

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1935-01.

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.



JANVIER. - LE VERSEAU

RÉGÉNÉRATION

ORGANE MENSUEL DU TRAIT-D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

	Pages
J.-C. DEMARQUETTE. — <i>Pour la culture humaine : IV. Facultés spirituelles et morales (fin)</i>	1
GEORGES DUNAN. — <i>La certitude et le droit d'affirmer</i>	6
LAJWANTI RAMA KRISHNA. — <i>Les Sikhs; les croyances religieuses du fondateur (suite)</i>	9
D ^r PARVUS. — <i>L'alchimie de l'alimentation (suite). Influence de la pensée sur la nutrition</i>	11
ELISE VAN DANTZIG. — <i>La méthode Mensendieck, une Rééducation Psycho-physique</i>	16
THOMAS GREENWOOD. — <i>Jacqueries ou les avatars des dîmes rurales (fin)</i>	21
<i>Les méfaits des engrais chimiques</i>	23
<i>A travers les livres. — La pratique du naturisme, Ce que j'ose penser.</i>	26
<i>Coin des Mères. — Menus de gala et recettes correspondantes</i>	30
<i>La Vie du Mouvement</i>	31

REDACTION - ADMINISTRATION :

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

Jo. 71626

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.

Janvier 1935

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

IV. — FACULTES SPIRITUELLES ET MORALES

La culture est la qualité résultant d'une vaste instruction bien comprise et bien dirigée, qui permet à l'esprit de situer les faits, les idées et les êtres à la place qui leur revient dans le tableau de l'harmonie universelle. C'est elle qui permet aux hommes de se donner une échelle de valeurs exacte. C'est la culture qui est à la base de deux grandes qualités, le goût et l'intelligence appréciative. Le goût permet de reconnaître la valeur propre des choses et des êtres et les harmonies dans lesquelles ils entrent ou celles qu'ils excluent. L'intelligence appréciative est le fruit supérieur de la culture qui engendre une sympathie bienveillante et pleine de considération pour la valeur de tous les phénomènes que la culture permet de considérer d'un point de vue élevé et étendu, et sous les espèces de l'éternité et de l'infini, comme disait Spinoza. Cette considération appréciative, cette faculté d'accorder de la valeur à tous les êtres, est le plus noble fruit de la culture. C'est elle qui est la cause de l'admirable modestie des esprits supérieurs. C'est par elle que la pensée discursive rejoint l'élan intuitif de l'artiste.

L'art occupe une place élevée dans les valeurs humaines. Par sa nature particulière, il est l'intermédiaire entre la culture intellectuelle et l'activité spirituelle.

En effet, tandis que par l'instruction de plus en plus étendue, qui permet l'élaboration de synthèses de plus en plus élevées, la pensée, atteint par la culture, a la faculté d'attacher à toutes les choses un juste prix, l'artiste, grâce à son intuition particulièrement développée, est vivement frappé par le côté universel, synthétique, transcendant, de certains aspects des choses, de certaines rencontres de lignes, de formes et de couleurs, qui font que, brusquement, l'esprit a la révélation du mystère prodigieux exprimé par les choses, le mystère de la Vie Universelle au travail sous les phénomènes. Dans une foule de Rembrand, dans un paysan de Millet, dans le sourire du Jean-Baptiste du Vinci, dans un intérieur de Le Nain, dans un paysage de Corot ou de Ruysdael, comme dans un lied de Brahms, une symphonie de Beethoven ou une cantate de Bach, on sent passer ce que Léon-Paul Fargue appelle un coup de rame de l'éternité.

Tout le prix de l'art vient de ce qu'il suggère à l'intuition du spectateur la présence de valeurs prodigieuses au sein des êtres et des choses qui l'entourent. L'éducation artistique, par la contemplation et l'audition de chef-d'œuvres, contribue puissamment à la culture de l'intuition, grâce à quoi l'esprit entre en contact avec le monde des noumènes, des forces mystérieuses et transcendantes dont les activités engendrent le monde phénoménal sur lequel porte notre expérience intellectuelle. Il est intéressant de noter que les plus avancés parmi les peintres, comme un Delaunay, ou notre ami Albert Gleizes, entraînés par l'intensité de leur intuition de l'existence de l'essence nouménales des corps, s'efforcent d'en exprimer les mouvements transcendant à la place des objets sensibles.

L'intuition, qui semble provenir d'une puissance prodigieuse qu'a l'esprit humain de prendre directement conscience de l'existence des opérations des forces cosmiques présentes et à l'œuvre dans tous les êtres, est d'une autre nature que

les opérations intellectuelles et d'un genre supérieur. Elle est la source des trois plus belles qualités humaines, qui sont par ordre croissant, le respect, l'enthousiasme et l'amour.

Le respect, inaccessible aux esprits vulgaires, qui ne se respectent même pas eux-mêmes, pousse l'esprit non seulement à attribuer une grande valeur aux êtres et aux choses, comme la sympathie appréciative de l'homme cultivé, mais à prendre vis-à-vis d'eux une attitude déférente qui est le commencement de l'esprit religieux. La faculté de respecter les êtres et les choses est la traduction, dans la pratique, de la perception de la présence en eux de toute l'auguste dignité de la Puissance Créatrice de la Vie.

Une attitude respectueuse vis-à-vis de la vie et des êtres est toujours la marque de la maturité et de la noblesse dans une âme, c'est l'essence même de la délicatesse des sentiments. Le fait qu'elle n'est pas une qualité d'ordre intellectuel comme la considération appréciative est nettement prouvé par le fait que beaucoup de personnes peu cultivées peuvent faire preuve d'une remarquable délicatesse de sentiments et d'un grand respect pour les choses qui en méritent.

Au-dessus du respect vient l'enthousiasme, cette belle qualité des artistes, qui est une reconnaissance plus riche, plus achevée, plus précise, de la présence de valeurs transcendantes au sein de certains êtres, de certains objets, de certaines entités. L'intuition de leur existence, de leur réalité au sein des formes qui les recèlent, remplissent l'esprit d'énergies nouvelles qui le transportent vers des hauteurs inaccoutumées où il a l'impression de participer à des ondes de vie d'une richesse, d'une puissance prodigieuse, tandis qu'il sent que la vie est riche de possibilités merveilleuses.

Par cette faculté d'entr'ouvrir comme une vision de mondes merveilleux, riche d'une vie inconnue et infinie dans ses possibilités, l'enthousiasme aboutit à l'amour. L'amour, ce sentiment de la communion intime et intense entre les régions les plus centrales de notre être et les ressorts cachés et essentiels d'un autre être qui résume pour nous tout l'univers, nous permet de toucher, de sentir les aspects les plus

merveilleux, les puissances les plus prodigieuses de la vie en nous élevant jusqu'au plan de l'Unité. C'est cette révélation de l'infini impersonnel qui donne à l'amour toute sa prodigieuse emprise sur la conscience. Cette révélation est du reste d'autant plus claire et puissante que l'amour est moins souillé d'éléments personnels et inférieurs comme le désir, la volonté de possession et de domination, la jalousie, la recherche des satisfactions sensuelles. L'amour courtois des chevaliers moyen-âgeux, l'amour platonique des Pythagoriciens furent des efforts admirables pour donner à l'amour humain son maximum de puissance créatrice dans le domaine des facultés de l'âme.

L'amour ardent et pur de l'âme humaine pour d'autres hommes, en qui elle communie avec les sources vives de la Vie Universelle, est le point culminant de la vie humaine, l'aboutissement de la longue évolution qui, à travers le monde de la diversité, ramène l'esprit à l'unité et qui est symbolisée dans l'insigne du Trait-d'Union. Cet amour est à la fois la manifestation éminente de l'intuition et aussi la condition du développement de celle-ci. L'âme qui s'ouvre à la vie spirituelle commence par l'épuration de son amour terrestre pour ses proches. Elle cesse d'aimer pour être aimée, elle cesse d'aimer parce qu'elle est aimée. Son amour cesse d'être comme un circuit fermé qui va vers ceux qui le paient de retour pour rayonner, comme la lumière du soleil qui donne sans attente de réciprocité. Puis cet amour s'étend à un nombre croissant d'êtres pour embrasser finalement tout l'Univers.

A ce moment, l'Amour humain est devenu l'amour de Dieu, et l'intuition est devenue communion. Cet amour, impersonnel et désintéressé, qui s'élance du meilleur de nous-même vers le réel présent dans nos semblables, est comme une brèche dans les murailles de notre personnalité, cette limitation de la Vie Universelle. Plus nous aimons réellement, c'est-à-dire sans intérêt personnel, un plus grand nombre d'êtres et plus nous nous débarrassons de notre moi « haïssable » pour participer à la vie collective de l'humanité et pour

embrasser l'univers, et plus nous nous approchons de ce qui semble être le terme ultime de l'évolution de la conscience humaine, la communion intime avec le Tout. En définitive, le maximum de dépersonnalisation de l'individu aboutit au maximum d'exaltation de son sentiment de vie, qui, au lieu d'être limité à son être trouve son centre et son appui dans toutes les formes de la vie universelle.

Donc, pour résumer notre échelle des valeurs intellectuelles, morales et spirituelles, nous dirons qu'elle passe de l'instruction qui nourrit l'intelligence, à la culture qui en est le fruit précieux, du goût et de l'intelligence appréciative, produits de la culture, qui voisinent avec les sources de l'intuition, aux qualités successivement manifestées par l'éveil de cette messagère de l'infini : le respect de tous les êtres, l'enthousiasme pour les formes éminentes de la perfection universelle, l'amour pur et illimité par quoi l'homme devient réellement ce qu'il est en puissance et en essence, nous affirme le Vieux Livre, une image du Principe de la Vie Universelle, une réflexion du Créateur.

Cette esquisse d'une échelle des valeurs n'est qu'une ébauche. Elle demande à être reprise, complétée, développée, mais telle qu'elle, elle servira au moins à provoquer chez nos amis, avec des critiques, d'utiles réflexions qui, en les amenant de plus en plus à orienter leur intérêt vers les aspects essentiels et réels de la vie, remplira le but que le *Trait-d'Union* se propose, amener ses amis à œuvrer avec la Vie Créatrice en travaillant à la Culture Humaine.

Et naturellement, pour reprendre notre « *Delenda Carthago* », le meilleur moyen de se mettre dans des conditions favorables à la culture humaine, et à l'acquisition d'une échelle de valeurs plus juste et plus nuancée, consiste à abandonner les pourrissoirs des villes pour retourner à la vie rustique des villages, où les malheureux citadins, contagionnés par la vulgarité des foules, retrouveront la finesse et le bon sens des paysans.

Ce retour à la terre est plus important qu'une révolution dans les rues des villes, car par le retour des élites au village

et au travail manuel il préparera l'éclosion d'une civilisation nouvelle, et d'une humanité meilleure dans laquelle la fraternité ne sera plus un mot vide de sens, et où la possession par le plus grand nombre, d'une échelle de valeurs exacte, rendra impossible l'exploitation de l'homme par l'homme, car on comprendra que ses fruits matériels sont toujours payés trop chers puisqu'elle entraîne la dégradation morale et spirituelle du profiteur.

Dans l'ordre social, comme dans la vie individuelle, le véritable progrès ne peut être que le résultat de l'élévation du niveau de la vie consciente des individus à un degré supérieur de leur perception des valeurs de la vie.

C'est pourquoi chaque bon naturaliste doit s'efforcer de perfectionner et de développer son échelle de valeurs qui, à l'instar de l'échelle de Jacob, peut devenir le pont par lequel il se haussera vers la vie supérieure. A ce moment là, d'autres perspectives s'ouvriront à l'homme, d'autres progrès de la conscience lui ouvriront l'accès des domaines transcendants de la Vie Infinie...

FIN.

La certitude et le droit d'affirmer

par Georges DUNAN

Lorsqu'on examine philosophiquement le domaine des Certitudes, il apparaît immédiatement, qu'en soi, il ne devrait contenir autre chose que des vérités absolues, indépendantes du temps et de l'espace. Les Certitudes se confondent, semble-t-il, avec l'intelligence humaine et le raisonnement n'est qu'une méthode de construire des Certitudes.

Bon! Mais, immédiatement, on constate que les hommes ne s'entendent sur rien. Tous, cependant, portent et affirment des Certitudes. L'étonnant, c'est qu'elles soient absolument contradictoires, autant dans le monde des idées que dans celui de la morale.

D'où il ne peut pas ne pas résulter que les Certitudes sont relatives et parfaitement individuelles.

Afin, venu ici, de ne pas sembler inventer des paradoxes, nous noterons, pour confirmer ce qui vient d'être dit, le mot de Renouvier (*Psychologie Rationnelle*, XIV-I 366) : « *A proprement parler, il n'y a pas de Certitude, il y a seulement des hommes certains...* »

Et le problème qui se pose est donc celui-ci :

Toutes les Certitudes ont-elles une valeur égale, ou peut-on, et doit-on établir un classement, qui permette de trouver, dans le chaos des certitudes individuelles, celles qui ont le caractère, sinon absolu, du moins « plus certain »...

Il faut maintenant, pour y voir clair, définir psychologiquement la Certitude.

Littré dit que c'est « *la Conviction qu'a l'esprit que les objets sont tels qu'il les conçoit* ». Mais le mystère recule, car *la conviction* lui apparaît ensuite *une certitude raisonnée*, ce qui nous ramène au point de départ.

Descartes, dans le Discours de la Méthode, tend à intégrer le certain au vrai. Là encore nous entrons dans un cercle vicieux.

Les philosophes modernes ont plus nettement défini la Certitude : « *une Adhésion forte de l'esprit, sans mélange de doute* ». On s'aperçoit tout de suite ici qu'il peut et doit y avoir alors des certitudes fausses, car beaucoup d'êtres donnent à des erreurs une adhésion complète et sans réserve.

C'est ce qu'on feignait auparavant d'ignorer. Si l'on se tient, ceci acquis, dans le domaine des idées pures, il est certes possible de trouver une hiérarchie intellectuelle conditionnant la hiérarchie des certitudes, entre celles du nègre Gabonais et celles d'un professeur au Collège de France. Là, pas d'obstacles.

Mais si l'on entre dans la vie sociale, il en est autrement. Chacun y a ses certitudes, et, d'évidence, base son comportement sur les affirmations issues de ces certitudes. On peut utiliser sans doute diverses méthodes de classement; mais, ce travail accompli, on se trouve pourtant en présence de Certitudes irréductibles.

Les penseurs qui, depuis un siècle et demi, assistent à la ruée individualiste, sur les principes de base de l'éthique et les « maîtres mots » sociaux, ont parfaitement compris la difficulté de concilier les diverses Certitudes. Ils ont donc souvent fait intervenir la Croyance pour se substituer à elles. Ils reprennent ainsi les conceptions de Malebranche (*Recherche de la Vérité*) sur la Foi seule créatrice des Certitudes.

Toutefois, il faut, en ce cas, pousser les choses à leurs extrêmes conséquences ; et il est trop certain que l'on compte autant de Fois que de Certitudes, sans que rien, sinon la foi elle-même, vous aide à choisir entre elles.

S'il s'agissait là de querelles purement abstraites, entre manieurs d'entités, la chose serait de peu de gravité. Mais celui qui possède des Certitudes les affirme. Il les défend. Il attaque celles d'autrui. Il en naît ces hostilités entre hommes qui prennent leur figure agressive dans les crises sociales et les violences politiques.

Le problème est donc extrêmement important.

Et ceci nous amène à poser une question strictement neuve : Devrait-on, devant certaines de ses conséquences, limiter moralement le droit d'affirmer, afin d'éviter la propagation des certitudes fausses ?

Ainsi présentée, notre idée fera tout de suite le plein des oppositions. Le droit d'affirmer, ce qu'on croit du moins assez patent pour baser dessus une Certitude, paraît à cette heure absolu et inattaquable. Pourtant, durant des siècles, il fut impossible, sans avoir à redouter le bras séculier, de mettre en doute certaines certitudes fidéistes...

Nous ne pousserons pas plus loin notre série de raisonnements. Ils aboutiraient sans doute à la demande d'une nouvelle Inquisition. Il nous suffit, aux yeux de ceux qui savent comment se fabriquent les Certitudes populaires, par des discours et par la presse, de faire comprendre qu'il y a là une question considérable, dont l'avenir devra s'occuper.

Le droit d'affirmer est évidemment difficile à codifier. Celui qui possède une Certitude, même fausse, même absurde, aura toujours pourtant un besoin ardent, réflexe, de la pro-

pager. Faudrait-il, de ce chef, enseigner aux enfants, en façon de défense, avec le rudiment, et à l'âge où le cerveau malléable enregistre les directives essentielles de la vie avec le maximum d'efficacité, une qualité particulière de scepticisme? Il se peut. C'est d'ailleurs un terrain délicat que celui sur lequel nous nous aventurons. Faudrait-il plutôt donner le primat à un domaine particulier de certitudes, tenues pour intangibles et qui élimineraient spontanément les autres.

Des essais, faits dans d'autres pays, permettront de juger à quels résultats moraux et intellectuels cette formation intellectuelle aboutit. En tout cas, les sociétés modernes, emplies d'affirmation contraires, ennemies, et qui permettent le développement des égoïsmes les plus âpres, l'esprit de corps le plus violent, des morales individuelles les plus féroces, nous paraissent être en nécessité de régler bientôt l'éthique des Certitudes et le droit d'affirmer.

On nous répondra que la science et le progrès ont comme bases principales les formes diverses de l'esprit critique, que toute réglementation du droit d'affirmer toucherait gravement. Nous le savons fort bien. Et c'est pour cela que nous rêvons d'une morale du doute.

Mais nous anticipons. Les Certitudes des hommes ne les ont pas encore fait souffrir assez...

LES SIKHS

Origine et développement de la communauté jusqu'à nos jours

par Lajwanti Rama KRISHNA,

Docteur de l'Université de Paris

(Maisonneuve, éditeur, 1933)

LES CROYANCES RELIGIEUSES DU FONDATEUR

(Suite)

Avec quelques différences dans les détails, l'idée de ce pont a été empruntée à l'Islam. Selon la conception islamique, seuls réussiront à passer le pont sans difficulté, ceux qui auront professé la religion du prophète arabe qui les

recevra de l'autre côté, tandis que les non-Musulmans se lamenteront et souffriront jusqu'à la fin des âges. Nanak réfute ces croyances excessives des fidèles de l'Islam; il affirma que ceux qui avaient accompli de bonnes actions étaient destinés à franchir le pont sans distinction de religion et à être reçus par leurs prophètes respectifs.

« Ainsi, les prophètes les attendent avec leurs bateaux. Ils appellent leurs fidèles et les font monter à leur bord. »

Tous ceux qui transgressent les lois morales de bonne conduite et d'humanité sont condamnés aux tourments du Pulsarat, sans distinction de confession. Fortement influencé par l'idéal bouddhique d'absolue pureté de pensée, de parole et d'action, il attachait la plus grande importance à l'intègre et stricte observation des lois morales, exhortant ses disciples à ne pas les transgresser. Les pêcheurs qui négligent ces règles sont punis non seulement au Saratpul, mais encore dans beaucoup d'autres régions infernales. Les imposteurs, les escrocs, les avares, les ingrats, les fraudeurs, les adultères coupables, les oppresseurs des faibles et des pauvres, les corrompteurs et les corrompus, et tous les coupables d'abus de confiance constituent donc la catégorie des pêcheurs. Nanak gravait ainsi dans l'esprit de son peuple sa croyance au Sam-sara et, afin de le sauver de sa roue, le dirigeait dans la voie de la pureté physique et spirituelle.

Le Guru Nanak condamnait le système des castes et ne répartissait les être en une haute et une basse classe que selon leurs actions. Il prêchait souvent que nul n'était élevé ou bas, tous les être étant égaux. Les situations et les castes élevées ne constituent pas un critérium pour la Connaissance Suprême, car, dans ce domaine supérieur, il n'existe ni caste, ni credo. Voici quelques textes où il s'élève contre le système des castes :

« Celui qui a la force en main peut l'essayer, et il verra : Nanak, personne n'est au-dessus des autres (devant le Seigneur). »

Et puis : « Caste et naissance, nul ne s'en acquiert dans la Vraie demeure, je vous le dis. Caste et rang social, là-haut, seront les actes accomplis. »

Nanak avait peu de considération pour les pèlerinages, et, dans les termes suivants, il exhortait ses disciples à poursuivre le plus haut pèlerinage, celui du salut.

« Je me baignerais dans un lieu sacré si je savais ainsi faire plaisir au Seigneur. Mais si je manque à lui plaire, à quoi bon me baigner là : Tout l'univers créé que voici, sans bonnes actions, nul ne l'obtiendra. »

Où encore : « Pèlerinages, pénitences, compassion et aumône, à celui qui les fait, valent autant d'honneur qu'un grain de sésame, mais celui qui obéit, accepte avec foi en son cœur, est en lui-même lavé de toutes ses impuretés. »

Nanak ne prêchait pas la vie d'ascétisme recommandée aux disciples des sectes Çaïvas. Il n'avait pas d'estime pour cette voie qu'il jugeait conduire à beaucoup d'abus. Prêcher le renoncement alors que la force morale était une nécessité pour vivre simplement, lui apparaissait comme une erreur grossière. Les yogis retirés du monde étaient un fardeau pour les laïcs. Un grand nombre d'entre eux se livraient à des pratiques impures. Nanak, dans sa manière à la fois pleine d'autorité et douce, dénonçait ces pratiques et leurs auteurs.

« Que le contentement soit dans tes boucles d'oreilles, que le respect et la modestie soient ton portefeuille, que ce corps, dont la mort ne fait qu'une bouchée, soit ton seul froc, enveloppe-toi de méditation, que la Foi intérieure soit ton bâton de voyage et ton credo, et que les amis de toutes les classes et croyances soient ton Ai-Panth; car tu maîtriseras le monde en maîtrisant ton cœur. Salut à Lui le premier, le sans tâche, sans commencement ni fin, immortel à travers tous les âges. »

(*A suivre.*)

L'ALCHIMIE DE L'ALIMENTATION

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

Influence de la pensée sur la nutrition.

Cette augmentation du dynamisme personnel des adeptes

de la surmastication est vraisemblablement due à deux causes : d'une part, la réduction de la masse des aliments absorbés diminuait considérablement la dépense d'énergie employée à leur digestion et à leur intégration au sein des tissus de l'individu. D'autre part, la surmastication permettait l'absorption et la fixation d'une plus grande quantité de Prana. Dès 1910, J. Demarquette, dans une communication à la Société d'Odontologie, a attiré l'attention sur le fait que l'épanouissement des extrémités des fibrilles nerveuses au sein de l'ivoire des dents, ivoire protégé contre tout contact extérieur par un émail inélastique, ce qui exclut la destination de ces fibrilles à percevoir les contacts et les différences thermiques, leur donnait absolument l'aspect de pointes destinées à capter une forme d'électricité par leurs terminaisons innombrables à la périphérie de chaque dent. Quelle que soit la nature de l'énergie en présence de laquelle on se trouve, magnétisme pranique, ou énergie inter-atomique ou structurale, libérée ou moment de l'écrasement des cellules par la mastication, ou énergie intra-atomique attirée par les pointes nerveuses ; l'essentiel pour nous reste que, dans la pratique, la surmastication entraîne à la fois une économie dans les dépenses d'énergie et un accroissement dans les recettes. Cependant, il convient de noter que, depuis des milliers d'années, les hygiénistes hindous, les Hathayoguis, préconisaient la surmastication comme moyen d'augmenter l'absorption de Prana. De même, ils recommandaient de boire l'eau à toutes petites gorgées pour permettre de fixer le Prana qu'elle contenait.

Mais ils recommandaient également de maintenir l'attention, de concentrer la pensée, sur le résultat désiré : la fixation de prana, afin d'augmenter encore celle-ci. Et nous voici en présence d'un nouvel élément ; l'influence de la pensée sur les processus physiologiques en général et sur ceux de la nutrition en particulier.

Les Hindous prétendent que la pensée et la volonté sont elles-mêmes des forces d'un caractère beaucoup plus subtil que les dynamismes magnétiques et capables d'exercer sur

eux une action de contrainte et de direction. En « voulant », clairement et fortement, absorber le magnétisme contenu dans les aliments, le consommateur créerait au sein des dynamismes des tissus consommés une sorte d'interférence désagrégeant les systèmes énergétiques présents et facilitant l'absorption de l'énergie ainsi libérée par les dispositifs ad hoc de son propre organisme.

Beaucoup d'Occidentaux cultivés hausseront les épaules en lisant ces lignes, pensant qu'il n'est pas besoin de faire intervenir des opérations aussi transcendantes lorsque que l'auto-suggestion suffirait parfaitement à rendre compte des accroissements de force et de santé réalisés par les adeptes de la surmastication. Ceux-ci seraient si convaincus de l'excellence de leurs pratiques, ils attendraient ses bons effets avec tant de certitude que ceux-ci ne tarderaient pas à se manifester, en vertu de l'action bien connu de la suggestion sur l'organisme...

Mais n'importe quelle personne réfléchie remarquera aussitôt que cette « explication » n'explique rien du tout et n'est que la solution aussi paresseuse que déficiente d'un problème d'une importance capitale, celui de l'influence de l'esprit sur le corps, c'est-à-dire de la pensée et de la volonté sur la matière, ou plus exactement sur les structures magnétiques des tissus organiques. Les nombreux cas de stigmatisés, qui, à force de penser aux souffrances du Christ, ont fini par voir apparaître sur leurs pieds et leurs mains les stigmates de ses blessures, nous ont prouvé que l'imagination était capable de provoquer des organisations particulières dans le sein des tissus. Le fait de dire que ceci n'est qu'une conséquence de l'auto-suggestion ne jette aucune lumière sur la question, et force nous est bien d'enregistrer les implications de ce phénomène remarquable. Il nous montre clairement que l'imagination, qui constitue un des aspects de la pensée, est une force capable d'exercer une contrainte organisatrice sur les éléments dynamiques que sont en dernière analyse les tissus organiques.

Il est évidemment fort difficile de se représenter le modus

operandi suivant lequel s'effectue cette influence, mais l'effort à faire est beaucoup moindre depuis que nous savons que cette entité dense et inerte que nous appelions matière autrefois et qui était radicalement opposée à l'esprit, comme disait Descartes, n'existe pas et que les phénomènes que nous lui attribuions sont en réalité dûs à des entités dynamiques, les atomes et les organismes résultant de leurs groupements plus ou moins stables.

Quoi qu'il en soit, l'apparition des stigmates suppose deux sortes de processus bien distincts. Il faut d'abord la constitution d'un schéma des stigmates, d'une sorte de moule formel, susceptible de fournir comme une sorte de modèle, de patron, de matrice, à la matière mise en mouvement. Ceci nous fait penser irrésistiblement aux idées archétypiques des Anciens. Puis, étant donné ce schéma, ce plan, il faut que, sous l'influence de la volonté, ou du désir, ou peut-être de cette tendance qu'a la pensée à réaliser son entéléchie en passant de la puissance à l'acte, une certaine quantité de matière soit réunie, empruntée aux tissus présents et organisée conformément à la matrice idéale qu'on lui propose. Il faut que des atomes et des groupes d'atomes soient soustraits aux dynamismes structuraux qui les ont organisés antérieurement, à l'endroit du phénomène, pour faire place à l'apparition du stigmate, et il faut que des cellules et des éléments atomiques soient empruntés soit à ces tissus ou au plasma sanguin ou à la lymphe pour être organisés en tissus nouveaux qui constitueront le stigmate. De toute façon, cette mobilisation d'atomes et de groupes d'atomes ne peut avoir lieu que par suite de l'intervention d'une force supérieure à l'ensemble de forces dont l'équilibre maintenait une certaine stabilité dans les tissus auxquels ces atomes appartenaient. Cette force supérieure aux dynamismes structuraux est-elle fournie directement par la pensée ? Les Hindous croient que la pensée est trop subtile, constitue une sorte d'énergie trop ténue, d'une rapidité d'ondes trop grande, pour avoir une influence directe sur les dynamismes plus grossiers qui constituent les corps perceptibles à nos sens. Ils conçoivent l'existence d'une

série de principes ou de véhicules de subtilité décroissante, en quelque sorte emboîtés les uns dans les autres et qui transmettraient, en cascade, les impulsions de la pensée au moule éthérique, ou dynamique, dans lequel les systèmes énergétiques constituant les tissus en question vont être dirigés et organisés : cette notion est-elle une simple vue de l'esprit, fille de l'imagination féconde des Orientaux, ou correspond-elle à la réalité? Est-il nécessaire qu'une série d'intermédiaires interviennent pour rendre possible l'influence de la pensée sur la matière, ou celle-ci peut-elle s'exercer directement? Il est bien difficile de trancher la question sans s'aventurer. Mais, par contre, il est à peu près incontestable que la pensée se comporte comme une force contraignante à l'égard de l'énergie matérielle.

Or cette influence peut, et doit, être employée consciemment pendant les repas. Elle peut concourir puissamment à intensifier les diverses opérations qui ont lieu au cours de la digestion, à savoir la destruction des agrégations moléculaires des tissus consommés, la fixation du Prana présent dans les aliments et l'élévation des substances digérées au potentiel du dynamisme structural auquel elles doivent s'incorporer.

Nous disons qu'elle doit intervenir consciemment, car il est bien évident que cette action s'effectue constamment d'une manière inconsciente. Le plaisir éprouvé à manger certains mets, et surtout la représentation et l'attente de ce plaisir, au moment où l'on se met à table concourent certainement puissamment à faciliter les opérations magnétiques de la digestion. Elles sont du reste assurées automatiquement par l'action du Grand Sympathique. Mais ici une question préjudicielle se pose. Y a-t-il intérêt à faire intervenir la conscience dans des opérations qui ont été automatisées et reléguées dans l'inconscient? Comme l'a si bien indiqué le docteur Le Bon, dans sa phrase fameuse « l'éducation c'est le passage du conscient dans l'inconscient »; le progrès ne consiste-t-il pas à toujours hausser le niveau des activités conscientes de l'esprit, en automatisant les opérations déjà

connues, afin de libérer l'attention pour qu'elle puisse se tourner vers des objets plus élevés, plus abstraits, plus subtils? Ne serait-il pas indigne de l'esprit d'un homme cultivé de vouloir le ramener à se concentrer intensément sur des processus purement organiques?

Cette objection n'aurait de valeur que pour les esprits victimes d'un intellectualisme étroitement analytique, qui, pour les besoins d'une organisation de l'univers à la portée de leur compréhension, sont amenés à introduire partout des classifications et des démarcations aussi rigides qu'arbitraires. Ceci pouvait être de mise à l'époque où l'on concevait l'univers comme constitué par un ensemble de phénomènes et de corps radicalement différents dans leur essence et qu'on pouvait ramener aux corps simples de la chimie en dernière analyse. Et les intellectualistes étendaient à tous les phénomènes cette idée de spécificité et d'irréductibilité. Mais, actuellement, nous avons été amenés à abandonner cette conception fragmentaire et en mosaïque, de l'univers pour adopter l'idée d'une unité fondamentale de la nature, idée qui faisait déjà dire à Claude Bernard : « Si je savais quelque chose à fond, je saurais tout... » Aussi sommes-nous pleinement justifiés à intervenir consciemment dans les phénomènes de la nutrition si nous pouvons en obtenir des avantages justifiant cette intervention. *(A suivre.)*

La méthode Mensendieck

Une Rééducation Psychophysique

par Elise VAN DANTZIG,
ex-Directrice de l'Institut Mensendieck de La Haye

— *Au fond de tout est la loi qui régit.* —
(Rainer Maria RILKE.)

La méthode Mensendieck comprend la rééducation du corps par l'esprit et, suivant le cas, l'éducation ou la rééducation de l'esprit par le corps.

Pour comprendre cette méthode, il faut se détacher de ce qu'on entend généralement sous le nom de gymnastique. On ne peut non plus la classer parmi les systèmes rythmiques. Cependant, Mensendieck est une méthode de gymnastique représentant un grand nombre de mouvements, toutefois elle a un autre fondement et elle poursuit des buts nouveaux à côté de ceux admis, comme le renforcement des muscles, une meilleure circulation, etc.

Quel est cet autre fondement, quels sont ces autres buts ? Ce fondement c'est que l'Homme deviendra conscient de son corps, connaîtra son corps afin d'être capable de le gouverner par lui-même, de le maîtriser, de le rapprocher aussi près que possible de la forme et de la structure pures comme la nature les a voulues.

Madame Mensendieck dit que l'homme est lui-même responsable de l'attitude et de la forme de son corps. Aussi son devoir est de s'efforcer de conserver le plus longtemps possible sa juste architecture.

Si aujourd'hui son corps est désorienté, sans harmonie, inexpressif, plein de défauts, c'est par sa propre faute, c'est par un manque de connaissance et de notion de son propre corps. Nous avons perdu le contact mental nécessaire pour guider notre corps dans les bonnes voies, pour agir contre les difficultés et obstacles qui nous entourent et nous font du mal. Si nous voulons que notre corps se développe harmonieusement, il faut d'abord que nos mouvements et nos positions soient justes, car ce sont eux qui influencent la forme du corps et lui donnent son caractère spécial. Si nos mouvements sont faux, notre corps se développera en mal, si nos mouvements sont justes, le corps se développera en bien et se perfectionnera.

Les mouvements bien balancés ne sont pas libres, ils sont liés à un ordre donné. Nos mouvements, nos positions doivent d'abord obéir à des règles, à des disciplines pour ensuite pouvoir acquérir la liberté. C'est Madame Bess M. Mensendieck qui a réussi à découvrir ces règles ou lois. Ces lois bien appliquées aideront l'homme à rendre ces

mouvements justes et, par la suite, lui donneront un corps équilibré.

Quelques-unes de ces règles sont :

Les articulations superposées en ligne droite, le bassin élevé bien droit, la pose parallèle des pieds, la marche, les jambes se dirigeant dans un plan parallèle au plan médial, l'avant-pied posé avant le talon, l'expiration avec le thorax élevé et beaucoup d'autres règles encore.

Nous pêchons tellement contre ces lois motrices et physiologiques que nous nous déformons nous-mêmes. Les seules voies qui puissent mettre de l'ordre, nous faire sortir du chaos c'est la route du conscient et l'application des règles motrices, physiologiques et mécaniques.

Cependant, il ne s'agit pas d'être toujours conscient de soi-même, loin de là, mais l'intention c'est d'arriver au juste inconscient par la consciente conception du mal et du bien, par l'astreinte à la liberté.

Madame Mensendieck s'est adressée à tout le monde, aux jeunes ainsi qu'aux adultes. Chaque individu est capable de s'approprier cette connaissance et d'avoir un corps bien formé pourvu qu'il ait la ferme volonté de vouloir se changer et s'intéresser vivement à la parfaite construction du corps humain. Il doit vouloir détruire le faux schéma planté et en introduire un nouveau.

Madame Mensendieck part donc de ce principe : être conscient, connaître son corps. Mais comment arrivons-nous à nous rendre conscient de nos mouvements, de nos positions? 1° Par le développement de notre sensibilité profonde. 2° Par l'image visuelle.

1° La sensibilité profonde, organe propre au corps, s'affine par la concentration en soi-même, l'introspection. 2° L'image visuelle s'imprime en nous par l'œil, les miroirs, l'autocontemplation.

Ces deux principes forment la base de la méthode. Les exercices sont composés de nos mouvements journaliers. La matière qu'on apprend dans une leçon Mensendieck est appliquée dans la vie de tous les jours. Le but de chaque exercice

est le contenu de chaque mouvement en soi, non pas ce qui peut être atteint comme effet maximum, ou comme but en dehors.

L'important d'un mouvement c'est : *Le comment et le pourquoi*. Ainsi, par exemple, un mouvement aussi simple que de relever un bras droit en avant, là on ne demande pas de monter le bras aussi haut que possible, ce qui compte pour l'élève c'est la composition du mouvement, son analyse et sa synthèse.

Il doit savoir avec quels muscles il doit relever le bras, les muscles les plus importants. Il doit se concentrer sur ces muscles. Il doit les sentir, il doit réaliser ce qu'il fait. Il doit savoir et sentir le point de départ, le point d'arrêt, la direction à suivre, la position des articulations et beaucoup d'autres détails encore. Tous ces anneaux, il doit les connaître, et en même temps il doit contrôler et sentir le mouvement dans sa totalité et son rapport au corps entier. La pensée doit suivre le mouvement du commencement jusqu'au bout. Chaque attitude, chaque mouvement est précédé et suivi de sa représentation exacte.

Donc, concentration de l'attention sur les parties composantes et sur le corps entier. Un mouvement exécuté de telle manière vous apprend la corrélation entre la fonction musculaire et le mouvement qui lui appartient.

Par votre propre observation et entendement vous apprenez à juger, à critiquer vous-même si le mouvement a été bien ou mal fait car, une fois cette nouvelle connaissance acquise, vous êtes maître de vous, capable de vous corriger vous-même, de faire de votre corps un instrument magnifique. L'intense concentration exige que le mouvement soit exécuté d'un rythme lent.

La méthode Mensendieck enseigne non seulement à tendre les muscles mais aussi à les relâcher en parfaite conscience. L'inspiration et l'expiration sont liées étroitement à chaque exercice et forment avec lui une unité.

L'exactitude du mouvement du point de vue mécanique et physiologique touche le domaine de l'esthétique dans ce sens

qu'un mouvement juste est en même temps un beau mouvement. C'est une beauté naturelle, comme tout ce que nous trouvons naturellement harmonieux et rythmé dans la nature.

Il est intéressant de savoir que cette méthode, qui a été destinée aux bien portants, comme remplaçante de la gymnastique générale, a prouvé sa grande valeur dans des cas pathologiques. Exactement par les mêmes moyens on arrive à corriger des déviations telles que les scoliozes graves. Plusieurs maladies, comme la paralysie infantile, par exemple, peuvent être énormément améliorées. L'élément psychique joue un grand rôle chez ces malades ; la conception nette qui enseigne au malade combien il peut encore faire de son propre corps et de quelle manière il peut le faire de la manière la plus juste et la plus directe change complètement son état moral. On obtient chez ces malades petit à petit une bien plus grande sûreté et une plus grande facilité dans leurs façons de paraître et d'agir.

Il en est de même pour les enfants timides. La conscience de leurs nouvelles possibilités les rend souvent courageux et francs. Leur sentiment d'infériorité fait place à la confiance en eux-mêmes.

Bien que les principes restent les mêmes pour tous, il faut cependant individualiser et s'adapter au caractère de l'individu. La méthode, qui a été construite par Madame Bess M. Mensendieck, Américaine, originaire de New-York, existe depuis trente ans. Elle est connue aux États-Unis, en Europe, dans tous les pays du Nord. Je suis heureuse de vous dire que les premiers pas en France ont été faits grâce à l'initiative du Professeur Léon Bérard, de Lyon, et de son fils, le Docteur Félix Bérard. Ces deux bienfaiteurs de l'humanité souffrante ont fait introduire cette rééducation dans leurs beaux établissements : l'hôpital Hélio-Marin Interdépartemental d'Hyères et dans la clinique : Les Kermès, à Carqueiranne.

Je leur en exprime ma joie et ma reconnaissance et je forme le vœu qu'en France beaucoup de personnes puissent être aidées par cette méthode de rééducation rationnelle.

Jacqueries ou les Avatars des Dîmes rurales

Chronique anglaise

par Thomas GREENWOOD

Disons aussi que la situation malheureuse dans laquelle se trouvent les paysans aujourd'hui provient de la loi de 1925 qui aggrava l'emprise de l'argent sur la terre. On sait que les prix des céréales grimpèrent à des hauteurs fantastiques pendant la guerre. Les dîmes rurales, sous forme d'intérêts ou de loyers, montèrent en proportion. Une loi votée en 1918 limita les dîmes rurales comme tous les autres profits de guerre. Revisée en 1925, cette loi, conçue à une époque de prospérité, fixa des limites trop hautes pour ce genre d'impôt. La crise économique qui sévit et s'enfle depuis, si elle a considérablement affecté le bien-être des paysans, n'a guère touché au taux des impôts établis par la loi de 1925. Ainsi, les paysans payent en moyenne une dîme de 7 shillings par acre, ce qui représente, au taux actuel des hypothèques rurales, un capital de sept livres sterling par acre. Or, à l'heure actuelle, il serait difficile de vendre la terre à ce prix, dans certaines régions, à moins que les paysans ne donnent, par-dessus le marché, leur ferme, leurs outils et le résultat de leur travail.

Le peu d'intérêt qu'éprouve pour la terre l'Anglais moyen d'aujourd'hui, et la plupart des membres du Parlement, n'a pas permis de prendre à cœur la cause des paysans, de la traiter comme une question d'intérêt national. Il y a bien certains députés aux Communes qui essayent de travailler dans ce sens, mais leurs efforts sont bien lents, alors que la situation des agriculteurs demande des résultats immédiats. Ceux-ci ont donc pris sur eux-mêmes le soin de défendre leur travail : depuis quelques années ils ont adopté la résistance passive. Ils font la sourde oreille aux clameurs des propriétaires et laissent courir les événements.

Que se passe-t-il alors? Après des alternances de menaces et d'attentes, des huissiers viennent saisir soit la récolte, soit les champs, soit la ferme, soit les meubles et outils du paysan récalcitrant, soit même ses bêtes s'il en a. Comment s'opère alors la résistance passive? Par un accord tacite, que respectent bien souvent les intermédiaires eux-mêmes en quête d'affaires faciles, les paysans refusent d'offrir un

prix quelconque pour les marchandises saisies lorsqu'il y a tentative de vente aux enchères. Les huissiers en sont ainsi réduits à camper sur les terres soit jusqu'à ce qu'une circonstance favorable leur permette de donner à la saisie sa conclusion naturelle, soit jusqu'à ce qu'ils se décident à charger tout ce qu'ils peuvent sur des camions pour aller vendre leurs prises dans une ville plus éloignée, soit enfin jusqu'à ce que des incidents violents les obligent à porter toute l'affaire en justice.

Et nous disons incidents plus violents, car dans bien des cas, des paysans ont résisté par la force à la prise de leurs récoltes ou de leurs outils. Et il est arrivé même que lorsqu'il s'agissait d'occuper des fermes, les paysans barricadés n'étaient forcés à en sortir que par la force, ce qui terminait l'aventure par quelques blessures de part et d'autres. Invariablement, les voisins et les passants compatissent avec les paysans, ce qui rend d'autant plus difficile le travail des huissiers. Et il s'est même formé une sorte de garde volante de braves gens qui, lorsqu'ils apprennent l'imminence d'une saisie, vont prêter main-forte aux victimes et renforcer ainsi, si l'on peut dire, leur résistance passive. Il y a trois ans, le siège d'un fermier du comté d'Essex avait duré trois semaines ! Et l'année dernier, le cas de Mrs Waspe, une vieille fermière, âgée de 77 ans, attira l'attention générale sur ces anomalies. Des défenseurs des paysans et même des groupes de fascistes anglais aux chemises vertes, s'offrirent pour occuper la propriété de Mrs Waspe et de compliquer tant qu'ils pouvaient le travail des huissiers venus pour mettre à la porte cette vieille.

Mais l'histoire la plus extraordinaire est celle qui s'est passée le mois dernier dans la région d'Ashford, dans le Kent, et qui est désormais connue sous le nom de « La Bataille des Canards ». Un riche fermier, M. Kedward, qui est le président de la « National Tithe Payers Association », avait refusé de payer sa dîme rurale. Sans plus, les huissiers vinrent lui saisir soixante canards qu'ils confièrent à la ferme des « Commissaires Ecclésiastiques » de la région. Or pendant la nuit, une centaine d'hommes masqués envahirent la ferme des Commissaires Ecclésiastiques au cours d'une aventure épique, et, devant les yeux du directeur et de ses serviteurs impuissants, ils enlevèrent tout bonnement les canards de M. Kedward pour les ramener tranquillement dans la mare familiale.

L'affaire ne se termina point là. Au cri de la femme du directeur

de la ferme des Commissaires Ecclésiastiques, la police fut alertée. Trop tard naturellement pour mettre la main sur nos chauffards d'opérette, qui s'étaient déjà confiés aux joies d'un sommeil réparateur. Mais, sans autre forme, notre escouade de policiers allèrent réveiller M. Kedward, et, sans lui demander son avis, ils se précipitèrent dans la mare aux canards pour reprendre le bien de l'Autorité. Les canards, ennuyés d'être continuellement dérangés pendant l'heure réglementaire du repos, firent un beau vacarme avant de se laisser prendre. Ereintés, trempés, couverts de boue, nos braves policiers ne purent « arrêter » les canards qu'après d'homériques efforts. Et c'est dans le panier à salade que se termina l'aventure des canards. M. Kedward jurait ses grands dieux qu'il n'avait rien à voir avec le raid des hommes masqués, ce qui était exact. Mais, à force de patience, la police finit par soupçonner quatre fermiers de la région d'avoir participé à cette aventure. Et c'est ainsi qu'ils auront à s'expliquer bientôt de leur conduite devant les tribunaux.

Toutes ces phases de la « Tithe-War » finissent par jeter le ridicule sur cette taxe tracassière. Car, encore une fois, il ne s'agit pas d'une taxe régulière, mais d'une dîme qui n'a comme justification que les caprices de l'histoire. Une Commission Royale est en train d'étudier la situation pour proposer des remèdes possibles. Et ce qui est curieux à constater, c'est qu'en général ce sont les collèges des vieilles universités anglaises ou des propriétaires ecclésiastiques qui poursuivent les fermiers pour le paiement de la dîme.

Ce n'est pas par des moyens de fortune qu'on peut remédier à cette situation. Il faudrait plutôt augmenter le respect de la terre parmi toute la population, encourager le retour à la terre et à l'artisanat, et réaliser toutes les conditions nécessaires pour favoriser la science et l'art de la terre qui correspondent mieux aux besoins immédiats de l'homme et aux inspirations les plus désintéressées de son esprit.

FIN.

Les méfaits des engrais chimiques

Extraits d'une conférence faite par M. le Docteur J. W. Bas, homœopathe et naturiste, le 1^{er} mars 1933, au Collège libre des

Sciences Sociales, sur l'Alimentation dans ses rapports avec l'Infinitésimal.

Une alimentation ridicule, irrationnelle, rendue encore plus innommable par les procédés de surproduction, de bonification artificielle des terres de culture, et accompagnée au surplus par une multitude de poisons que l'homme a pris l'habitude d'absorber journellement, *doit être considérée comme la raison profonde de la maladie.*

On dépense des sommes énormes pour entreprendre des luttes chimériques et stériles *contre des fléaux auxquels ont tourne le dos*, puisqu'il serait plus simple et moins onéreux de prendre des mesures de salubrité pour que le pain soit du vrai pain, et que les engrais chimiques soient proscrits.

Nous trouvons dans l'alimentation, d'une part, des aliments qui agissent par leur masse, d'autre part, des aliments qui agissent par leur présence à des taux d'atténuation presque impondérables, impondérables même, et qui sont comparables aux remèdes que nous utilisons couramment, et c'est surtout sur ces derniers que je voudrais insister particulièrement. Actuellement, sans que vous puissiez vous en douter, *les questions alimentaires conditionnent la régénération de notre race ou la disparition à brève échéance de notre pays et de notre civilisation.* Le danger est considérable, ainsi que vous pourrez vous en rendre compte.

Jusqu'à la fin du XVIII^e siècle, l'alimentation de nos aïeux était celle que les expériences séculaires avaient faite. Pas d'innovation; alimentation extrêmement abondante et variée; à ce moment, il n'était pas du tout question de carence alimentaire. Mais vint la révolution. La noblesse avait voulu se distinguer de la foule des manants par une alimentation beaucoup plus raffinée et plus riche. Les nobles mangeaient du pain plus blanc, les manants mangeaient du pain plus noir. Les nobles mangeaient beaucoup de viande, peu de légumes; les manants mangeaient beaucoup de légumes, peu de viande. *Avec la révolution, les manants décidèrent d'avoir la même alimentation que les nobles*, et tandis que l'on coupait le cou à Louis XVI pour marquer au point de vue politique le changement complet, *au point de vue alimentaire, au nom de la Déesse Raison*, on prit ce que les nobles avaient de plus mauvais, l'alimentation recherchée trop raffinée et déséquilibrée, le pain plus blanc, etc...

La guerre de 1914 à 1918 a marqué encore une étape dans la décrépitude du peuple français, parce que, entre la révolution et la guerre de 1914, les campagnards étaient restés tout de même assez en dehors de l'évolution qui n'avait guère touché que les villes. Au cours de la Grande Guerre, les individus arrachés de leurs foyers se créèrent des besoins, des habitudes alimentaires et d'intempérance, auxquelles ils n'étaient pas accoutumés. Je crois que mes confrères ne me contrediront pas si je dis que les vieillards que nous avons l'occasion d'examiner représentent de la vitalité et que si l'on classe les individus de dizaines en dizaines d'années, on s'aperçoit que les générations d'avant-guerre représentent un potentiel vital considérablement plus élevé que les générations d'après-guerre, et qu'enfin, les enfants, en moyenne, aussi bien à la campagne qu'à la ville, sont plus malingres et plus chétifs qu'avant la guerre. On se demande avec une certaine angoisse ce qu'ils représenteront de vitalité dans une vingtaine d'années.

Un point sur lequel je veux attirer votre attention et dont l'importance est aussi primordiale que la question du pain, *c'est l'action que produisent sur l'intestin en particulier les légumes et les fourrages qui ont poussé avec des engrais chimiques (nitrates, superphosphates)*. Tout en donnant un rendement très supérieur à l'hectare, ils déterminent chez les hommes et chez les animaux des phénomènes de carence que différents auteurs, Folley et Enggemberg, ont rapportés à la carence soufrée. Cette carence soufrée agit sur tout l'organisme puisque (les protamines mises à part), les albuminoïdes contiennent un pourcentage important de soufre dans leurs molécules.

La carence soufrée se traduit cliniquement par un vice de fonctionnement de l'intestin grêle, bien étudié par les auteurs précédents et désigné sous le nom de colmatage du grêle. Les investigations que l'on peut faire sur l'homme montrent sa fréquence extrême, mais sur l'animal les constatations sont beaucoup plus typiques, aussi bien sur l'animal vivant que sur le cadavre. Autrefois, on alimentait les vaches comme maintenant, avec les mêmes fourrages, car il n'y a pas eu de révolution pour les bêtes. *Mais le paysan a eu envie de gagner toujours plus d'argent*, et sous l'influence des engrais il a accru considérablement le rendement de ses terres. Les animaux, après quelques années d'alimentation avec des fourrages ainsi forcés, présentent de

l'atrophie des muscles de la colonne vertébrale, et enfin l'animal meurt cachectique avec le colmatage caractéristique de toute la paroi de l'intestin grêle et de l'estomac. Ce colmatage de l'intestin est constitué par une épaisse couche demi-solide qui s'étend sur les parois de l'intestin, cimentant littéralement les villosités et empêchant l'absorption.

Ce qui montre bien que la carence soufrée est la cause principale de ces lésions, c'est que sous l'influence d'un gramme de sulfate de soude cristallisé par jour et par kilo vif, tous ces troubles disparaissent chez les bêtes. En deux ou trois jours l'atrophie des muscles s'atténue et disparaît très rapidement. Des expériences ont été faites sur les porcs et sur d'autres animaux, toujours le résultat fut le même. Chez l'homme, les résultats sont également concordants.

Pouvons-nous accepter que les denrées naturelles, que les fruits de la terre soient falsifiés? Pouvons-nous admettre que notre pays, que notre race périssent pour le plus grand profit ou par la démente irresponsable d'une poignée d'individus qui prétendent faire la loi.

On peut mettre, en principe, que tous les individus en France sont mal alimentés. Il faudrait faire son pain soi-même, il faudrait cultiver ses légumes soi-même, pour échapper à ces inconvénients.

Le docteur naturiste sait adapter l'alimentation au potentiel vital, au caractère, à l'âge, au sexe, à la maladie locale, à l'année, à la saison, à l'état de l'activité solaire.

Encore faut-il, pour qu'il puisse opérer ce travail, *que les aliments et les conditions de vie soient normaux.* Or, comme je vous l'ai dit tout à l'heure, *le pain et les légumes ne valent rien.*

Il est donc nécessaire de : réformer l'alimentation et de se libérer du pain blanc, des engrais chimiques et de la malhonnêteté sociale.

A travers les Livres

LA PRATIQUE DU NATURISME. *Ses degrés progressifs*, par Jacques Demarquette, Docteur ès-Lettres. Editions du Trait-d'Union, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e).

Dans ce qu'ils croient être la course au bonheur, hommes et femmes apportent un tel appétit de jouissances malsaines qu'il y aurait, en ce moment, lieu d'être bien inquiet pour l'avenir de la race blanche

si, « à côté du courant qui entraîne l'espèce humaine à sa perte, il n'y en avait un autre, peut-être encore plus puissant, qui tend à l'amener à une vie meilleure, plus saine, plus forte, plus vraie, plus pure, plus haute. A côté des modes qui conduisent leurs fidèles à la maladie, au détraquement, à une mort prématurée, nous assistons à un réveil extraordinaire de l'intérêt du grand public pour les questions intéressant l'hygiène et toutes les formes de la culture humaine ».

Ce mouvement a suscité des quantités d'ouvrages développant les diverses méthodes naturistes. Il appartenait à un français, Jacques Demarquette, de faire une sorte de synthèse très claire, très ordonnée des différents aspects du mouvement. Son but a été de donner « aux êtres soucieux de vivre intelligemment et sainement une idée schématique du naturisme moderne et de ses méthodes ». M. Demarquette nous dit modestement que « ce petit ouvrage est avant tout une œuvre de propagande et de diffusion ». Nous ajouterons qu'il est un résumé de toute la sagesse humaine, sagesse dont la guerre, la vie moderne de plus en plus agitée et mécanique, les bistrots officiellement multipliés, ont fait perdre jusqu'à la notion la plus élémentaire à des millions d'êtres.

Au cours de cette lecture, la pensée s'élève insensiblement des disciplines matérielles de l'hygiène courante aux plus hautes disciplines de l'esprit — celles qui libèrent l'être humain et le rendent maître de son destin.

Quelle belle croisade à entreprendre avec *Les Etapes Progressives du Naturisme* comme guide. Souhaitons à ce livre d'enseignements précieux le très grand succès de propagande et d'action qu'il mérite.

M. G.

CE QUE J'OSE PENSER, par Julian Huxley. Traduit de l'anglais par Thérèse le Prat. N. R. F. Chez Gallimard.

Il est très symptomatique de voir un savant rationaliste, rompu à toutes les disciplines de la méthode scientifique, reconnaître les forces de la pensée religieuse et pressentir la venue de la « nouvelle alliance ». Dans le compte rendu ci-dessous, on verra que, néanmoins, Huxley reste encore trop attaché aux préventions rationalistes à l'égard de la théologie qu'il appelle « une science extrêmement pauvre ». Cela provient évidemment d'une méconnaissance profonde de la théologie traditionnelle dans son esprit; la lettre seule arrête la critique du

savant. Encore, il parle du Dieu extérieur du Christianisme alors qu'il rappelle en même temps la parole de Jésus : « Le royaume des Cieux est en vous », qui situe le Dieu chrétien à l'intérieur. Ceci dit, Huxley apporte une contribution importante au problème humain et aperçoit la seule issue à l'état de choses actuel. Et on ne peut que souhaiter le plus tôt possible la création de centres d'études où les esprits les plus libres et les plus courageux de notre époque viendraient discuter et confronter leurs points de vue et leurs recherches personnelles. Des mises au point se feraient alors d'elles-mêmes sur la valeur des postulats qui servent de base à la théologie, à la science et à la philosophie. Ainsi arriverions-nous à nous y reconnaître sur ce que nous appelons « la réalité » et, en définitive, sur l'Homme, clé de cette réalité.

Julian Huxley est le petit-fils du grand biologiste anglais Thomas Huxley et le frère du romancier bien connu Aldous Huxley, dont les deux derniers livres : *Contre-Point* et *Le Meilleur des Mondes* ont eu un grand succès en France. Le livre de J. Huxley est dédié « à l'Homme de Demain ». Dans la première partie, il fait le tour des possibilités nouvelles ouvertes à l'homme par le progrès des sciences biologiques, progrès qui s'exercent à la fois sur le milieu ambiant et sur la race humaine. Les hommes détruisent eux-mêmes ou laissent détruire par ignorance une partie des richesses terrestres. La biologie a déjà fait beaucoup, et fera plus encore pour arrêter cet inquiétant gaspillage, mais le milieu ambiant ne représente qu'une partie d'un problème dont la plus passionnante étude doit porter sur le développement des individus et sur le développement de la race. « Depuis deux siècles, et notamment depuis ces derniers 70 ou 80 ans, de grands progrès ont été faits dans la compréhension et le contrôle du mécanisme humain. Mais ces progrès ont été limités en deux points importants :

1° Ils ont été confinés à la période qui vient après la naissance.

2° On s'est naturellement occupé davantage des maladies que de la santé, essayant de remédier aux insuffisances et à l'anormal plutôt que d'essayer d'améliorer le normal jusqu'à son point optimum. »

La reconnaissance de ces lacunes amènera forcément l'homme au développement du sens eugénique dont on parle beaucoup, mais auquel personne ne pense sérieusement. Il faut sur ce point arriver à obtenir un changement complet de l'opinion publique. « Dean Inge », dans un récent essai affirme qu'une fois que l'homme a compris les rapports

de la biologie avec l'évolution et l'hérédité, l'eugénisme devient pour lui, non seulement un but important, mais un idéal sacré, celui de la race humaine en tant que race. Cet idéal ne devient pas simplement un but pour l'altruisme humain, mais le but le plus intéressant pour l'altruisme, car il est à très longue portée et dans la pensée de « Dean Inge » il devient un des suprêmes devoirs religieux. « Quand ces idées se seront emparées des consciences, il est évident que l'homme sera le maître de sa destinée évolutionnelle. »

Dans la deuxième partie de son livre, J. Huxley examine les répercussions de la science sur l'esprit humain. Avec une droiture rare, avec un sens de ses responsabilités comme savant que l'on voudrait voir répandre, avec cette hauteur de vue, dans tous les domaines scientifiques, il envisage ce que la science a donné à l'homme comme puissance, mais mesure aussi l'effroyable vide qu'elle a créé en lui « en lui volant la fière conviction d'être le héros du jeu cosmique et en le reléguant dans la position d'un parasite insignifiant produit par un des satellites de l'une de ces millions d'étoiles parmi les millions de voies lactées ». Il n'est pas douteux que « le chaos étrange et complexe » de la pensée moderne ne soit dû « à la croissance rapide de la science et à l'extension de l'esprit scientifique »... « En démontrant l'absence de base de la théologie traditionnelle, ils ont un moment paru donner à la religion un coup mortel; mais, quand nous approfondissons le sujet, nous trouvons qu'aucune analyse scientifique ne peut trouver en défaut les faits de l'expérience religieuse. Ainsi, en forçant la pensée religieuse à distinguer entre l'échafaudage théologique et le noyau purement religieux, la science a actuellement encouragé l'essor d'un plus vrai et plus pur sentiment religieux. »

(A suivre.)

LA GUERRE QUI VIENT, 1911. LA GUERRE QUI REVIENT, 1934, par Francis Delaisi. Editions L'Homme Réel, revue mensuelle du syndicalisme.

Il sera rendu compte prochainement de ce nouveau livre de Francis Delaisi, qui déjà, en 1911, annonça la guerre de 1914 dans les conditions exactes où elle se produisit.

COIN DES MÈRES

MENUS DE GALA ET RECETTES

DÉJEUNER N° 4 (HIVER)

Tulipes Frère Jacques.

Rôti Farci Epicure, Sauce Noisettine.

Patates et Panais Braisés.

Choux de Bruxelles Sautés.

Salade Capucine Royale.

Tartelettes Mince Pies

Dundee Cake. — Bonbons Naturistes.

Vin Grapp'Cur. — Malt Ethel.

Tulipes Frère Jacques.

Une grosse poire dessert, mûre, par personne. Dés d'ananas, raisins frais d'Espagne égrenés ou à défaut raisins secs épépinés, cédrat confit en filaments minces; quelques myrtilles et cerises rouges et vertes glacées. Des pistaches pelées. Colorants végétaux et feuilles décoratives.

Bien nettoyer les poires avec un linge humide. Essuyer. Couper une petite tranche horizontale du côté de la queue. Les peler convenablement. Oter le cœur adroitement avec une petite cuiller d'argent. Faire *très délicatement* 4 incisions verticales SANS COUPER JUSQU'À LA BASE, pour former les pétales. Creuser l'intérieur avec une petite cuiller afin de donner à la poire la forme de la fleur. Ajouter une pincée de colorant rouge ou citron à un peu du jus de l'ananas et l'appliquer légèrement avec pinceau très fin pour imiter le coloris des tulipes.

Mélanger à la pulpe de poire quelques dés d'ananas et raisins frais (ou secs épépinés). En garnir les poires. Semer, ici et là, des filaments de cédrat, myrtilles, cerises et pistaches pelées.

Placer sur assiettes artistiques individuelles des feuilles décoratives du jardin, ou encore de jolies feuilles de laitue ou scarole. Poser une poire garnie sur chaque assiette. Servir le jus d'ananas dans de petites cruches. En disposant ces poires sur les *assiettes de verre de différentes couleurs*, on obtient des effets remarquables et des plus ravissants.

Salade Capucine Royale.

Barbe de capucin, scarole, endives, céleri: betterave rouge et pommes de terre farineuses cuites dans leur peau et pelées, olives dénoyautées, ail, oignon râpé, selon les goûts; 1 cuillerée de miel, 1 cuillerée de carotte crue râpée, boulette de safran ou jaune d'un œuf dur émietté. Raifort cru râpé, ou estragon ou fines herbes au choix. Fleurs et feuilles de capucine en saison. Huile d'olive et jus de citron.

Couper la betterave et les pommes de terre en tranches minces et garder bien au chaud. Chauffer l'huile (3 grandes cuillerées par personne), avec l'ail hâché fin, l'oignon et les herbes, le miel. Verser la moitié de cette sauce sur les légumes cuits placés au fond d'un saladier. Tourner et retourner pour bien imprégner. Disposer par-dessus la barbe et la scarole en petites feuilles, les endives coupées en quatre sur leur longueur, les branches de céleri en éventail en les alternant, leurs racines en bas. Puis les olives noires groupées au fond. Verser le reste de l'huile très chaude sur le tout. Semer la carotte râpée, la boule de safran ou le jaune d'œuf émiettés sur l'ensemble. Décorer si possible avec feuilles et fleurs de capucine. Le jus d'un citron dans une petite cruche pour les amateurs.

Boulette de safran. — Prendre du safran, de préférence en poudre, et le mélanger avec assez de miel pour former des boulettes. Laisser sécher complètement. Casser et émietter sur salades.

(*A suivre.*)

LA VIE DU MOUVEMENT

Rameau de Marseille. — Le 17 novembre a eu lieu, dans le grand amphithéâtre de l'ancienne Faculté des Sciences, une grande conférence sur le sujet suivant : Du soleil à l'homme par la feuille verte, par M. le docteur Poucel, de la Société de Médecine Naturiste de Marseille.

Elle a obtenu un grand succès et a attiré un nombreux public. Ultérieurement, les membres de la Société se sont réunis à un banquet au restaurant végétarien, 114, rue de Rome.

Rameau de Saint-Etienne. — Les 14 octobre et 18 novembre

ont eu lieu deux excursions très réussies, la première de 25 personnes, à Saint-Victor, sur un promontoire dominant la Loire, avec retour par les gorges sauvages du fleuve; la seconde, de 40 personnes, dans les environs pittoresques des barrages de Saint-Etienne, sous les contreforts du Mont Pilat. Les résultats de ces bonnes journées se recueillent au cours des réunions mensuelles qui ont été organisées. Il est indiscutable que le nouveau rameau fait preuve d'une grande vitalité qui nous fait un vif plaisir.

Rameau de Strasbourg. — Son banquet mensuel a eu lieu le 17 novembre au restaurant végétarien. Les membres se sont retrouvés au nombre d'une trentaine autour d'une belle table garnie de fleurs et une grande gaieté a fait passer le temps beaucoup trop vite. Des personnes sympathisantes étaient venues élargir le cercle; elles ont été si enchantées de l'atmosphère fraternelle et joyeuse que le Rameau a gagné quelques nouveaux membres, augmentant ainsi la grande famille du T.-U. Pendant le repas, ils se sont servis d'un Menu signé par tous pour envoyer à notre lointain frère Jacques toutes nos pensées affectueuses. Ce banquet a été suivi d'une causerie faite par le Docteur Kunlin, Vice-Président, sur « L'esprit sain dans un corps sain », qui a été fort goûtée du public. En terminant, il a invité les membres à faire à tour de rôle une causerie au cours des prochains banquets pour partager fraternellement leurs connaissances avec les autres membres.

Rameau de Mulhouse. — Il a créé en juillet un petit salon de consommation pour boissons non alcoolisées, où sont vendus aussi divers articles et produits naturistes avec quelques livres.

Ce fonds de commerce (boulangerie et salon de consommation) a été acheté pour en faire un restaurant végétarien et abstinent, mais, en attendant qu'il ait des moyens d'existence, des concessions doivent être faites en vendant aussi des produits ordinaires. Plus tard, tous les articles n'ayant pas de rapport avec le Naturisme seront laissés de côté. La fabrication du pain Bircher a été très bien réussie et la vente en augmente de jour en jour. Dès novembre, des courses de cuisine végétarienne ont été organisés sous la direction de nos excellents amis M. et Mme Doll.

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, Marshan, Tanger.

RAMEAU DE PARIS

CONFERENCES DU MERCREDI A PYTHAGORE

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

- 9 Janvier. — *Pourquoi l'Humanité va vers le Naturisme?* par M. Alfredo Cavalli, Directeur de l'Elan Universaliste.
- 16 Janvier. — *Le Végétarisme et le Sport*, par M. d'Arras, Vice-Président du Trait-d'Union.
- 23 Janvier. — *L'Education Sexuelle de l'enfant*, par Mme le D^r Blanchier, Vice-Président du Comité d'éducation féminine de la Société Française de Prophylaxie Sanitaire et Morale.
- 30 Janvier. — *La Libération par le Geste*, par Raymond Ducan.
- 6 Février. — *Est-ce un devoir pour les Parents d'utiliser l'Education Nouvelle?* (son emploi à la maison et à l'école), par Mlle Féry, Secrétaire de la « Nouvelle Education ».

EXCURSION DU 27 JANVIER

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.

CONFERENCE DU 14 NOVEMBRE

SUR LA GUERISON DE LA TUBERCULOSE

Elle a réuni un nombreux auditoire qui a fait ovation à notre cher ami Georgia Knap, démonstration vivante des bienfaits du végétarisme, grâce à sa puissante vitalité et à son aspect incroyable de jeunesse malgré l'approche de ses 70 ans.

La tuberculose, nous dit-il, n'est qu'un terrain légué par les ancêtres ou créé par le sujet lui-même. Dans le règne animal on peut observer les porcs gavés du petit lait des fromageries qui deviennent tuberculeux dans la proportion de 30 %, le terrain ayant été créé par la quantité énorme d'acide lactique contenu dans le petit lait et qui correspond, à la table du p H, à 4 grammes d'acide chlorydrique par litre. Les vaches deviennent tuberculeuses par déficience de la

chaux due à l'acidification des terres où poussent les herbages, acidification due à l'épandage à outrance des engrais chimiques.

Dès que, dans un sujet semblant bien portant, la déficience des minéraux nécessaires à la vie se précise, le terrain commence à devenir favorable à l'éclosion de la tuberculose. Aucun végétarien de naissance, alimenté correctement, ne peut fournir au bacille de Koch un terrain favorable à sa prolifération et, si un carnivore pris à temps adopte l'alimentation rationnelle, il a de grandes chances de voir son état s'améliorer rapidement. Si un sujet quelconque est déjà atteint de tuberculose au 2^e degré, il devra libérer ses poumons immobilisés par la gymnastique spéciale exposée au numéro de décembre 1934 et devenir végétarien. La démonstration faite par M. Knap sur un sujet volontaire a été vivement applaudie.

Ensuite il a fait venir les larmes aux yeux de nombreux auditeurs en décrivant les miraculeuses résurrections de sujets condamnés à de longues années de sanatorium et qui ont fait ensuite un nouveau bail avec la vie après deux ou trois mois d'assouplissement de la cage thoracique.

Pour terminer, il cite quelques cas émouvants de sauvetage d'alcooliques et de leurs familles, intéressés par les possibilités du Cottage Social, se construisant leur foyer, leur jardin, régénérés ensuite par le végétarisme, car M. Georgia Knap entraîne toujours dans cette voie les coopératives de construction qu'il met en marche et ses villages deviennent des pépinières de Naturisme dont il peut être justement fier et qui constituent pour lui une joie sans égale.

Suivons son exemple et aidons-le en favorisant l'éclosion de ces coopératives (14, boulevard Poissonnière, Paris).

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 mandats doivent être adressés au « TRAIT-D'UNION » et non à « Régénération ». Cette dernière dénomination est refusée par le Service des Chèques Postaux, les mandats sont renvoyés aux expéditeurs.

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.

VIENT DE PARAÎTRE

La pratique du Naturisme, ses degrés progressifs, par J.-C. DEMARQUETTE. L'ouvrage le plus moderne sur l'hygiène et la science de la vie. Indispensable à tous ceux qui veulent mériter à santé et le bonheur.

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.

Jeune homme espagnol, 20 ans, désire échanger correspondance avec jeune fille végétarienne. Ecrire au Secrétariat.

Exposition dessins d'Enfants. Cours démonstrations, cours par correspondance, 28, rue Denfert-Rochereau, Paris (Méthode Helguy).

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 Naturalisme et de la Libre Culture, l'Entente 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.

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^e)

ABONNEMENT DE 12 NUMÉROS A CAMPING. 25 francs

La bouche est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II^e)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

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

« 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^e) Gob. 84-24

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

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