des aspects multiples : Visnu, Çiva et Durga, qui représentaient ses attributs et pouvoirs variés. C'est ainsi que l'adorait la masse dont il était l'idéal, mais à côté de ces dieux et déesses d'innombrables héros et héroïnes de la mythologie occupaient la place qui aurait dû être réservée au Seigneur de l'Univers. Nanak ne pouvait admettre l'existence de tant de divinités, c'est pourquoi il fit profession d'ignorer ces dieux d'origine récente, reconnaissant et ensei-

gnant qu'il n'y a qu'une Divinité universelle, invisible, dont la seule forme est la Vérité.

« Vérité est le Nom du Créateur, Celui qui est sans peur et sans inimitié, l'Eternel sans commencement et sans fin, dont on trouve la voix avec l'aide de Guru, Dieu de grâce. »

Par cette affirmation primordiale que la Vérité est le Nom Unique de Dieu, Nanak met en vive lumière le devoir qui incombe à l'adorateur véritable de faire converger la multitude des images et des idées par lesquelles nous essayons de nous représenter la simplicité divine, en une notion unique, purement spirituelle, seule digne d'exprimer l'ineffable sainteté du Créateur. Par là il faisait rentrer dans l'ombre toutes les formes secondaires et les symboles finis, qu'ils fussent images ou conceptions abstraites, et détruisait dans sa racine philosophique toute justification de l'idolâtrie et du polythéisme.

« Au commencement, Il était la Vérité; aux premiers âges, Il était la Vérité; à présent Il est la Vérité; Nanak, Il sera toujours la Vérité. »

Un tel Dieu n'ayant ni forme, ni contour, mais conçu seulement comme l'éternelle Vérité, ne peut être représenté sous aucune forme.

« Il ne saurait être façonné, Il ne peut pas être créé, Il existe en soi-même, sans forme, ni couleur. »

Ici Nanak, tout en parlant du Très-Haut, condamne manifestement l'idolâtrie. Dieu est la source de toute vie, donc dieux et déesses, saints et réformateurs et tous les autres tiennent leur pouvoir ou leur existence de sa sainte souveraineté.

« Par obéissance à sa volonté existent les sages, les prophètes, les esprits radieux et les maîtres; par obéissance à sa volonté existent la terre, les nuages et le ciel; par obéissance à sa volonté existent les mondes, les îles et les régions souterraines; en lui obéissant, l'homme pieux est à jamais heureux, Nanak, et la mort ne peut l'affecter, car cette obéissance abolit toute douleur, toute profanation. »

Le Dieu conçu par Nanak, cause de toute existence, est l'indescriptible dispensateur de bienfaits qui pose les principes de la loi et de l'ordre.

« Pour conter cette histoire aucune limite ne peut être posée,

fussent-ils des millions, des millions, des millions, à la conter; en prodigue, il accorde ses dons : l'homme à recevoir se fatigue. A travers les âges, l'homme subsiste par sa bonté, la voie de l'ordre travaille par Sa Volonté, et Lui, Nanak, fleurit à jamais impassible. »

Dieu étant le dispensateur de tous les bienfaits, nul besoin de lui faire des sacrifices, Nanak ordonnait simplement ceci à ses sectateurs :

« Méditer dès l'aurore sur la grandeur du Nom Véritable. »

Dieu ayant posé le principe de l'inexorable loi du Karman, n'a plus à intervenir dans son accomplissement. La condition de l'âme en chacune de ses vies est réglée par les actions qu'elle a accomplies dans ses existences passées; la grâce de Dieu toutefois ne lui manque jamais et lui procurera le Moska ou Salut, si elle n'a pas d'autre Voie pour y atteindre.

« Par le Karman viennent les corps, par le Regard Divin les portails du Salut sont atteints; Nanak, sache donc que le Véritable est en Lui-même Tout. »

L'ALCHIMIE DE L'ALIMENTATION

*(Suite de l'important article du D^r Parvus
sur les aspects transcendants de l'alimentation.)*

SUPERIORITE DU FRUITARISME LOCAL

Par conséquent, pour parfaire la digestion, il faut que l'ensemble des forces magnétiques qui constituent notre organisme fasse aux atomes nouveaux venus dans son sein l'avance d'un certain potentiel pour mettre leur potentiel structurel au diapason, à la hauteur, à la longueur d'ondes de celui de l'organe auquel ils vont être incorporés. Il est bien évident que cette opération sera d'autant plus dispendieuse pour l'organisme que le potentiel structural des aliments absorbés sera plus marqué, plus fort, plus caractérisé et plus différent du sien propre.

On comprend immédiatement la raison de la grosse supé-

riorité du végétarisme sur le carnivorisme au point de vue de l'économie des forces magnétiques. Les cellules et les groupes atomiques de provenance animale ont appartenu à des organismes beaucoup plus différenciés, plus spécifiés, plus individualisés que les organismes végétaux. Leur assimilation provoquera une dépense d'énergie magnétique considérable nécessaire pour neutraliser le magnétisme structural des tissus animaux. Au contraire, les végétaux appartenant à des organismes ayant atteint un degré beaucoup moins avancé d'évolution et de différenciation offrent moins de résistance à la désagrégation de leurs énergies structurales. Tous les végétariens connaissent par expérience la différence de sensation entre la digestion d'un repas fortement carné et celle d'un repas de fruits et de légumes. Tandis que les premiers donnent une sensation non seulement de congestion des organes digestifs, mais aussi de tension interne, de conflit énergétique en quelque sorte, les repas fructo-végétariens donnent au contraire une impression de facilité d'harmonisation, de transparence alimentaire pour ainsi dire.

Au point de vue magnétique (comme au point de vue hygiénique, du reste, à cause de leur faible tonicité) il semble bien que les fruits soient l'aliment idéal de l'homme. En effet, leur partie comestible, destinée à servir de nourriture première aux noyaux et aux graines qu'ils renferment (lorsque ceux-ci germeront pour donner de nouveaux arbres) a un caractère structural éminemment instable qui facilite non seulement leur assimilation, mais aussi leur harmonisation magnétique, avec un minimum d'apport humain.

Cependant, le caractère différentiel résultant de l'activité particulière des organismes d'où proviennent les tissus alimentaires, si important qu'il soit n'entre pas seul en ligne. Il faut tenir compte aussi de l'influence très grande du milieu énergétique et en particulier du milieu tellurique, c'est-à-dire terrestre. En tous lieux, le sol émet des radiations constantes et d'une force considérable. Les amateurs de T. S. F. connaissent bien les bruits provenant des ondes telluriques.

Mais ces radiations terrestres, pour maintes raisons dont beaucoup sont encore inconnues, varient avec chaque endroit.

Il y a un magnétisme terrestre particulier à chaque pays, à chaque province, à chaque localité. Et ce magnétisme baigne tous les êtres et tous les organismes qui vivent sur et dans le sol considéré. Il s'en suit qu'il existe une sorte d'harmonie magnétique pré-établie entre les habitants d'une région et les légumes poussant sur son sol. Par conséquent, l'assimilation magnétique de ces légumes et de ces fruits, toutes choses égales d'ailleurs, nécessitera un apport dynamique moindre que celle de légumes et de fruits exotiques. Il s'en suit que l'alimentation idéale consiste à consommer, autant que possible, seulement des légumes et des fruits ayant poussé dans le pays que l'on habite.

Il saute aux yeux que ce fait est gros d'importance au point de vue économique et social. Il ne peut que développer encore davantage la tendance des vrais naturistes à retourner à la terre pour produire eux-mêmes leurs légumes et leurs fruits, afin de consommer les aliments les meilleurs qui soient, ceux qui sont fournis par le jardin même où l'homme vit et travaille au contact du sol. Il est curieux de noter en passant que cette notion est plus ou moins intuitivement pressentie par les théoriciens hitlériens du retour de la race à la terre, lorsqu'ils proclament la nécessité de rétablir les liens intimes entre le sol et le sang « blüt und boden ».

En augmentant la tendance de l'homme à se nourrir des seuls fruits de son sol, et l'on pourrait ajouter, de son travail (puisque le légume planté et récolté par un homme sur un sol travaillé par lui-même atteint le maximum d'unité magnétique avec lui) cette tendance à la recherche de l'harmonie magnétique renforcera considérablement les forces sociales qui veulent ramener nos sociétés modernes à une certaine mesure d'autarchie se rapprochant de celle des sociétés organiques et stables d'autrefois. Un des principaux avantages de ce retour à une autarchie plus marquée sera de garantir les hommes contre les crises économiques calamiteuses que nous connaissons trop. Enfin, cette autarchie con-

tribuera à maintenir la paix entre les peuples en atténuant l'acuité des rivalités commerciales qui les opposent actuellement. Toutes ces idées ont été signalées par J. Demarquette dans la « Arnold Hill memorial lecture » qu'il a donnée à Londres en mars dernier.

Mais il est un point particulier sur lequel nous voudrions attirer l'attention. Il s'agit de l'influence spéciales sur les aspects supérieurs de l'être humain, de l'économie de potentiel réalisé par la consommation d'aliments ayant un dynamisme structural peu individualisé, et en harmonie avec les influences cosmiques qui jouent également sur l'organisme du consommateur. Cette influence mérite de retenir l'attention. Elle est d'une grande importance, car elle s'exerce dans ces domaines subtiles où les frontières du moral et du physique se rejoignent et s'affrontent.

(A suivre.)

Le Chômage et les Lois agraires

Devant la misère qui s'accroît dans les villes et l'abandon des campagnes, on peut se demander pourquoi nos législateurs ne songent pas à ressusciter certaines vieilles lois, abolies par la Révolution française, mais auxquelles la situation actuelle donnerait une nouvelle actualité.

Extraits du Répertoire universel et raisonné de Jurisprudence civile, criminelle, canonique et bénéficiaire, ouvrage de plusieurs jurisconsultes; mis en ordre et publié par M. Guyot, écuyer, ancien magistrat à Paris, chez Panckoucke, hôtel de Thou, rue des Poitevins et chez Dupuis, rue de la Harpe, près de la rue Serpente, et se trouve chez les principaux libraires de France. MDCCCLXXX, avec approbation et privilège du roi.

Il ne faut au Laboureur, ni patentes, ni titres; tout homme robuste et courageux peut cultiver l'héritage que ses pères lui ont laissé, qu'il a acheté de ses épargnes, ou qu'il a affermé. Depuis un arrêt du Conseil rendu en 1766, il peut, à l'aspect d'une terre en friche, armer ses mains d'un fer, pour l'ouvrir,

la remuer et la rendre fertile; il peut sur ce sol délaissé se construire une cabane, une grange pour y recevoir le fruit de ses sueurs.

Tous les législateurs qui ont senti combien il était intéressant d'encourager l'homme naturellement ennemi de la gêne et de la fatigue à la culture de la terre, ont eu grand soin de l'y exciter par des privilèges et des distinctions. Tous les peuples chez lesquels l'état de cultivateur a été honoré, ont toujours été riches et puissants. On est disposé à aimer, à défendre un sol qui nous nourrit; on y tient. Le mot de *patrie* devrait être inconnu dans un pays où il n'y a pas de campagnes fertiles, car on ne peut regarder comme *patrie*, qu'une région qui est pour ses habitants ce qu'une mère est pour ses enfants.

Aux yeux de la raison, l'emploi de Laboureur est le premier de tous; celui qui l'a choisi ne doit la conservation de son existence qu'à lui-même, il ne vit que par lui, et fait encore vivre les oisifs qui lui achètent son superflu.

.....
La coutume locale des terres et châtelainies de Lépenoux et Bouge s'exprime ainsi : *Si aucun ayant terres et terrage cesse par trois ans et un mois de labourer et enfruiter lesdites terres, il est permis au premier Laboureur de les prendre et labourer, et n'est dû aucun profit au seigneur, sinon qu'il a douze gerbes de bled crues en icelles.*

La coutume de Nevers permet à qui le veut de cultiver et de labourer les terres ou vignes que les particuliers laissent en friche, sans autre requisition, en payant *les droits de champart ou partie, selon la coutume et usage du lieu où l'héritage est assis, jusqu'à ce que par le propriétaire lui soit défendu.*

Ces règlements sont sages et ont été dictés par l'intérêt public; car comme la terre appartient encore plus aux hommes en général qu'à un propriétaire particulier, il n'est pas juste que l'indolence de ce particulier prive la société d'une portion de richesse, et qu'il puisse, en ne cultivant pas sa terre, se nuire à lui-même et nuire aux autres.

Le droit de champart auquel l'article de la coutume que nous venons de citer assujettit le Laboureur qui cultive le champ d'un autre, n'est pas le même que celui qui se paye au sei-

gneur : c'est un droit qui appartient au propriétaire du champ pour gage de sa propriété, *campi partus*. Dans quelques endroits de cette province, le propriétaire peut demander la troisième gerbe; dans d'autres, il ne peut exiger que la quatrième, la cinquième, la sixième, et même la septième.

.....

Par la même coutume, le Laboureur qui a ainsi cultivé le champ d'un autre, est obligé de porter dans la grange du propriétaire le champart qu'il lui doit, à moins qu'elle ne soit éloignée à plus d'une demi-lieue de l'endroit qu'il a labouré.

Il résulte de ces articles, que le propriétaire que la pauvreté, le découragement ou la paresse ont dégoûté de la culture, tire encore un grand avantage de sa propriété, et que l'homme actif qui n'en a point, trouve le moyen d'exercer son industrie laborieuse.

.....

L'article 16 du titre 33 de l'ordonnance de 1667 veut « *que les chevaux, bœufs et autres bêtes de labourage, char-
rues, charrettes et ustensiles servant à labourer et cultiver les
terres, vignes et prés, ne puissent être saisis, à peine de nullité,
de tous dépens, dommages et intérêts, et de 50 livres d'amende
contre le créancier et le sergent solidairement* ».

Le législateur fait même par cet article à l'intérêt public le sacrifice de ses droits particuliers; car il est dit, *même pour nos propres deniers*.

L'édit du mois de janvier 1634, servant de règlement général pour les tailles, défend au sergent des tailles de faire aucune exécution sur le pain, le lit, les chevaux et autres bêtes de labour. L'édit du mois d'octobre 1713, qui établit un nouveau règlement pour les tailles, porte que dans les saisies de meubles qui seront faites sur les contribuables, on leur laissera toujours ceux qui sont réservés par les ordonnances, ensemble les outils et ustensiles servant au labourage.

.....

Une déclaration du 12 septembre 1742, renouvelée en 1749 pour la province du Languedoc, « fait défense aux créanciers des communautés et à ceux des particuliers qui contribuent aux impositions de cette province, même aux collec-

teurs, de saisir et faire saisir les bestiaux de toute qualité ».

Ces déclarations annoncent une administration prudente : car il vaut bien mieux que l'Etat perde quelques parcelles de l'impôt, que d'enlever au cultivateur les moyens de continuer son utile travail. Un cultivateur dont on a saisi les troupeaux, les bœufs, ne labourera, ne fumera point ses terres l'année suivante; il sera donc encore plus pauvre, et la société aura perdu le produit des peines qu'il se serait données : car plus les cultivateurs sont misérables, moins ils travaillent; moins il vient de blé, et plus il est cher; de sorte que la misère amène nécessairement une plus grande misère : et voilà comme il arrive qu'un peuple nombreux et puissant passe quelquefois, par la faute de l'administration, en moins d'un siècle, de la richesse, de la population, à la pauvreté, à l'épuisement et à la faiblesse. On ne peut pas se dissimuler que les campagnes ne soient les véritables sources de l'abondance; que les laboureurs ne soient les abeilles qui forment le miel qui nous nourrit, nous autres habitants des villes; que la destruction d'une grange remplie de blé, ou d'une étable, d'une bergerie, dans lesquelles était renfermé un riche troupeau, ne soient une calamité pour l'espèce humaine, plus forte que le renversement d'un édifice de luxe. La première perte est irréparable, car le blé qui viendra l'année d'après, ou les animaux qui naîtront, seraient toujours venus, et même en plus grande quantité, quand même cette perte qui afflige et ruine celui qui l'a éprouvée ne se serait pas fait sentir. Le malheur existe donc toujours, au lieu que la reconstruction de l'édifice abattu tourne presque toujours au profit des arts, et à l'avantage de ceux qui en sont les agents. L'aspect d'un plus beau monument console de la destruction de celui qu'il remplace.

Le mouvement dans l'éducation intégrale de l'homme

par René DAUMAL

Ce fait, c'est qu'il existe une éducation, fondée sur cette connaissance, et qui peut s'adresser à tout être humain, parce

qu'elle s'adresse à tout l'être humain. Non pas en additionnant des méthodes et des enseignements divers, comme le font la plupart des institutions « éducatrices » actuelles, qui croient développer tout l'être en ajoutant une heure de mathématiques, une heure de dessin, une heure de gymnastique, découpant l'individu en petites tranches où le centre des centres, dispersé, se perd ; mais en demandant d'abord à chacun d'être présent, tel qu'il est, à l'instant même, avec tout ce qu'il possède d'organes, de facultés et d'acquisitions, des pieds à la tête en passant par le cœur. Et la seule forme d'existence commune aux divers aspects de l'être individuel, qui sera donc le moyen, le terrain de l'enseignement, c'est le mouvement. Si l'on dit, de même que du corps qui se meut, que le sentiment s'émeut, que la pensée marche ou vole, ces métaphores ne sont pas de simples figures de rhétorique. Tout cela est mouvement. Et tout mouvement est soumis à une allure (un tempo), à une cadence et à un rythme. La science, non théorique seulement, mais vécue, des allures, des cadences, et des rythmes, sera donc un moyen de choix pour une véritable éducation. Cette science pratique a plusieurs aspects : deux, des principaux, sont ou furent connus sous les noms de danse et de musique ; arts, non pas au sens de satisfactions d'ordre digestif, émotif ou intellectuel que nous connaissons d'ordinaire, mais arts au sens de savoir-faire supérieur, de savoir-se-faire, au sens où Musique pour les Grecs enveloppait toute culture, au sens où Poésie est création, édification de soi ?

Mais je crains encore, par cet étalage théorique, de détourner du fait. Je voudrais vous faire assister à une de ces « leçons », ou plutôt à un de ces concentrés de vie ; mais non, il ne vous suffirait pas de voir et entendre ; même souvent répété, le spectacle aurait toujours quelque chose de nouveau, vous sentiriez qu'un travail se fait, que quelque chose est en marche, mais ce serait encore un spectacle extérieur.

Un tout autre paysage, qui s'ouvre en dedans de soi, apparaît à celui qui prend part, ne serait-ce qu'une fois, à ces « leçons ». C'est d'abord un chaos intérieur, un profond

désarroi ; tout est remis en question. On vous propose de faire des gestes très simples, votre corps n'obéit plus dès qu'on s'écarte un peu de ses vieilles habitudes ; on vous demande d'exprimer un sentiment très simple, et vous restez sans expression, ou avec des expressions inaptes, dès que vous êtes dépouillé de vos attitudes apprises et de vos masques conventionnels ; on vous demande de faire un très simple effort de mémoire, de réflexion, de calcul, et votre intelligence ne fonctionne plus qu'à grand-peine dès que vos mécanismes d'associations, vos formules et vos clichés sont tombés en cendres froides dans vos cerveaux et sur vos langues. Cette expérience, dont la vie est avare, vous est offerte à chaque instant. Chaque minute, vous voyez un peu plus clairement tout ce qui est mécanisme, mort, sommeil, lâcheté, pose, vanité, bavardage, dans les diverses fonctions de votre être. Mais vous ne serez pas écrasé de désespoir, car vous verrez une voie ouverte, un moyen de vous fixer à la lueur vacillante, pauvre et nue, qui avec éclipses luit en vous, de ranimer cette petite flamme, de la nourrir, de la faire grandir et durer et s'élancer dans le libre chemin qu'elle doit illuminer. Vous comprenez, alors, que lorsque l'élève qui faisait si difficilement le simple geste de marcher soudain s'éclaire de joie et d'aisance, c'est que cette joie est le signe qu'il a enfin réellement fait l'action de marcher, à l'allure donnée, non pas fait le simulacre physique de marcher, mais consciemment marché à cette allure, équilibrant son torse à ses jambes, sa tête à son torse, sa tête à son cœur et son cœur à ses pieds. Vous saurez ce que peut signifier de contact réel avec soi-même cette joie, lorsqu'elle surgira au moment où non plus une simple allure, mais un rythme vivra en vous. Vous découvrirez dans votre cœur des trésors et des fumiers. Vous verrez votre cerveau travailler ; vos théories cousues de fil blanc, les bibliothèques moisies qui encombrent la chambre du haut, et à ce moment un œil peut-être s'ouvrira au-dedans du crâne, qui en chassera des vols de perroquets bavards ; vous verrez ce qu'ils voyaient, ceux-là qui restaient immobiles comme des souches, quelles jungles, quelles volières, quelles ménageries, pleines de cris, de murmures et de

grondements, quel royaume dont vous êtes le roi, et quel désordre s'est mis dans le pays parce que le prince dormait, ou qu'il rêvait à des nations lointaines. Et le temps vous paraîtra bien court : il y a tant de nettoyages à faire, tant d'ordres à établir et tant d'ordres à donner.

Parfois, la voix qui vous dirige du dehors vous fera observer que tel muscle de votre corps est trop ou trop peu contracté, tel nerf inutilement irrité, ou que votre pensée erre dans d'autres contrées; vous saurez que c'était juste, vous vous ressaisirez, peu à peu un travail profond s'accomplira en vous, dont le seul signe visible sera une joie, une détente, une aisance soudaine de tout votre corps. Peu à peu aussi, vous vous mettrez à rechercher, dans les actes de votre vie, cette conscience d'être ici; plus de clarté, plus de justice et de justesse s'établiront dans vos gestes, vos travaux, vos repos et vos relations de chaque jour. Ou parfois cette voix parlera plus longuement, et ses mots tomberont sur vous comme en une terre bien labourée d'abord, au lieu que chez un autre ils n'auraient excité qu'une stérile curiosité.

Puisqu'il faut bien donner des noms à tout, lorsqu'on demande à Mme de Salzmänn en quoi consistent les « cours », elle répond en général qu'ils consistent en *mouvement*. Le mot a le double avantage d'être exact, pourvu qu'on le prenne dans son sens intégral, et d'être à l'abri des colleurs d'étiquettes de toute catégorie, de tous les quelque-chosismes. Par des mouvements appropriés, et de tous les ordres (y compris l'immobilité active et consciente qui est un mode absolu du mouvement), en proposant des allures, des régimes et des rythmes aux diverses activités d'un individu, une telle méthode le guide par des chemins aux détours desquels, immanquablement, il rencontre un aspect souvent inattendu de lui-même. L'homme peut ainsi, pas à pas, arriver à peser ce qu'il vaut, ce qu'il peut; à commander avec une juste économie, pour le meilleur rendement possible, aux ressources, réserves, transformations et utilisations de son énergie — sous tous les aspects où elle se manifeste —; à se mouvoir, corps, sentiment, pensée en équilibre mutuel, vers son but; à savoir ce qu'il veut faire, et à le faire, à l'aimer faire, à vouloir ce qu'il fait.

L'Universalisme et ses Buts

par M. Alfredo CAVALLI

L'Union Universaliste a voulu créer, par la voie de son journal un trait d'union entre diverses Associations composées d'hommes qui essayent de se libérer. Son fondateur, M. Cavalli, qui a très profondément étudié les problèmes de l'heure présente, a donc ouvert ses colonnes au Trait-d'Union dans le numéro du 1^{er} octobre de « l'Elan Universaliste » (58, rue Saint-André-des-Arts, Paris-6^e).

Nous sommes très heureux de faire connaître à notre tour à nos lecteurs l'Union Universaliste qui deviendra un mouvement puissant parmi ceux qui travaillent à l'émancipation humaine.

C'est avec joie que j'écris ce premier article pour la très intéressante revue « Régénération ».

Je tiens d'abord à remercier M. Gabriel d'Arras, Vice-Président du Trait-d'Union, et la rédaction de la revue, qui me permettent de faire connaître à leurs nombreux lecteurs, l'Union Universaliste et ses buts, qui en partie sont aussi les leurs.

Je souhaite que cette collaboration nous donne la possibilité de répandre chaque jour davantage le Végétarisme et l'Universalisme.

Actuellement, les peuples sont secoués par une crise appelée matérielle et qui est morale. Nous traversons une des périodes de l'histoire humaine, pendant laquelle l'humanité a besoin de se régénérer complètement.

Ayant depuis longtemps pressenti ce phénomène, j'ai étudié en détail les causes qui l'engendraient et j'ai créé l'association qui a pour titre l'Union Universaliste.

Depuis plusieurs années, je cherche à répandre nos idées et à expliquer au moyen d'écrits ou de conférences, les causes du malaise actuel.

Nous nous trouvons dans une période où l'humanité, ayant fait des progrès gigantesques dans certaines branches, il devenait nécessaire que les autres rejoignent le même niveau pour reformer l'équilibre.

Nous savons que le monde suit trois courants particuliers :

un courant spiritualiste, un philosophique, et l'autre matérialiste.

Chacune de ces trois divisions a apporté incontestablement sa pierre à l'édifice de l'évolution, malheureusement chacune d'elles pense qu'elle est la seule qui ait fait progresser l'humanité. De là ces luttes intestines, qui, au lieu de nous faire avancer, nous laissent stagner dans un état d'incompréhension.

De cet état résulte cet égoïsme particulier qui se renforce chaque jour davantage à cause de ce séparatisme et de cette incompréhension.

L'Union Universaliste s'est donné pour but de rechercher les qualités et les bienfaits de chacune des trois branches philosophique, spiritualiste et matérialiste en rejetant tout ce qui est nuisible pour la communauté, en accord avec notre siècle pour la préparation d'une humanité meilleure et plus compréhensive de ses droits et de ses devoirs de demain.

L'Union Universaliste a été créée sous le signe de la conscience, celle-ci représentant l'élément premier de chacun de nous, soit le moi, la super-intelligence ou force universelle, ce qui justifie ce titre.

Nous pensons qu'un des plus graves défauts de l'humanité c'est l'automatisme, c'est-à-dire vivre sans réfléchir, selon des idées toutes faites, des dogmes, qui privent l'homme de son sens supérieur qui lui permettrait de se détacher de son égoïsme et de se mieux connaître.

Peu nombreux, en effet, sont ceux qui se connaissent, soit du point de vue physiologique, soit du point de vue des forces les faisant agir.

Notre but est d'expliquer cette organisation physiologique en harmonie avec les lois naturelles et les lois universelles, ce qui permettra à l'homme de comprendre dans toute son ampleur ce mot magnifique : fraternité.

Cette compréhension lui donnera ce sens de réflexion qui le poussera vers la conscience universelle, le faisant agir en harmonie avec les autres créations de la nature, se respectant et respectant les autres, se dépouillant de cet égoïsme bestial que lui imprime son instinct en mettant son intelligence au service de la conscience.

Il pourra ainsi comprendre la beauté de la vie, la beauté de tout ce qui l'entoure, au lieu de vivre exclusivement avec cette idée de possession qui le perd et l'empoisonne à chaque instant de la journée.

A cet effet, nous créerons en temps voulu des écoles pour l'éducation et la rééducation de l'enfance abandonnée et des orphelins, afin d'en faire véritablement des hommes et non des brutes.

Ce sera là l'une des plus belles tâches sociales que s'imposera l'Union Universaliste, afin de créer les pionniers de la Fraternité Universelle.

Pour toutes ces raisons exposées plus haut, nous voyons depuis quelques années des hommes poussés par cette conscience universelle aller vers le végétarisme, vers le naturisme, afin de se retremper dans la nature bienfaisante, de se baigner de soleil, élément de vie, distributeur de toutes les richesses, de toutes les beautés qui nous entourent.

Ceux qui ont su vaincre l'état d'apathie et rompre les dogmes de la routine, ont compris tout de suite les bienfaits de cet état de choses pour l'équilibre et pour l'harmonie.

Le premier pas était fait afin de vaincre courageusement la résistance des hommes fossiles, mais il n'est pas suffisant (bien que ce soit déjà très beau) de retourner vers la nature; il est nécessaire de connaître les raisons de ce retour et de s'harmoniser, de s'unir, afin que de cette union puissent germer les idées et les lois sociales qui permettront à la nouvelle humanité de s'adapter à ce nouveau système de vie avec tout ce qu'il comporte de bienfaits pour la communauté.

Elle sortira enfin de cet état de haine sociale, qu'elle remplacera par l'amour, loi base de la progression et de l'évolution des Mondes.

C'est pour cette raison que nous cherchons à grouper autour de nous tous les êtres dominés par la loi de conscience, afin qu'ils soient les bâtisseurs de la vie sociale de demain.

C'est pour cela que nous recherchons tous ceux qui n'ont pas encore subi l'empreinte dogmatique du sectarisme, des hommes qui, aux ressources du cerveau, unissent les qualités du cœur, et ne sont pas victimes du parti-pris qui les empêche

de traiter l'homme d'une autre nationalité, d'une autre race, comme un frère.

Je ne veux pas abuser de l'espace si précieux de la revue, ce n'est donc qu'un schéma bien succinct des buts de l'Union Universaliste que je vous présente aujourd'hui.

Vous pourrez, amis lecteurs, constater que dans notre mouvement il y a un programme social, un programme spiritualiste, philosophique et matérialiste se résumant en un seul : l'UNION UNIVERSALISTE sous le signe de la conscience.

LA COLONNE VERTÉBRALE et ses apophyses épineuses

*Siège d'un grand nombre de misères physiologiques
de l'Espèce Humaine,*

par M. Georgia KNAP,

Directeur du Cottage Social de France

et membre du Trait d'Union

On entend généralement dire : la Chirurgie a fait beaucoup de progrès, mais la Médecine en est encore aux clystères et aux ventouses. Celà n'est pas tout à fait exact, mais il est vrai, que à part la microbiologie, qui cotoie la médecine sur plus d'un point, l'art de combattre les pneumonies, les fièvres de tous genres, les congestions cérébrales, les maladies de foie, de la vésicule biliaire et du tube digestif : entéro-colites, etc..., n'a fait que peu de progrès, et on peut dire qu'il n'en fera jamais beaucoup plus, au sens propre du mot.

Des multitudes de spécialités pharmaceutiques ont été lancées sur le marché, pour combattre les dites maladies; mais ce ne sont que des palliatifs, ne soulageant que momentanément les maux qu'ils sont chargés de faire disparaître, puisque la cause qui les fait naître existe toujours : état déficient de la matière vivante, qui ne peut se défendre, étant en dessous de son taux de résistance, en raison de l'alimentation erronée qui caractérise notre époque de vie à contre-sens.

Quand une épidémie de grippe virulente éclate dans une

famille, les membres végétariens s'en tirent avec quelques jours de malaise, parce que n'étant pas déminéralisés, ils réagissent vite et la fièvre ne monte pas à la cote d'alerte. Il est malheureusement difficile d'établir des statistiques impressionnantes sur les non-atteints, parce que le nombre des végétariens est si faible, que sur mille personnes on ne rencontre pas plus d'un ou deux végétariens. J'ai fait des enquêtes dans les nombreuses sociétés dont je fais partie, et il s'est trouvé que parmi quatre à cinq cents personnes formant la réunion, j'étais le seul qui pût se dire végétarien.

Mais en dehors des produits pharmaceutiques créés pour soulager l'humanité des maux nombreux dont elle est atteinte, il existe des moyens autres que la pharmacopée, moyens divers, dont les uns affirment l'efficacité, dont les autres blâment l'emploi comme peu curatif et même nuisible. Depuis près de cinquante ans, j'ai suivi avec assiduité les nombreuses écoles qui, se basant sur des résultats probants obtenus par l'application de leur méthode, prétendaient guérir tous les maux dont souffre l'Humanité !

Avec Emile Coué, dans la pratique de l'auto-suggestion, j'ai vu des choses absolument déconcertantes, à ce point que certains de ses adeptes reprenant sa méthode prétendent que toutes les maladies sans en excepter aucune, sont tributaires de l'auto-suggestion, ce qui n'est pas, hélas, l'exacte vérité. J'ai suivi les travaux de l'Ecole Pierre Bonnier, en ce qui concerne les cautérisations nasales, là encore des résultats extraordinaires ; les faibles cautérisations pratiquées sur la muqueuse nasale amenaient de nombreuses guérisons pour ainsi dire instantanées. Le sérum Nader, si en vogue aujourd'hui, n'est qu'une application plus simple du procédé Bonnier que l'on peut exécuter soi-même à l'aide d'une petite ampoule vidée dans le nez.

Dans un autre ordre d'idées, les petits courants électromagnétiques de très faible intensité fournis par des piles, font également des miracles sur certains sujets. De nombreux modèles de ce genre se vendent sur le marché de la douleur humaine, et leurs fanatiques disent que l'électricité doit guérir toutes les maladies : s'il y a des échecs, c'est que la méthode est mal appliquée !... J'ai pour amis des médecins homéopathes, qui

eux aussi font merveille dans certaines maladies, mais il en est un qui affirme que tout doit être guéri par l'homéopathie. Il y a aussi les guérisseurs, qui sur simples impositions des mains obtiennent des rétablissements sensationnels. Les somnambules, les magnétiseurs, ont aussi des miracles à leur actif. Je ne parlerai pas des miracles de Lourdes, ce qui est au-dessus de ma compétence, mais je puis dire que les rayons ultra-violets, les courants de haute fréquence, et certains courants sinusoïdaux ou oscillants, ont réussi à guérir des malades qui avaient tout essayé. Toutes ces pratiques amènent des guérisons retentissantes, avec un pourcentage qu'il est difficile de définir exactement, chaque école prétendant soulager ou guérir presque tous les cas de maladie.

Il en est cependant une autre peu connue en France, mais appliquée depuis des milliers d'années par le peuple japonais, qui en a conservé les traditions à travers les âges, et qui s'est taillé droit de cité en Amérique, alors qu'elle est très peu connue en Europe. Plus de vingt mille *Chiropractors* exercent en Amérique; en France, il n'y en a pas plus d'une douzaine !

Cet art millénaire de soulager et de guérir est basé sur un principe anatomique indiscutable : les relations qui existent entre les muscles locomoteurs ou porteurs d'énergie et la colonne vertébrale. La vie est la manifestation d'une vibration éternelle, venant actionner les récepteurs d'ondes constituées par la matière vivante, sous toutes ses formes : minérales, végétales et animales, et particulièrement dans la race humaine.

Ainsi qu'il faut une source électrique dans l'appareil de T.S.F., pour recevoir et amplifier les ondes reçues, il faut également une source électrique à l'appareil humain, pour recevoir et amplifier le rythme mystérieux de la vie, dont la longueur d'onde n'a pas encore été calculée, prenant sa source dans l'immensité sidérale, formidable réservoir du mouvement perpétuel. Le corps humain renferme en son intérieur une pile de faible résistance : le réservoir contenant le liquide électrisé s'appelle la colonne vertébrale, et le liquide lui-même à nom : liquide céphalo-rachidien. Si nous prenons séparément l'appareil électro-moteur, en détachant tous les corps qui vivent sous son influence, nous nous trouvons en présence d'une tige osseuse,

faite de morceaux juxtaposés, emboîtés les uns sur les autres, et le tout formant la colonne vertébrale. Ces pièces osseuses prennent le nom de vertèbres, et les protubérances que l'on sent sous les doigts en les passant tout le long du dos, s'appellent les apophyses épineuses.

Maintenant, examinons ensemble comment les nerfs qui apportent le courant électrique vital aux différentes pièces motrices de notre corps reçoivent le courant. Les vertèbres entre leurs emboîtements sont dotées à droite et à gauche de trous, dits de conjugaison, par lesquels passent les nerfs conducteurs ; l'extrémité de ces nerfs trempe dans le liquide céphalo-rachidien. Il se comporte donc comme un fil électrique, qui serait fixé à une borne de cuivre ; la borne, dans le cas qui nous occupe, est le trou de conjugaison de la vertèbre : le nerf passe par ce trou dans lequel il est maintenu par un cartilage, l'isolant pour ainsi dire de la masse osseuse, comme la gutta-percha et la toile gommée isolent le fil électrique.

Pour donner encore plus d'élasticité à l'ensemble, dans les réactions verticales, la Nature a séparé les vertèbres par des disques intervertébraux, formés de tissus fibreux très souples. Les nerfs, suivant le travail moteur qu'ils ont à effectuer, ont des sections différentes. En haut de la colonne vertébrale, à partir de la première vertèbre cervicale, les trous de conjugaison des osselets vertébrés sont relativement petits en comparaison des trous des osselets du bas.

En face de l'atlas par exemple, sous le trou occipital du crâne, les trous n'ont que 3 à 4 millimètres de diamètre. Au bas de la colonne vertébrale, les vertèbres dites lombaires ont de gros trous d'environ 10 à 12 millimètres de diamètre. Les vertèbres mobiles formant l'ensemble de la colonne sont au nombre de 24. Pour tout l'ensemble de cette merveilleuse mécanique, la Nature n'a pas travaillé autrement que ne l'aurait fait un ingénieur avisé. Elle a calculé les sections des conducteurs vitaux, suivant le nombre de milli-ampères heure, à y faire circuler, si je puis m'exprimer ainsi. Aux gros mouvements de translation nécessités par la marche, la course, le port des fardeaux lourds sur les bras, les épaules, elle a appliqué les conducteurs de fort calibre. Aux autres fonctions : cœur, pou-

mons, foie, des conducteurs moyens, et à tous les autres mécanismes, circulation veineuse et artérielle, assimilation et évacuation des conducteurs plus petits.

(*A suivre.*)

A TRAVERS LES LIVRES

Nous reparlerons dans un prochain numéro du livre de Julian Huxley, petit-fils du grand biologiste anglais, Thomas Huxley, et biologiste lui-même : Ce que j'ose penser. (Editions Gallimard. Traduction de Thérèse Le Prat.) Ces brefs extraits peuvent donner un aperçu de quelques-unes de ses orientations.

*
**

Les approches scientifiques et les approches religieuses de l'expérience sont des fonctions différentes de l'esprit humain. L'opposition dangereuse entre elles se manifeste quand la spécialisation produit une classe entière d'individus atteints d'hypertrophie scientifique et d'atrophie religieuse, et une autre atteinte d'atrophie scientifique et d'hypertrophie religieuse. C'est un essai pour imiter la méthode des abeilles et des fourmis ; dans leurs sociétés intelligentes, où la tradition et l'éducation ne jouent aucun rôle, c'est la seule méthode valable. Mais la société humaine est bâtie sur d'autres fondements. L'homme est le seul organisme social dont les individus peuvent à la fois se spécialiser et malgré tout généraliser, et qui peut développer l'hypertrophie d'une de ses facultés sans craindre l'atrophie correspondante des autres organes. La compréhension mutuelle et la tradition commune constituant la base du progrès humain, il est extrêmement important que toute spécialisation du genre fourmi ou du genre machine soit évitée, car elle empêche inévitablement la compréhension mutuelle et détruit l'unité de la tradition sociale.

*
**

Cependant, le besoin d'un système religieux spécifique organisant les forces conductrices de l'émotion religieuse restera cependant. Même si nous ne continuons pas à symbo-

liser les forces qui dirigent la destinée de l'homme sous la forme d'un Dieu indépendant, nous devons reconnaître qu'essayer de penser à ces forces dans leur ensemble dans un esprit de vénération est encore un besoin et un devoir ; faire ceci est une réelle activité religieuse plus que jamais nécessaire dans la société démocratique. Nous devons aussi reconnaître que pour rendre la masse capable de comprendre et de faire ceci, une organisation est nécessaire. Il faudra qu'il y ait des hommes et des femmes qui consacrent la majeure partie de leur temps à penser à des choses de ce genre et à leur explication possible ; ils devront guider les esprits perplexes dans un bon chemin.



La prière, en tant que pétition pour des bénéfices est dénuée de sens, mais la prière dans le sens d'une méditation guidée par un sentiment religieux dégageant nos aspirations les plus profondes, un essai de comprendre nos désirs et de les relier les uns aux autres ainsi qu'aux forces impersonnelles et extra-humaines du monde et de la communauté humaine dans laquelle nous vivons, ceci est à la fois raisonnable et spirituellement efficace. L'accomplissement de méditations de ce genre en commun est une aide pour beaucoup d'êtres.



De la préface que Guglielmo Ferrero a écrite pour Angelica (1), la belle œuvre, moitié satire, moitié poème, de son fils, Leo Ferrero, nous détachons ce passage que tous les auteurs contemporains devraient apprendre par cœur et réciter sans faute avant de toucher à leur stylo.



Je pense qu'aujourd'hui l'écrivain n'est que le plus misérable des simoniaques, s'il ne sert pas la vérité au moins avec probité. Nous vivons dans une époque où un homme qui manie une plume peut tout démontrer, parce que personne n'est plus tenu à juger quoi que ce soit d'après un principe donné et obligatoire. Philosophes, juristes,

(1) Editions Rieder.

historiens, poètes, romanciers, journalistes peuvent tout justifier, même le crime, tout condamner, même la sainteté; ils n'ont qu'à choisir comme étalon de mesure le principe qui justifiera les conclusions auxquelles ils veulent arriver. Et Dieu sait si notre époque abuse de ce procédé, pour noircir le blanc ou blanchir le noir! Mais l'écrivain qui change ses étalons de mesure chaque fois que la Richesse, la Foule, le Pouvoir l'exigent, est un mercenaire de l'Esprit.

On déplore que, dans l'époque la plus savante de l'histoire, il n'y ait plus aucune autorité spirituelle. On oublie de plus en plus que la science seule ne suffit pas à établir une autorité spirituelle; il faut aussi la conscience. Le monde reconnaîtra de nouveau à des hommes l'autorité de décider ce qui est vrai et ce qui est faux, quand il en trouvera qui seront prêts à prouver la vérité non seulement en écrivant des livres, mais en souffrant. « Martyr » ne signifie que témoin. Le martyr est un témoin de la vérité, non par l'encre ou le verbe, mais par la douceur et le sacrifice.

DIX ANS SOUS TERRE. Campagnes d'un explorateur solitaire, par Norbert Casteret. Chez Perrin, 1933.

A tous ceux que passionnent les mystères de la préhistoire et de la nature souterraine, nous ne saurions trop recommander la lecture de ce beau livre.

Au récit enthousiaste des explorations héroïques, souvent même téméraires de M. Casteret, faites avec les plus médiocres moyens matériels, mais le plus haut amour de la recherche, vous verrez s'ouvrir devant vous la splendeur naturelle des grottes ou vous assisterez émus à la découverte des œuvres bouleversantes de nos pères lointains de l'époque magdalénienne.

M. G.

LE RETOUR ETERNEL, Edouard Dujardin. Editions Moly-Sabata, Sablons (Isère).

Le Retour Eternel pourrait se résumer ainsi : sous la figure du drame d'une famille qui se renouvelle à travers les âges, l'aventure, toujours la même, des sociétés arrivées à leur déclin et qui se régénèrent au prix des plus cruelles épreuves. Les dieux nouveaux qui prennent la place des anciens dieux, et l'éternel recommencement.

De la forêt néolithique jusqu'au Paris de nos jours cette aventure

se déroule avec tout ce que peuvent y introduire le lyrisme du poète et la forte culture de l'historien. Ayant professé pendant dix ans l'histoire des religions à la Sorbonne, l'auteur sera difficilement accusé d'avoir péché par ignorance, le jour où, faisant œuvre non plus d'érudit mais de poète, il lui a plu de combiner avec une entière liberté certaines formules et certains faits.

COIN DES MÈRES

DES ACTES
ET NON PAS SEULEMENT DES THEORIES
APPEL POUR LE RETOUR A LA TERRE
DANS NOTRE FOYER AGRICOLE ET ARTISANAL
DE PENNE D'AGENAIS

Notre Foyer agricole et artisanal de Penne d'Agenais (Lot-et-Garonne), qui a 20 hectares de terres fertiles, des cultures de primeurs et d'arbres fruitiers dans un site merveilleux, à 1 km. 5 de la gare de Penne, sur la grande ligne Paris-Agen, demande des jeunes gens **SERIEUX ET TRAVAILLEURS** désireux de revenir à la terre et de se créer une vie saine et agréable, familiale et fraternelle, comme Sociétaires ou Travailleurs au pair. Participation pour tous aux bénéfices. Les Sociétaires toucheront en plus un intérêt annuel de 4 % sur le capital engagé. Régime de légumes et de fruits.

Pour tous renseignements, s'adresser à Madame Gatin, Secrétaire du Foyer.

Lait de Noix diverses.

Ce lait peut être obtenu de toutes sortes de variétés de noix telles que : Noix du Brésil, Acajou, Pignolias ou Noix de Pin (très digestibles), Cerneaux, Arachides, Yufa (très huileuses), Noisettes, Pistaches, etc., sèches ou fraîches. Ces dernières de préférence. Elles seront moulues finement. Préparer 1 tasse pleine de noix, 1 petite tasse d'eau chaude, miel, selon le goût. Verser l'eau sur les noix, laisser tremper plusieurs heures. Passer et presser. Utiliser comme le lait de vache.

Pâte à Sandwich Salvador.

Soja ou flageolets verts secs, 125 gr. Beurre de noix, noisette ou amande, 60 gr. Thym, sauge, girofle ou épices mélangées selon le goût. Macis, 1/4 de cuillerée à café. Sel de céleri, 1 pincée.

Mettre le soja à tremper 24 heures, les flageolets 12 heures. Enlever les peaux. Etuver doucement avec herbes ci-dessus. Quand ils sont tendres, ajouter le beurre, macis, épices en poudre, céleri, etc., réduire le tout en purée fine. Faire fondre du beurre, en recouvrir la pâte mise en petits pots. Couvrir soigneusement. Le beurre de vache peut remplacer le beurre de noix.

— Quelques suggestions pour Sandwiches :

a) Noix moulues, beurre de noix en crème, soupçon de Cénovis, laitue; b) miettes pain complet, beurre de noix en crème, tranches de tomates, persil haché; c) petit suisse, carotte râpée, cerneaux hachés; d) gruyère râpé,, 1 pointe moutarde fines herbes, pulpe de tomates; e) hollandaise en feuilles amolli, céleri haché, oignon râpé; f) petit suisse, pomme râpée, raisins secs hachés; g) petit suisse, pomme râpée, dattes hachées.

LA VIE DU MOUVEMENT

CONGRES REGIONAL DE PENNE (Lot-et-Garonne) ET CREATION DES RAMEAUX DE PENNE, D'AGEN ET DES EYZIES

Le Congrès de Serrières avait indiqué que les Rameaux devaient s'efforcer de multiplier les moyens de liaison entre eux, soit par des réunions, soit par des correspondances.

Le Sud-Ouest a essayé de remplir sa part du programme.

Un Congrès régional a été tenu les samedi 22 et dimanche 23 septembre au Foyer Agricole, que notre amie Gatin avait ouvert avec un plein succès le 14 juillet dernier.

Strasbourg avait envoyé sa Présidente. Nancy avait une sociétaire au Foyer, très active collaboratrice de la Fondatrice. Courrières, dans le Nord, était représenté par deux sociétaires du Foyer, Bordeaux avait envoyé un petit noyau d'amis fidèles, ainsi qu'Agen et les

Eyzies, tous deux futurs rameaux. De plus, nos amis de Touraine, de la Rochelle, de Limoges, de Marseille, de Cavalaire, de Lyon avaient chacun envoyé des mots sympathiques. Montpellier était représenté par notre ami Gatin, qui n'avait pas hésité à affronter deux nuits dans le train pour assister au Congrès. Penne même avait permis à des amis inconnus de se révéler.

Il est impossible de décrire le cadre enchanteur et féérique choisi pour ce Foyer. La place nous manque pour énumérer les nombreux avantages que son emplacement a offert à la réalisation des projets exposés si chaleureusement à Serrières par notre amie Gatin. Aussi les décisions furent-elles empreintes de cet agrément que nous souhaitons tant tous, mais que nous ne réalisons pas toujours, car nous oublions trop souvent la nature et l'influence de son cadre.

A ceux qui seraient désireux de se rendre compte de cette douceur de vivre nous pouvons faire parvenir des photos fort jolies.

Nos amis Gatin exposèrent les conditions de fondation du Foyer, les écueils qu'ils surent habilement éviter et les perspectives splendides qui s'offraient si tous ceux qu'anime véritablement le désir de vivre une vie naturelle consentaient à faire un effort. De nombreuses correspondances furent lues, témoignage de l'ardent effort très discret cependant, qui se produit en ce moment. Ne faisons pas de bruit. Mais œuvrons. Puissent beaucoup de Trait-d'Unionistes aller s'en rendre compte et aviser Madame Gatin de leur venue.

Le Congrès souligna l'importance de la liaison entre les rameaux et reprit le résumé du travail accompli à Serrières, pour tous ceux qui, d'ailleurs en majorité, n'y assistaient pas. En conclusion, deux rameaux nouveaux, en plus de celui de Penne, furent créés : celui d'Agen et celui des Eyzies. Justement avait lieu à ce moment le Congrès préhistorique de Périgueux. Tous furent unanimes à constater combien un naturiste devait être exactement renseigné sur la préhistoire. Chacun s'aperçoit alors de l'adresse et de l'ingéniosité déployée il y a plusieurs dizaines de milliers d'années. C'est ce que peut facilement mettre en évidence notre rameau des Eyzies.

Le Congrès, en accord avec les décisions de Serrières, fixa avec Strasbourg le prochain Congrès français, au Hohwald, en Alsace, le 1^{er} juin ou un des jours les plus proches. Le rameau de Strasbourg donnera des détails dans un prochain numéro de *Régénération*.

L'atmosphère particulièrement heureuse de ce Congrès fut attribuée par la plupart des assistants à cette volonté commune et silencieuse, quoique profondément agissante, de propager l'idéal de notre fondateur malgré son éloignement en plein Pacifique. Il fut révélé combien certaines personnes s'étaient lourdement trompées en l'attaquant lâchement pendant son absence. La communion était intense lorsque chacun se représentait alors sous un clair de lune brillant ardemment dans le ciel étoilé, les feux ardents du soleil levant de Tahiti.

Le Congrès rappelle à tous les Trait-d'Unionistes que le Congrès International de TANGER de Pâques 1936, décidé à Serrières, doit être préparé dès maintenant. Déjà, le centre de méditation est créé et fonctionne. Il importe que tous les rameaux de toutes les nations correspondent entre eux pour que notre cher frère Jacques soit agréablement surpris quand il reviendra dans nos régions.

Les assistants se séparèrent sous l'impression profonde de cette union que nous cherchons tous ardemment, et de la rapidité de ces deux journées. Tous voyaient clairement cependant qu'il ne tenait maintenant qu'à peu de choses pour que nous connaissions tous la félicité.

RAMEAU DE PARIS
GRAND BANQUET AMICAL
EN L'HONNEUR DE LA CREATION
DU FOYER AGRICOLE ET ARTISANAL DE PENNE

Il aura lieu le 25 novembre, à notre Foyer « La Source », 73 bis, rue Bobillot. A 5 heures, grande réunion du Rameau de Paris; les membres sont invités à donner leurs impressions sur la situation actuelle du Naturisme. Préparation de la fête de Noël et des activités de 1935. A 7 heures, Banquet à l'issue duquel M. Manceau, Président du Rameau de Bordeaux, exposera les progrès de la colonie de Penne et rendra compte du Congrès régional qui s'y est tenu récemment. Dernières nouvelles du voyage de notre Président. Prix du couvert : 10 francs, retenir ses places en écrivant au gérant du Foyer. Venez tous vous retremper dans l'atmosphère de la grande famille du Trait-d'Union.

CONFERENCES DU MERCREDI A PYTHAGORE

4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, à 20 h. 45.

- 7 Novembre. — *Le végétarisme dans l'universalisme*, par M. Alfredo Cavalli, Direct. de l'Elan Universaliste.
- 14 Novembre. — *La guérison certaine de la tuberculose sans traitements ni médicaments*, par Georgia Knap, Fondateur du Cottage Social de France.
- 21 Novembre. — *La médecine naturelle; Méthode du D^r Bircher-Benner*, par Mme le D^r J. E. Eliet, de l'Institut naturiste des Forces Vives.
- 28 Novembre. — *La Question du Bruit* (le dommage physique et moral, la législation du silence), par M. Horace Thivet, Prof^r au Collège des Sciences Sociales, Secrétaire Général de la Ligue de Défense contre le bruit.
- 5 Décembre. — *La Sagesse Celtique*, par M. Tozza, avocat.

ATTENTION. — Ne plus employer l'ancienne adresse du Secrétariat sous peine de retards et de complications.

EXCURSION DU 11 NOVEMBRE FORET DE RAMBOUILLET (16 ou 18 km.)

Emporter un repas et de l'eau, prendre à la gare Denfert-Rochereau un aller et retour pour Limours. Rendez-vous dans le hall à 7 h. 25. En cas de mauvais temps, l'excursion serait annulée si personne n'était au rendez-vous. Départ du train : 7 h. 35. Changer de train *et de gare* à Massy-Palaiseau, dépasser Limours, descendre seulement à Bonnelles-Bullion. Bois de Bullion, sites pittoresques, Bourgneuf, La Bâte, bois d'Angervilliers, déjeuner (abri en cas de besoin), le Bajolet, Malassis, Limours. Paris 17 h. 52.

Camp de Chevreuse. — L'animation a été grande à Chevreuse cet été à tous les points de vue. En plus des causeries de M. d'Arras et de Mme Corbisier, M. Liou Tsé Houa, orientaliste distingué, M. Serein, qui a parlé sur la non-violence, et plusieurs amis se sont adressés à nos campeurs et les ont vivement intéressé, notamment M. Pacholder.

Les jeux et les sports athlétiques n'ont pas été moins à l'honneur. Le 9 septembre, l'équipe de Basket-Ball du Trait-d'Union, après invitation, est allée se mesurer à l'équipe première de Villennes. Le match, dont les jolies phases enthousiasmèrent les spectateurs, fut très goûté. Le score fut de 41 à 30 en faveur du Trait-d'Union.

La revanche eut lieu à Chevreuse le 23 septembre et nos amis de Villennes eurent la joie de remporter la victoire par 60 à 30.

Sans chercher d'excuses à cette défaite, il est permis de signaler qu'il manquait trois des meilleurs joueurs de l'équipe première du Trait-d'Union, qui ont été empêchés de venir pour des causes d'ordre personnel. Albert et Raoul Gattegno se dépensèrent sans compter, mais ne purent remonter le lourd handicap.

Les matches de Volley-Ball et Basket-Ball féminin furent disputés avec acharnement et Chevreuse eut la joie de voir ses équipes remporter la victoire. Tous nos amis sont d'avis qu'il est très utile que de pareilles journées se renouvellent.

Le contact avec nos camarades naturistes de la région parisienne ne fera que renforcer les liens qui nous unissent déjà avec eux pour le plus grand progrès de notre idéal.

Le camp reste ouvert tout l'hiver et on y trouvera toujours le meilleur accueil de la part de nos chers gérants, M. et Mme Isblé.

Rameau de Nice. — M. Kamenetzki et Mlle Coste ont organisé un cours gratuit de rythmique Duncan et chaque semaine le foyer ou le jardin de Mme Benigni, maintenant bien rétablie, a été animé par les évolutions en peplum d'élèves plein d'entrain.

Plusieurs excursions ont été organisées par M. Kamenetzki aux Bouches du Loup où, après les jeux et les bains, on n'oublie pas le naturisme de l'esprit : diction, poésies, causeries de M. Mahieu.

Mme Benigni a fait une causerie au Foyer en mettant en garde contre l'erreur qu'elle avait faite d'abuser de ses forces, les naturistes comme les autres doivent éviter le surmenage, presque fatal chez les pionniers, car il laisse la porte ouverte à toutes les maladies. Elle a voulu se guérir par les seuls moyens naturistes, par le système du professeur Vrocho appliqué intégralement, et elle a réussi, prouvant ainsi de la meilleure façon la valeur du Naturisme. Le livre de M. Ferrière, sociologue et éducateur bien connu, *Cultivons l'énergie*, a fait connaître ce système dans les milieux de l'enseignement, aussi les orga-

nisateurs du Cours Montessori ont-ils demandé une conférence sur ce sujet. Elle a été faite au Foyer devant l'auditoire international des élèves du Cours et traduite en anglais par Mme Lubienska. Après avoir exposé le Naturisme intégral et son développement en France par le T.-U.; elle donna des explications sur le système Vrocho qui intéressèrent vivement l'auditoire.

Nice, par sa situation, constitue un bon centre international de propagande.

Rameau de Marseille. — Le docteur Buttner, Vice-Président du rameau, est intervenu au sujet de l'hygiène dentaire en France au cours de la deuxième journée du Congrès de l'Alliance d'Hygiène Sociale ouvert le 8 octobre à Lyon. Compte rendu au numéro de novembre.

Centre de Tanger. — Une pension végétarienne y est ouverte pour 600 francs par mois, 350 francs par quinzaine, 200 francs par semaine. Ecrire à Mme Margaret Ives, Bab es Salam, 55, Marshan, Alger.

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.

ATTENTION.

Nos abonnés en retard sont priés de bien vouloir nous envoyer le plus tôt possible le montant de leur abonnement. Ils éviteront ainsi les frais assez élevés de **recouvrement postal**.

LES ÉDITIONS DU ' TRAIT D'UNION '

Quelques bons livres à lire et à méditer (nouveaux prix).

Les sept raisons du Végétarisme. — Démonstration des raisons hygiéniques, morales et spirituelles du végétarisme : 1 fr. Franco : 1 fr. 25.

La contribution du Naturisme à la Culture spirituelle : 2 fr. Franco : 2 fr. 30.

Pour créer la Paix. — Les bases psychologiques et philosophiques du pacifisme constructif : 5 fr. Franco : 6 fr.

L'Humanité et les Animaux (Réflexions sur un enfer moderne), par J.-C. Demarquette : 1 fr. — Cette brochure expose d'une façon directe et poignante le problème moral soulevé par l'alimentation carnée. Doit être lue, méditée et répandue par tous les amis des animaux. Franco : 1 fr. 25.

Le Naturisme Intégral. — Exposé complet, clair et pratique des théories et des méthodes naturistes. Indispensable à tous les hygiénistes. Prix : 6 fr. Franco : 7 fr.

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

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

Les Idées de Sismondi. — Exposé complet, clair et précis des théories de Sismondi, l'un des précurseurs des méthodes naturistes. 1 vol., 178 pages in-12. Prix : 5 fr. Franco : 6 fr.

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

G. A. Gleizes et son influence sur le mouvement naturiste, par J.-C. Demarquette. Thèse de Doctorat ès-lettres. 1 vol. broché, 332 pages 8° : 6 fr. — Ouvrage capital pour l'histoire des idées naturistes. Gleizes figure originale et touchante fut un des précurseurs les plus directs du Romantisme, du pacifisme, du féminisme, du végétarisme, du spiritualisme et de la protection des animaux, et cette thèse, qui lui rend un hommage mérité, jette une lumière intéressante sur l'origine et la portée philosophique de toutes ces idées généreuses. Tous les hommes cultivés voudront la placer dans leur bibliothèque. « Ce livre fera époque dans l'histoire du Végétarisme »

en France. » (Dr G. Grand, président de la Société Végétarienne.) Franco : 7 fr.

Notre Enfant, premier âge et premières années, par Ch. Klockenbring-Dangler (du Rameau du « Trait-d'Union » de Strasbourg). Une brochure in-8 abondamment illustrée, 60 pages. — Excellent ouvrage très pratique, d'hygiène et d'éducation infantile. A mettre entre les mains de tous les jeunes parents : 4 fr. Franco : 4 fr. 50.

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

C'est un excellent ouvrage qui devrait se trouver dans la bibliothèque de tout vrai naturaliste. Vol. de 352 pages in-12. Prix : 6 fr. Franco : 7 fr.

POUR PARAÎTRE PROCHAINEMENT :

Les étapes progressives de la pratique du naturisme, par J.-C. Demarquette. Paraîtra vers décembre.

Alimentation et Radiations, par M. Ad. Ferrière, docteur en sociologie, vice-président de la Ligue Internationale pour l'Education Nouvelle. — Vues nouvelles d'économie organique et d'économie morale. — Toute énergie est radiation. Tel est le fait nouveau que le XX^e siècle nous a apporté. En a-t-on tiré toutes les conséquences? Non. Vitamines, catalyseurs, action des infiniments petits, chaque jour nous apprenons des découvertes qui bouleversent les vues des « hommes de science » et confirment du même coup les intuitions des naturalistes de tous les temps. Comme le pendule du radiesthésiste, l'instinct de l'homme équilibré perçoit les consonances et les dissonances, ce qui lui convient et ce qui lui disconvient. Conclusion : éduquer l'instinct, viser à l'harmonie de l'être tout entier, physique et moral.

PETITES ANNONCES

Tous les Trait-d'Unionistes, qui sont réellement désireux de travailler pratiquement à notre idéal, sont priés d'envoyer des détails sur leur profession au Secrétariat. Nous avons besoin en ce moment d'agriculteurs, de maçons, d'un meunier, d'hôteliers, de chauffeurs, d'aviateurs, d'imprimeurs, mais toute autre profession fera l'objet d'une étude spéciale, pour en faciliter l'intégration.

Allemand sans ressources, sachant franç., anglais et la plupart des langues usuelles, ferait traductions, en particulier d'allemand en français et de français en allemand. — Ecr. : A. K., Pythagore, 4, rue des Prêtres-St-Séverin, Paris (5^e).

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

HUILE D'OLIVE GARANTIE PRESSÉE A FROID

pur jus des olives, riche en vitamines recommandée pour tous les mets, salades, etc. — Livraisons en bidons-px. à partir de 5, 10, 15, 20 kgs. — Echantillons et prix sur demande.

Etabl. H. WASSER & C^o. Abonnés Capelette, Marseille

FOYER NATURISTE

8, Rue du Sentier, PARIS - Téléph. : Central 50-87

Président : Emile BAILLY ; Vice-Président : Maurice JOURD'HEUIL ; Secrétaire : Gal E.-H. COUBERT

Buts : Favoriser le développement du Naturisme et de la Libre Culture, l'Entalpe et la Solidarité parmi les Naturistes.

Avantages réservés aux Membres :
Cours de culture physique : les lundi, jeudi, mardi et vendredi. Excursions pédestres : le dimanche. Entraînement à l'athlétisme et à la natation. Bibliothèque, salle de réunion, de lecture. Bulletin mensuel.

Cotisations annuelles : Membres actifs : **70** frs ; Ménage : **100** frs ;
Etudiants et moins de 20 ans : **50** frs ; Sympathisants : **20** frs ;
Correspondants : **10** frs.

EXPOSITION PERMANENTE DE DESSINS

d'Enfants et d'Adultes de 14 à 17 h., sauf dimanches ; du 15 Novembre à Juillet. **Méthode libre et nouvelle dite Helguy. Faire dessiner et peindre à grande échelle d'après nature. COURS pratique et par correspondance** par Hélène GUINEPIED, 28, Rue Denfert Rochereau, Paris-5^e.

Trams : 8 - 93 - 92 — Autobus AR - O - O bis - S - AA - W etc.

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)

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^e. Métro : Saint-Michel.

AHIMSA, 3, rue Cadet, 9^e, Métro Cadet.

PROVINCE : Nice, 4, rue Paganini. — Bordeaux, 5 Rue Dauphine.

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 D^r THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II°)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

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

« LE BOIS FLEURI »

HOME pour enfants, ouvert toute l'année

CURES CONVALESCENCES VACANCES

à GUEBWILLER (Ht-Rhin)

Traitement individuel par deux médecins spécialistes, pour
enfants malades et nerveux.

Soleil artificiel... Electrothérapie... Psychothérapie... Réédu-
cation respiratoire...

Possibilité de suivre les cours scolaires.

Confort moderne. Terrasses de Repos. Beau Parc. Terrains
de sport et de jeux. Vie de Famille.

Sur demande : cuisine végétarienne soignée.

Prix de pension : 30 à 35 fr. par jour.

Prospectus sur demande.

LES BONS MIELS DE FRANCE

DES APICULTEURS RÉUNIS

Sont en vente au **COMPTOIR NATURISTE :**

27, Rue Dareau — PARIS (14°) Gob. 84-24

Miels sélectionnés, et tous produits au miel — Tarif sur demande.

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