

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1935-08.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

N° 63



Le N° 2 frs

Août-Sept. 1935



AOÛT - LA VIERGE

SEPTEMBRE - LES BALANCES

RÉGÉNÉRATION

ORGANE MENSUEL DU TRAIT-D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

	Pages
J.-C. DEMARQUETTE. — <i>Autour du monde : III. Tahiti</i>	1
James C. THOMSON. — <i>L'appendicite et son traitement par la cure naturiste (fin)</i>	5
Otto CARQUÉ. — <i>La fertilisation rationnelle du sol (suite)</i>	13
<i>A travers les livres.</i> — <i>Essai sur la misère humaine</i> , de Brice PARAIN (fin). — <i>Whitmaniana</i> , de R. de MARATRAY	15
<i>Coin des mères.</i> — <i>Les devoirs de la femme.</i> — <i>Recettes du menu n° 4 d'été (fin) et du menu n° 5</i>	23
<i>La Vie du mouvement</i>	26

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, Tahiti.

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

Août-Septembre 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

La Colonisation Naturiste à Tahiti

par Jacques DEMARQUETTE

III. — TAHITI

Papaete (Tahiti), 26 septembre 1934.

Amis,

Ces lignes vous parviendront au moment où vous allez entreprendre, avec l'automne revenu, une nouvelle année de travaux, d'efforts pour atteindre aux plus hautes qualités de vie personnelle, à la fois dans vos activités professionnelles et dans votre service de l'idéal. Qu'elles vous apportent l'expression de la fidélité de mon affection pour vous tous et de mon attachement à notre cause commune. C'est du bord d'une lagune bleue, au bercement du grondement lointain des lames océanes déferlant sur le récif de corail que je vous les envoie. Bien des événements se sont succédés depuis les dernières circulaires, au courant desquels il faut que je vous mette.

Après Colon, d'où je vous ai envoyé ma dernière missive, notre bateau s'est engagé dans le canal de Panama. Tout de suite, au sortir de la petite ville centro-américaine si pleine de boutiques chinoises, japonaises et hindoues, qu'elle est une démonstration frappante du péril de l'envahissement

asiatique dont je vous ai si souvent entretenus, le bateau pénètre dans le canal. Ici nous sommes comme aux États-Unis. Partout la bannière étoilée avec la silhouette des sentinelles en manches de chemises khaki avec le feutre de cow-boys que nous avons vues en 18. De chaque côté du canal une bande de quelques kilomètres de large a été cédée aux Yankees et ils la gardent avec un soin jaloux. Les écluses, en particulier, sont de véritables camps retranchés entourés à distance de hautes grilles et gardées par des détachements d'infanterie campés sur place. A côté il y a de véritables villes pour les employés du canal, les fonctionnaires, les hôpitaux, écoles, cercles destinés aux Américains vivant ici. Tous les bâtiments sont flambants neufs, bien entretenus et entourés de beaux jardins fleuris aux gazons si bien entretenus et taillés qu'ils sont comme de vertes moquettes. On n'a pas du tout l'impression coloniale, mais plutôt d'une sorte d'extension lointaine de la Floride ou de la Californie. Mais tout ce bien-être, toute cette organisation commode et élégante de la vie ne fait pas oublier le caractère inquiétant de l'époque actuelle. De droite et de gauche ce ne sont que patrouilles bayonnettes au canon qui font le tour des postes de sentinelles. On sent l'obsession de la menace de l'espionnage nippon, qui, avec quelques cartouches de dynamite bien placées, pourraient embouteiller le canal à un moment critique. Contre une attaque en force le canal est défendu par une véritable armée de plusieurs divisions dotées d'une abondante aviation et qui vient de se livrer à des grandes manœuvres de toutes armes. Du reste notre bateau est constamment survolé par des estadrilles semblables à des vols de canards. Contre le danger insidieux d'un coup de main d'espions, un formidable service de contre-espionnage surveille tous les nouveaux arrivants dans les villes voisines de la République de Panam. Quant à la zone même, elle est limitée des deux côtés par un épais réseau de barbelés avec des sentinelles resserrées ayant pour consigne de tirer sur toute personne tentant de s'infiltrer. La valeur tactique du canal vient d'être démontrée par le fait que toute la flotte

américaine du Pacifique vient, avec une centaine d'unités, de traverser le canal en un jour et demi. Après les écluses de Gatuon, nous arrivons au lac du même nom qui est fort joli, entouré de collines boisées assez escarpées. Puis ce sont les écluses de Pedro Miguel et Miraflores et nous sommes à la hauteur de Cristobal. Il y a huit heures que nous avons quitté l'Atlantique. Nous voici maintenant sur les flots de l'immense Océan Pacifique qui s'étend jusqu'aux côtes du Japon, de la Sibérie, de la Chine, du continent du pôle sud, qui sertit de ses eaux l'Australie, l'Insulinde, les myriades d'îles de la Mélanésie et de la Polynésie, et, au milieu de tout cela, point microscopique dans cette immensité : Tahiti. Nous l'atteindrons après quinze jours de navigation monotone sans rencontrer un seul navire ni voir une seule terre avant les Touamotous la veille de notre arrivée à Tahiti. Les atolls des Touamotous sont bien extraordinaires. Ce sont d'étroites couronnes de terre basse dont la largeur va de quelques mètres à deux ou trois cents mètres, mais dont la longueur est immense. Leur diamètre atteint jusqu'à soixante kilomètres, ce qui fait que, du haut des mâts du bateau, la vue plonge parfaitement bien à l'intérieur du lagoon aux eaux d'un vert clair transparent absolument magnifique, on ne voit pas l'autre côté des terres qui enserrent le lac intérieur, traversé par de petits voiliers qui vont d'un point à l'autre de la côte intérieure de l'atoll. Et sur ces côtes intérieures, abritées sous les explosions de verdure des cocotiers, quelques cases et deux ou trois maisons européennes aux toits rouges. Un village avec une mission. Comme les Touamotous ne sont visitées que par des goélettes que tous les 3 ou 4 mois, on doit mener ici des vies sévèrement à l'abri des importuns. Les habitants d'une des îles du groupe, la plus éloignée de Tahiti, n'ont connu la nouvelle de la guerre qu'en 1916. C'est que les centaines de petites îles qui constituent « les établissements français de l'Océanie » sont éparpillées dans un secteur qui a environ 5.000 kilomètres de diamètre : la distance de Paris à Djibouti. Comme on s'y déplace surtout en goélettes de 100 à 300 tonnes, et la

plupart des îles étant trop peu peuplées pour donner lieu à un service rémunérateur, on comprend que la question des communications revêt ici un caractère épineux. Il est courant de partir pour un voyage de 2 à 3.000 kilomètres sur une barque à moteur et à voile de 15 tonnes. Et le Pacifique ne mérite pas son nom, car la mer y est généralement mauvaise.

Le lendemain du jour où nous avons vu les plates Touamotous nous sommes arrivés à Tahiti. De loin nous voyons les hautes montagnes aux sommets arrondis sortir de l'eau, car le point culminant, l'Orohena, a 2.200 mètres. Après quelques heures de navigation, nous sommes en vue des côtes dont les cocotiers font comme une ceinture autour de l'île. Leur végétation luxuriante grimpe à peine sur les premiers contreforts des collines qui sont couvertes d'une brousse ininterrompue de lentanas, ce fléau des plantations. Vue de loin, l'île a l'air d'un cône trapu et arrondi. De plus près on distingue des vallées s'enfonçant plus ou moins profondément dans le massif central qu'elles creusent. Les montagnes semblent descendre directement à pic dans la mer. En réalité, il n'en est rien, elles sont entourées partout d'une bande côtière de terrains à peu près plats dont la largeur varie de quelques mètres à un kilomètre et demi environ, en moyenne 400 ou 500 mètres. C'est là qu'est concentrée toute la vie de l'île. Et encore n'est-elle pas très grouillante sur ce long ruban de 150 kilomètres, puisque la population n'est que de 48.000 habitants, dont 7 à 8.000 agglomérés à Papeete et ses faubourgs. Sur environ 1.000 kilomètres carrés c'est à peine si 70 à 80 sont actuellement utilisés. Que nous sommes loin de la Martinique dont l'intérieur est jalonné de plantations et de gros villages prospères. Mais par contre il faut reconnaître que la nature a à Tahiti un charme particulier.

On y trouve la même végétation qu'aux Antilles, mais une exhubérance plus grande, et aussi plus de fraîcheur. Il semble que la verdure soit ici plus verte, le gazon plus abondant, le ciel plus bleu. La nature semble plus propre et avoir une

tendance marquée à « faire tableau ». De même la petite ville de Papaete, sans avoir aucun édifice important, a un air avenant, agréable, propre et coquet qui fait complètement défaut à Pointe à Pitre, à Fort de France, et même à Nouméa, cette sous-préfecture française. Alors que, dans la plupart des autres villes coloniales, les édifices sont souvent si mal entretenus, ici, toutes les maisons de bois sont fraîchement peintes et ont un air de propreté des plus agréable. Le centre de la ville est occupé par les commerçants, en majorité chinois, et par les maisons des indigènes construites en bois à l'imitation des blancs, sur pilotis d'un mètre de haut pour éviter l'humidité, avec une vérandah de la longueur de la maison et profonde de 2 à 3 mètres au milieu de laquelle donne le couloir qui mène au dedans ou aux quatre pièces de la maison. Les personnes plus à leur aise, blancs, métis, appelés ici les « Demis », et indigènes aisés demeurent dans les faubourgs dans de grandes villas entourées de vastes jardins fleuris. Certaines belles avenues font penser à une sorte de Neuilly tropical.

(*A suivre.*)

L'APPENDICITE ET SON TRAITEMENT PAR LA CURE NATURISTE

par JAMES C. THOMSON,

Directeur de l'Institut de Thérapeutique naturiste d'Edimbourg,
publié par « Personal Healt », hiver 1931-32.

Traduction de George Fearn (*fin*).

Le traitement naturiste.

Malheureusement, les écoles médicales n'enseignent pas le processus naturel de cure par crise aiguë, et c'est pourquoi, même s'il en avait le désir, le praticien serait incapable d'expliquer à ses malades la raison des phénomènes particuliers qui se produisent pendant une crise de ce genre. Lorsqu'un organisme atteint de troubles latents parvient au stade de

réaction aiguë contre cet état maladif, il en résulte pendant un certain temps des perturbations dans toutes les fonctions vitales. Si cela était expliqué aux malades, ils ne se hâteraient pas d'en finir et de se faire opérer pendant une crise aiguë qui est précisément le moment où l'organisme remporte une victoire complète sur l'état maladif latent.

Certains des phénomènes les plus intéressants concernant l'appendicite se produisent avant le stade où l'opération est généralement conseillée. Avant qu'une personne ne ressente des douleurs assez vives, la nature s'est déjà prémunie contre une rupture d'abcès éventuelle. Chez un sujet par ailleurs bien constitué et dont la musculature est normale, l'ulcération peut être ou bien simple et superficielle, ou bien profonde et pénétrante, mais si elle se trouve être de ce dernier type, les forces naturelles se liguent simultanément pour éviter que la perforation, si elle se produisait, ne puisse entraîner de troubles sérieux. Bien avant que cette perforation se produise et que le pus s'écoule, il se forme une série d'adhérences et de tissus conjonctifs qui ne permettront pas au pus de provoquer de troubles, en isolant la substance nuisible et la circonscrivant à un abcès à l'intérieur du péritoine. Après une courte période, cet abcès se décharge de son contenu, mais dans tous les cas où aucune méthode violente n'est employée (purgatifs, fomentations, etc.), *cette perforation a lieu à l'intérieur du gros intestin*, où elle ne peut provoquer aucun trouble. Dans aucun cas, nous n'avons eu la moindre difficulté résultant du fait que le pus aurait causé une péritonite. Bien entendu, si le cas se trouve traité suffisamment tôt, il n'y a ni tendance à la formation d'abcès purulent, ni risque de perforation.

Sir Berkeley Moynihan admet que « dans les cas d'appendicite, si aigus soient-ils, la perforation suivie de péritonite générale aiguë ne semble pas se produire si aucun purgatif n'est ordonné, et si l'on adopte immédiatement une diète absolue ». Si vagues que soient les termes employés, il ne peut subsister aucun doute sur la conviction exprimée. Naturellement, de son point de vue, Sir Berkeley ne s'efforcera

pas de pousser plus loin le raisonnement et d'examiner la responsabilité du chirurgien. Nous pouvons du reste l'abandonner ici, car il nous en a dit suffisamment. En fait, j'ai voulu laisser ce Président du Collège Royal des Chirurgiens exprimer lui-même le point qui me paraît essentiel : il est évident que si ces deux conditions primordiales de tout traitement correct sont de conséquence aussi considérable, l'attitude médicale et chirurgicale actuelle doit être erronée.

Dans l'esprit du public, l'intervention chirurgicale est justifiée par le danger de perforation et la péritonite qui en peut résulter, avec ses terribles souffrances et son issue fatale. Or, nous avons ici une autorité en la matière qui admet que « la perforation ne semble pas se produire » si on applique les conditions essentielles de tout traitement correct. Nous avons cependant à compter avec d'autres conditions que ces conditions idéales, et c'est un fait divers quotidien que des malades viennent se soumettre à notre traitement lorsque l'appendice perforé a déjà laissé échapper son pus.

J'espère que le lecteur est maintenant à même de juger sainement et avec calme ce sujet généralement étudié à travers les lentilles déformantes de l'hystérie collective. Voici donc mon premier point : Si les données essentielles du problème sont pleinement comprises, la question d'un appendice avec abcès purulent risquant la perforation ne se présente pas. Ceci ne peut se produire que si de graves erreurs de traitement ont été commises ou continuent à l'être.

Il vaut la peine de faire remarquer ici qu'il n'y a pas lieu de faire de distinction entre les divers purgatifs et laxatifs : sels, paraffine, huile de castor, herbes, etc. : tous sont nuisibles dans leurs effets. Un régime alimentaire équilibré ne nécessite l'addition d'aucun laxatif spécial pour aider les intestins dans leur fonctionnement normal. Là où cette aide est devenue nécessaire, le régime normal n'a pas été réalisé.

Il y a quelques années, un chirurgien qui avait observé plusieurs de nos cures et en avait été troublé dans sa routine professionnelle vint me voir pour me demander s'il nous était possible de faire quelque chose en cas de rupture

d'abcès de l'appendice. Je lui expliquai notre point de vue concernant la formation de nouveaux tissus autour de l'appendice enflammé. Il resta un moment pensif, puis me dit : « Cela est parfaitement exact. J'ai remarqué ces adhérences et tissus conjonctifs en de nombreux cas, mais sans réaliser la relation de cause à effet. Je considérais leur apparition dans cette région comme purement fortuite. » Il revint quelque temps après et me confirma avoir soigneusement observé dans chaque cas, pendant plusieurs opérations, l'existence de ces tissus conjonctifs et autres végétations.

Les premiers symptômes concernant une crise d'appendicite sont un malaise ou une douleur, avec, parfois, une certaine enflure du côté droit, en bas de l'abdomen (dans le pli droit de l'aîne). L'enflure n'est en aucun cas un signe distinctif, car en des cas très graves elle peut être absente. Sa présence indique ou une extension, d'origine paralytique, du caecum, ou la formation d'un abcès. Lorsqu'un malade présente une langue chargée, se plaint de douleurs à l'endroit indiqué, ceci combiné avec une tendance aux vomissements et à la constipation, la diagnosticien suspecte aussitôt une appendicite. En examinant le malade, il cherchera à constater la sensibilité douloureuse de la partie en question (point de Mac Burney), l'existence d'une enflure éventuelle, une accélération du pouls et une élévation de température. En règle générale, les muscles abdominaux inférieurs deviennent extrêmement sensibles à tout mouvement, et le malade cherche un soulagement à sa douleur en se couchant et en ramenant vers lui sa jambe droite. Parfois, il y a également des troubles sérieux dans le fonctionnement de la vessie. S'il y a formation de pus, il en résulte des changements importants dans la composition sanguine. Si tous ces symptômes ou la plupart d'entre eux sont constatés, le médecin se trouve fondé à appeler d'urgence un chirurgien pour faire l'intervention habituelle, et après quelques semaines, un malade affaibli et continuellement constipé cherche à reprendre petit à petit ses anciennes habitudes, à moins qu'à une date antérieure il n'ait rejoint le groupe de ceux dont parlait le docteur

Hoffman en disant que « la plupart des cas de décès résultent des opérations ».

Dans tous les cas ordinaires, ceux où le malade et le médecin ne se laissent pas emporter par la panique, une appendicite non compliquée se soigne en 3 à 8 jours. Cela est même le cas là où une attitude purement négative est adoptée à l'égard du traitement et où l'organisme est simplement livré à ses propres forces. Ces circonstances étant, tous les symptômes disparaissent généralement en moins d'une semaine.

Dans un manuel médical qui me tombe sous la main, je lis : « Le simple traitement médical n'est indiqué que là où l'opération est refusée ou en attendant celle-ci. Dans ce cas, des fomentations, des lavements pour dégager l'intestin, de la morphine seulement lorsque c'est nécessaire pour le soulagement de la douleur, une diète fluide (surtout du lait) » : tels sont les conseils donnés pour guider le praticien. Les conséquences d'un tel traitement sont les complications dont j'ai parlé. Et c'est pourquoi l'auteur poursuit, en vue d'inquiéter ses lecteurs médecins : « Il y a une forte tendance à la récurrence... Il n'y a aucun indice permettant de prévoir une perforation éventuelle, pouvant se produire à tout instant et déterminer une péritonite fatale... Dans tous les cas, une opération immédiate est la meilleure méthode à adopter. »

Ces mises en garde, ainsi que nous l'avons vu, ne s'appliquent qu'aux cas ayant été traités de façon grossièrement erronée. Là où une chaleur anormale (par fomentations, usage de bouillotte chaude) est appliquée sur le siège d'une inflammation, il se produit une perturbation dans le flux nerveux, sanguin et lymphatique qui alimente cette partie du corps. Ajoutez à cela l'erreur de nourrir un tel malade, bien qu'il dût être évident de cesser toute alimentation ; à ces abus, ajoutez encore l'injection de morphine avec son action stupéfiante et paralysante sur les forces vitales et vous comprendrez parfaitement pourquoi une autorité conseille l'opération immédiate comme étant la meilleure méthode à adopter, tandis qu'une autre (le docteur Hoffman) déclare que « la majorité des cas de décès sont consécutifs à l'opération ».

Pour le traitement d'une appendicite aiguë, la méthode correcte consiste tout d'abord à cesser l'absorption d'aliments quels qu'ils soient. Cela permet aux forces vitales de l'organisme de se concentrer sur le mal. La faculté que possède l'organisme de guérir lui-même presque tous les maux, si on lui en donne l'occasion et le temps, a été remarquée dès le début de l'histoire par de nombreux philosophes. Malheureusement, de temps en temps, et pour plusieurs générations chaque fois, cette faculté est perdue de vue et des hommes de science surviennent qui prétendent être seuls à posséder cette vertu et ce pouvoir de guérir. Nous traversons actuellement encore une période de ce genre, bien que l'autorité morale de la profession médicale ait subi une sérieuse atteinte pendant la dernière décade.

Mais revenons à notre patient : il doit être maintenu au lit, au chaud et libre de tout tracas. Après un ou deux jours de jeûne, on peut lui permettre de prendre un peu de jus de citron, mais sans rien de plus jusqu'à ce que l'état de crise soit passé. Même après trois ou quatre jours de jeûne, on ne donnera pas de jus de citron si la fièvre persiste, dans le cas d'un malade enclin à des manifestations catarrhales caractérisées. D'une manière générale, l'état aigu est atteint au bout de deux ou trois jours ; la plupart des malades se sont trouvés sur pied après ce laps de temps. Même dans des cas graves, il a été tout à fait exceptionnel qu'un malade soumis au traitement naturiste soit resté couché plus d'une semaine. Pendant que le malade est au lit, des compresses seront appliquées sur le corps à des intervalles réguliers pouvant aller d'une demi-heure à deux heures ; chez les sujets irritables, on ajoutera une compresse autour du cou, à appliquer de la même façon et au même moment. (Toutes indications utiles pour l'application seront données en appendice.)

Il paraît que les êtres vivants qui nous ont précédés dans le cours de l'évolution de la vie rampaient dans la boue tiède de quelque région tropicale et que, pendant un nombre incalculable de générations, tandis qu'ils évoluaient du stade aqua-

tique au stade terrien, ils vécurent dans l'humidité d'une ambiance marécageuse. Que cela soit vrai ou non, le fait est que la guérison d'une plaie a lieu d'une façon beaucoup plus rapide dans une atmosphère d'humidité tiède que dans toute autre condition connue. Ceci explique sans doute pourquoi une plaie dans la bouche se guérit beaucoup plus vite qu'une plaie analogue sur la peau. Cela nous indique aussi pourquoi la nature incite le chien, le chat et la plupart des animaux à lécher leurs plaies. Même la mère civilisée est encline à le faire pour le doigt blessé de son enfant, malgré ce qu'on lui a enseigné des microbes. Peut-être y a-t-il là une raison ? Toujours est-il que la compresse est un moyen sûr, propre et étonnamment énergique d'appliquer le pouvoir thérapeutique de l'humidité tiède.

Généralement, chez un malade jeune, il n'est guère besoin d'en faire plus que je n'en ai déjà dit. Chez des malades plus âgés, si cela est possible, il sera bon d'exercer une certaine stimulation en articulant la région lombaire et thoracique inférieure, ce qui provoquera une excellente et vigoureuse réaction des intestins, traitement infiniment préférable aux lavements. La nuque doit aussi être un objet d'attention. Une détente dans la région sub-occipitale et dans les parties supérieures du crâne détermine un soulagement immédiat chez les patients irritables et nerveux et produit un effet particulièrement rapide en rétablissant le contrôle vasomoteur à la base du cerveau, ce qui, à son tour, rétablit un métabolisme normal dans la région abdominale malade.

S'il est impossible d'exercer une action manipulative, les intestins seront dégagés par un lavement à l'eau tiède dans laquelle on aura fait dissoudre un peu de savon blanc. Nous admettons volontiers qu'un traitement de ce genre n'est pas aussi esthétique qu'une opération, mais les effets en sont si entièrement satisfaisants qu'il ne peut y avoir de comparaison possible entre les deux méthodes, pour autant que ce soit la santé future du malade qu'on considère.

Le docteur J. H. Kritzer, qui a travaillé sous la direction du docteur Lindlahr et qui a personnellement soigné de nom-

breux cas, répondant à la question : « Est-ce que même dans un cas d'abcès risquant la rupture et la péritonite vous n'opéreriez pas ? » répond : « La vie du malade est malgré tout plus en sécurité entre les mains de la nature qu'entre celles du plus habile chirurgien, si bien intentionné soit-il. Mon expérience clinique sans intervention chirurgicale, portant sur des cas sérieux de péritonite causée par la rupture d'un abcès d'appendice — conséquence d'un traitement préalable défectueux — me détermine à m'opposer énergiquement au recours dans ces cas. » Il conseille également la diète, le jus de citron, les lavements, les compresses, etc., moyens simples par lesquels le pus est absorbé et éliminé de l'organisme.

Il semble qu'il soit nécessaire d'insister encore sur le conseil d'Hippocrate, vieux de 2.000 ans : « Il est du devoir du médecin d'aider le corps dans ses efforts, et non d'être un obstacle. Il faut aider le malade à comprendre et ainsi à surmonter son état. » — Et voilà, il me semble, la conclusion du procès que j'ai voulu faire de l'attitude générale, hystérique et erronée, à l'égard de ce mal si répandu dans l'humanité civilisée.

Voici donc, encore une fois, les constatations qui éclairent le problème :

— « La moyenne des Chinois ne peut se permettre d'acheter » la catégorie d'aliments provoquant l'appendicite.

« La mortalité résultant des maladies et troubles intestinaux a augmenté ces dernières années » ; pendant ce temps, le standard de l'alimentation s'est « sensiblement amélioré » (?) et la chirurgie intestinale s'est « développée au delà de toute espérance ».

« Si aucun purgatif n'est ordonné, et la diète absolue adoptée », la perforation « ne semble pas se produire ».

« La vie du malade est malgré tout plus en sécurité entre les mains de la nature qu'entre celles du plus habile chirurgien, si bien intentionné soit-il », et ceci même si la perforation s'est produite.

Et rappelez-vous enfin que, dans son étude sur la mortalité mondiale par suite d'appendicite, le docteur Hoffman dé-

clare : « Il va sans dire que la majorité des cas de décès sont consécutifs aux opérations. »

APPENDICE

Compresse.

Prenez une bande de toile de coton ou de fil (de vieux draps feront très bien l'affaire) d'environ 20 cm. de large pour la poitrine, 8 cm. pour le cou, et suffisamment longue pour entourer une fois la partie du corps en question sans que les extrémités se rabattent l'une sur l'autre. Trempez dans l'eau froide, tordez énergiquement et placez directement sur la peau. Recouvrez de deux ou trois couches de flanelle ou de lainages; si le tissu est mince, on mettra trois à quatre couches. On fixera le tout à l'aide d'épingles de nourrice, mais sans trop serrer. La compresse doit être tiède quelques minutes après l'application; si, après 7 minutes, elle ne l'est pas, l'enlever et la renouveler une demi-heure plus tard.

Les bandes seront soigneusement lavées et rincées après chaque emploi.

Une compresse sur le corps est appliquée de la même manière; sa largeur s'étendra des aisselles aux hanches.

Dans les premiers essais, ne pas tenter d'appliquer plus d'une couche de toile humide. FIN.

LA FERTILISATION RATIONNELLE DU SOL

(Suite)

par Otto CARQUÉ

— A l'heure actuelle des milliers de fermiers n'ayant pas la moindre conception de l'effet qu'a la fumure sur leurs récoltes y appliquent du guano, des nitrates et autres fertilisants pour lesquels ils paient des millions de dollars. Ils se fient encore, comme le faisaient les chimistes de l'agriculture de ce temps-là, à la théorie, propagée en grande partie par le chimiste français J.-B. Boussingault, que l'azote doit être l'ÉLÉMENT ESSENTIEL de tous les engrais, et *doit être appli-*

qué au sol, la plante ne pouvant pas l'extraire directement de l'air.

Boussingault établit sa fameuse expérience de cette manière. Il fit croître des graines dans de la pierre ponce humide, y ajoutant une quantité fixe de certains minéraux nécessaires aux plantes. Pour les approvisionner d'eau, d'acide carbonique et d'azote venant de l'air, il fit circuler ces éléments à travers un ingénieux système de tubes, forçant l'air contenant l'azote à passer par de l'acide sulfurique, le débarrassant ainsi de l'ammoniaque qu'il pouvait contenir. Tout ceci se passait sous un globe en verre.

Quand les plantes arrivèrent à maturité, l'analyse chimique démontra que leur quantité d'azote était exactement la même que celle contenue dans les graines d'où elles avaient poussé. En apparence, les plantes n'avaient absorbé aucune quantité d'azote. De là, Boussingault conclut que cette expérience est une preuve absolue de l'incapacité de la plante à absorber le nitrogène de l'atmosphère pour le transformer en protoplasme. En conséquence, les plantes sont forcées d'extraire tout le nitrogène dont elles ont besoin du *sol seul*.

Néanmoins Boussingault oublia le fait, que la croissance des plantes, à l'intérieur du globe de verre, laissait échapper une si grande quantité d'oxygène que l'azote atmosphérique ne pouvait y pénétrer. La théorie de la nécessité absolue de la fertilisation par l'azote était donc dérivée de deux circonstances erronées : 1° La plante n'avait aucun moyen de laisser échapper son oxygène à travers le globe; 2° Il était impossible à l'azote de l'air de traverser ce globe. Cette théorie, telle quelle, est cependant encore acceptée comme définitive, par la plupart des écrivains et professeurs enseignant l'agriculture.

De plus, il a été prouvé que partout où la pierre à chaux et la marne sont présentes dans le sol ou qu'on les y applique la végétation pousse vigoureusement sans l'application d'aucun fertilisant azoté. On explique ceci du fait que le carbonate de chaux a une forte affinité pour l'azote, lequel s'unissant à l'hydrogène et à l'oxygène par l'entremise de la

chaux produit de l'acide nitrique d'abord, puis du nitrate de chaux. Comme toute la sève des plantes contient un peu de fer et de chaux en solution, il y a deux moyens par lesquels le nitrogène de l'atmosphère peut être absorbé quand l'eau des feuilles s'est évaporée.

Le fumier ordinaire est, pour la plante, une nourriture mal équilibrée, donnant trop d'azote et pas assez d'éléments minéraux de base, et manquant de chaux. Il devrait être corrigé par l'addition de carbonate de chaux ou de la marne, avant d'être utilisé comme engrais. Non seulement la chaux a une grande valeur pour le sol, corrigeant son acidité, mais c'est une nourriture absolument essentielle pour la plante.

(*A suivre.*)

A TRAVERS LES LIVRES

ESSAI SUR LA MISERE HUMAINE, par Brice PARAIN,
(« Les Ecrits », B. Grasset 1931.) Livrable à la Librairie du
Trait-d'Union (*fin*).

« Ils recommencent par le commencement : dès le début, dès le principe, ils sauront que l'homme n'est pas un objet d'expérimentation, mais le créateur de son expérience, mais l'artisan de ses petites tâches sans l'accomplissement desquelles rien ne tient, tout s'écroule... ils sauront qu'il n'y a de génie que dans un amour militant, et pas d'autre chemin de la vérité. »

« L'après-guerre, comme elle a été une époque sans unité, une époque sans vérité, a été une époque de polémiques. C'est qu'elle a été une époque de luttes, une époque d'expériences, une époque d'aventures dans laquelle toutes les techniques de la destruction et de l'analyse du temps et de l'espace par la vitesse, des objets par la machine, des individus par la misère, par la terreur, par les sensations, par le jeu, atteignaient à la presque perfection. Pour beaucoup, seules les idées semblaient conserver une existence, seul le langage semblait solide, et cependant à beaucoup d'autres il apparaissait comme une énorme nuée suspendue au-dessus des hommes, au-dessus des enfants et qui ne s'abat en pluie ni ne se disperse, mais qui seulement interdit aux

rayons du soleil de parvenir jusqu'à eux. Ils ne savaient pas qui croire de leurs désirs, dont leur intelligence se moquait, ou de leur intelligence qui voulait tuer leurs désirs. Ils ne savaient plus ce que signifiaient les mots les plus simples; ils hésitaient à dire qu'ils aimaient, ou qu'ils étaient tristes, ou qu'ils étaient joyeux, car rien de simple ne leur paraissait plus vrai. Dans la guerre et l'après-guerre les hommes avaient désappris à croire que leurs bras, que leurs yeux, que leurs paroles leur appartenaient : ils étaient prêts à remettre tous ces biens entre les mains des circonstances. Le monde a voulu mettre des théories en pratique et il a jugé ses théories par la pratique. »

« Il y a des siècles que les Mages prêchent l'amour au lieu de le chercher et sans efficace, car, tous ont cru que la voie de l'amour est le langage. Mais tous ceux qui étaient réellement chargés d'amour savaient que la voie de l'amour est le silence qui ne laisse perdre aucune part de son énergie. Le rationalisme n'a été qu'une métamorphose honteuse de la théologie; il acceptait la même hypothèse du Verbe, mais en cherchant à élever le Verbe à l'exactitude, ce qui est insensé. *La voie est dans l'application*, car la dignité de l'homme n'est pas dans ce qu'il fait, ni dans ce qu'il dit, *mais dans ce qu'il transmet comme un don et comme un exemple.* »

« ... On ne peut que deviner, et encore avec beaucoup de prudence, certaines oppositions essentielles entre la méthode paysanne et la méthode industrielle, *entre la méthode scrupuleuse et appliquée du paysan et la méthode de conquête et d'expérimentation intellectuelle qui est celle de l'industrie.* »

« ... C'est une vantardise de l'intelligence de dire : « la fin justifie les moyens ». Les moyens se vengent. Les moyens sont ceux d'une fin qui n'est pas aperçue, les fins, qui ne sont pas des images claires, mais des désirs, cherchent leurs moyens en cherchant leur clarté. La fin et les moyens sont deux moments de l'expérience humaine, qui sont liés organiquement, et les moyens contradictoires avec la fin détruisent cette fin. *La fin et les moyens, ensemble, leur unité structurelle, c'est la vérité, c'est la puissance de l'homme, et la puissance de l'homme est artisanne*, elle grandit en nourrissant les petits actes de toute sa plénitude, elle se sépare et se disperse en distribuant les grands actes, qu'elle ne peut pas saisir et qu'elle rapetisse à sa mesure. »

Ces dernières citations sont extraites de la seconde partie du livre sur « les méfaits de la polémique », autrement dit, les méfaits des signes que sont la parole et l'écriture, du mensonge qu'ils représentent devant la vie, et, ce qui est plus grave, du mensonge que par eux les hommes représentent. C'est que les polémiques se servent de mots qui, à l'usage des faits, changent de signification profonde. Entre ces mots et les fins auxquelles ils tendent, il y a les mouvements de la vie qui, elle, n'attend pas l'élaboration des doctrines. En apparence, « *elle paraît épouser le mouvement aveugle de la polémique. Ce n'est que la vie officielle* ».

« La méfiance du langage nous a été insinuée par toute notre civilisation...

« Et pourant dès qu'on a cessé de croire aux paroles la communauté est rompue; même l'amour devient impossible, la confiance et la joie dans l'amour...

« Je ne place pas le langage à l'origine des faux raisonnements... Le langage n'est qu'un moyen... Un complice. Il peut devenir un « véritable dictateur » et nous ressentons le malaise de ses mensonges « *lorsque nous cherchons sans les trouver les rapports de nos actes avec nous-mêmes* ». « Nous l'avions crue tout d'abord cette civilisation tout à fait naturelle »..., mais il vient un moment où « *le besoin tragique de rompre violemment avec quelque chose qui est faux et qui finit par gêner* souligne notre condamnation à expérimenter notre sagesse dans notre chair ». Il ne s'agit pas de condamner le langage mais de se défendre contre ses méfaits », il s'agit de trouver « la puissance éducatrice la meilleure à laquelle nous nous soumettrons sans réticence ». Cette puissance sera-t-elle la raison? « La raison est l'origine de la science, elle est la tentative que l'homme poursuit malgré les difficultés et les revers, d'appliquer toutes ses énergies sans en laisser distraire la moindre part, de présenter à ses désirs un moyen exact, efficace, de satisfaction.

Elle est, non pas la justification de ses désirs, mais une puissance de secours. Elle est cette énergie, d'abord inappliquée, qui a transformé le langage en un instrument de connaissance. Son rôle de servante est bien précis, et c'est en fonction de ce rôle qu'il faut l'examiner, *pour lui interdire les abus de pouvoir*. Elle ne pourrait devenir la puissance éducatrice que si elle réussissait réellement à satisfaire

les désirs; mais ce sont au contraire les désirs qui ont besoin de la contrôler souvent, comme on rappelle à l'ordre un ouvrier qui flâne ou qui a oublié sa tâche. »

Bien entendu, les intérêts ne seront pas davantage cette puissance éducatrice pour la raison bien simple que « les intérêts d'un individu peuvent lui être parfaitement étrangers ». Mais, « lorsque l'homme est parvenu au point où il ne voit plus devant soi que sa responsabilité, c'est-à-dire sa part dans un monde qui ne lui est pas soumis, il lui faut pour aller plus loin passer par une théorie de la connaissance. C'est inévitable. Et cette théorie ne peut être qu'une théorie des rapports de la pensée et du langage, et à travers elle, qu'une théorie des rapports de la pensée et de son application. Le langage est l'instrument de la connaissance humaine et l'intermédiaire indispensable de son application. L'un et l'autre se présentent comme des faits, comme des éléments de l'homme.

Il s'agit seulement de se demander dans quelles conditions notre connaissance peut devenir exacte; *c'est-à-dire dans quelles conditions elle nous fournit une activité satisfaisante*. Une théorie de la connaissance ne peut jamais être qu'une théorie de la réforme de l'entendement et, en fin de compte, un traité de morale. Le reste est du domaine de la science ou de la métaphysique, c'est-à-dire appartient à la période polémique du langage »...

« L'homme quand il s'est mis à parler, a lancé parmi les foules une force dont il n'est pas le maître... C'est cela qu'on appelle l'esprit, non pas le pouvoir d'imaginer, de construire des rapports et d'émettre des hypothèses, mais celui de les noter, de les amplifier, mais celui de croire en l'identité des signes et du monde, en l'identité de la pensée et du langage... Ce que nous sommes, nous ne l'avons pas fait entièrement; ni l'un ni l'autre de nous n'est le premier né de la terre, ni né de lui-même. Et cependant nous nous sentons responsables du monde et de nous que nous n'avons pas créés. *Notre rôle est de nous recréer, de recréer le monde à notre usage, pour y être à l'aise avec les éléments qui sont donnés, mais qui ne sont pas permanents.* »

« ... Et voilà que la nature humaine s'éclaire soudain : nous nous sentons responsables du monde que nous créons, qui est celui de notre langage. Nous sommes responsables de nos signes qui sont notre œuvre. Nous poursuivons l'identité du monde et du langage, l'identité

de nous et de notre signification. Et chaque fois que se produit la rencontre, nous sommes heureux et gonflés d'espérance; et chaque fois que s'est produite la rencontre l'humanité a été ravie et gonflée d'espérance. Et chaque fois, au contraire, que la séparation éclate, qu'elle est pesante, qu'elle s'ouvre entre nous et nous comme un gouffre où nous serons engloutis, la désolation nous enferme dans son linceul. »

Alors nos lamentations ont surtout pour objet les bateleurs dont le monde est fatigué. « Il est fatigué des Juges, des Ordonnateurs, des Mages, des Penseurs. Il attend les ouvriers qui se mettront à la tâche, près des autres. Il est fatigué des hommes fragiles qui prennent des attitudes. » Nous vivons une de ces époques : on veut « établir des définitions, rédiger des dictionnaires, codifier des rapports humains et renonçant à la communication intégrale, on veut que les hommes soient liés par leurs fonctions techniques. *C'est la solution à l'inexactitude du langage qu'est en train de nous imposer la civilisation industrielle* ».

Là, tout est organisation, l'homme n'est plus que le membre d'un groupe auquel il n'est uni que pour des fins pratiques. « L'homme nu sur la terre habillée. L'homme modeste et peinant pour l'humanité orgueilleuse. » C'est là que la polémique est reine, elle devient : « la tentative de substituer un point de vue qui est la fonction centrale d'un système à un autre point de vue générateur d'un autre système ». Dans un tel système, les mots, les signes, ne sont plus en accord profond avec leur objet — de même que le meilleur fichier n'est un secours que pour la mémoire. Ce système est incomplet, inexact. Il contient un élément négligé qui se venge. « Ainsi s'explique notre époque moderne, tout entière sensationnelle, tout entière industrielle, intellectualiste dans son essence. Ainsi s'explique l'usure historique des mots. Ceux-ci subissent le sort des fonctionnaires qui sont exilés à chaque changement de régime : ils ne tenaient leur existence que du régime et ils disparaissent avec lui; leurs fonctions seules demeurent remplies par un collègue de l'autre camp. Ainsi s'explique la recherche de l'originalité verbale qui est la pire destructrice du langage. » Aussi, « ainsi s'explique l'alliance, dans sa période destructrice, de la littérature et de la révolution ».

C'est essentiellement la période polémique pendant laquelle « le mensonge n'est jamais absolu, mais une fonction d'un désir précis. *C'est ce qui permet de le justifier après coup*. On dirait que, comme à

l'Opéra, vous pouvez chanter « partons, partons » pendant le temps que vous voudrez, sans que ce discours vous force à partir ». ... « Le mot n'est ni un ordre à celui qui le prononce, ni un élément de calcul pour tout autre. *Il est une promesse. Il est un engagement. Le problème du langage, qui est un problème de structure, est un problème de l'honnêteté individuelle.* »

« Il fut un temps où, pour les individus, l'ouvrage résolvait le problème. L'objet qu'ils fabriquaient, la terre qu'ils cultivaient, servaient de règles à l'honnêteté des artisans. C'étaient leurs intercesseurs entre leur pensée et eux-mêmes; ils s'achevaient en eux et par eux. Et maintenant le jeune ouvrier qui cherche son avenir erre dans les rues le long des boutiques et des murs d'usine...

La voie des objets a été barrée; de la ville où ils n'avaient plus cours, ils sont revenus chez leurs producteurs, avec la misère; avec la misère de la faim et avec la misère de l'esprit qui ne sait plus comment il s'applique. Entre l'homme et son ouvrage la science s'est interposée, entre l'homme et sa pensée il n'y a plus d'intermédiaire que le langage, qui, lui, repose sur la polémique. » Tout se passe « comme s'il existait au-dessus des hommes, commune à l'humanité et supérieure aux hommes, une puissance éducatrice dont le langage serait l'instrument social. Le résultat est ce que nous voyons, la vie empirique et cruelle des sociétés, le sacrifice constant des individus, l'immense perte d'énergie dans ce cycle de transformations qui est la polémique et qui va du désir individuel à travers les disputes, à travers les révolutions, les guerres, les luttes sociales, à la construction d'un asile pour vieillards.

« La plupart des hommes ont agi non comme s'ils étaient des dieux ordonnateurs, capables de créer le monde en le connaissant, mais comme s'ils étaient des dieux rédempteurs, chargés de transformer le monde à leur contentement; la plupart des hommes ont travaillé à leur ouvrage ou à la science comme à une hypothèse de conquête du monde, sachant qu'il n'y a rien de commun entre cette chanson de geste et la vie, mais, qu'au contraire, ils sont obligés de *tuer d'abord les objets pour s'en servir...* » Et ainsi éclate cette opposition qui risque actuellement de dégénérer en une véritable guerre civile entre l'activité du paysan qui féconde la terre et la laisse engendrer ses moissons et l'activité du citadin qui ne féconde pas les vents, mais les

arrête... « Notre fin de civilisation occidentale s'acharne à prétendre que l'homme avec ses travaux, ses élans, ses espoirs, ses découragements, ses colères, ses entêtements « *ne fait que* » se défendre contre la mort... » mais, « l'homme ne pense pas à la mort tant que son activité n'est pas meurtrière; au contraire, tout son effort est de se maintenir dans un ménage, dans un métier tels qu'il n'ait pas à penser à la mort, que sa mort vienne comme une fin naturelle, attendue de son activité... La vie n'est pas un composé de la vie et de la mort : La vie est la vie qui avance et qui a quelque chose à faire, jusqu'au moment où la mort l'arrête, voilà tout ».

« Lorsqu'à certaines époques particulièrement dures, des générations flairent que les polémiques, que les abus de langage les conduisent à la géhenne, que leur sentier les mène à la vallée des supplices, ils s'échappent à travers la lande, ils se détournent de la science et de la confiance aux vastes entreprises humaines et ils se réfugient près d'un Dieu quelconque, qu'ils veulent bon et honnête et perspicace et indulgent et muet mais tendre. Voilà maintenant la profusion des sectes et la révolte contre l'intelligence. Voilà les hommes en attente d'une nouvelle religion qui serait une nouvelle alliance entre leur parole et eux. Où qu'ils se tournent, nulle part ils ne voient de système politique, ou social, ou économique, ou moral qui se forme sous une confiance en l'homme, qui dure sous la grande identité entre l'homme et son expression, entre l'homme et son langage. Et cette identité, elle n'est pas donnée, mais elle s'acquiert durement. Le premier précepte sera : « travaille à rétrécir à ta portée l'espace qui sépare ta pensée de son exécution. Commence par ta maison si elle n'est pas solide, et ne t'en écarte ensuite que sur les chemins bien battus qui résistent même aux tourmentes de neige. » Et le premier principe d'où le système découlera tout entier : « *Maintiens l'homme dans son application. C'est par elle qu'il devient immense et c'est la seule immensité qu'il transmet.* »

Relisant ce beau livre j'y rencontre cette phrase : « Et ce livre, s'il dit bien ce qu'il veut dire, devra n'être en résumé que l'apologie de la banalité. » Je crois qu'il dit, avec une inspiration humaine très élevée, très généreuse, au fond pleine de confiance et d'optimisme exactement ce qu'il veut dire.

Souhaitons à M. Brice Parain, si bien inspiré par cette époque

troublée, qu'il soit pour beaucoup d'hommes et de femmes de bonne volonté un guide précieux pour retrouver le sentier aujourd'hui hérissé d'épines du simple bon sens.

FIN.

WHITMANIANA. Cahiers mensuels de littérature et d'art publiés sous la direction de Gérard de Lacaze-Duthiers. Novembre 1934. Cahier XLVII, par R. de MARATRAY.

RÉFLEXIONS D'UN ADEPTE DE LA MORALE « OUVERTE »

La Mission du Poète.

Aime la terre, le soleil et les animaux,
Ne deviens pas la proie des richesses,
Donne à toute main tendue,
Protège le stupide et le fou,
Consacre à autrui ton revenu et ton travail,
Déteste la tyrannie,
Ne discute point Dieu,
Soie patient et indulgent avec tout le monde,
Ne t'abaisse devant rien de connu ou d'inconnu, ni devant aucun homme ou groupes d'hommes,

Refais l'examen de tout ce que t'ont dit les écoles, les églises ou les livres,

Et répudie tout ce qui peut faire injure à ton âme.

Alors ta propre chair sera comme un grand poème, et une fluide générosité rayonnera non seulement de tes paroles mais des lignes silencieuses de ta bouche et de ton visage et à travers les cils, et dans chaque mouvement de tes membres et de ton corps.

Walt Whitmann : « To the maker of poems ».

Dans *Withmaniana*, M. de Maratray a paraphrasé cette belle poésie avec toute l'ampleur qu'elle mérite. L'élévation de la pensée, la générosité, la sensibilité que révèlent ce court cahier le rendent digne d'être un de ces livres de chevet qui sont la joie de l'esprit et la consolation des inquiétudes rongeantes de l'époque. Il représente, pour qui sait lire et penser, un magnifique traité de morale personnelle et sociale. Nous lui voudrions un grand succès, une large diffusion et par-dessus tout le succès, qui, nous le croyons, est le seul pour l'au-

teur : celui de convaincre — celui qui consiste à répondre hautement : « Oui » à cette question de W. Whitman placée en exergue du cahier : « La question essentielle à poser relativement à un livre, est celle-ci : « A-t-il fortifié aucune âme humaine. » M. G.

COIN DES MÈRES

Les devoirs de la femme.

Nous sommes généralement sous l'impression que les devoirs d'un homme sont *publics* et ceux d'une femme sont *privés*; il n'en est pas tout à fait ainsi. L'œuvre de l'homme pour son foyer est d'assurer sa permanence, son progrès, sa défense. L'œuvre de la femme est d'en assurer l'ordre, le bien-être, la grâce. Elargissez ces deux fonctions. Ce que doit être la femme derrière les portes de sa maison : le centre de l'ordre, le baume de la détresse, le miroir de la beauté, cela, elle doit l'être aussi hors de ses portes, là où l'ordre est plus difficile, la détresse plus imminente et la grâce plus rare.

John RUSKIN.

RECETTES DU MENU N° 4 (ETE) (*fin*)

I. *Gelée d'orgeat vitaminée.*

Prendre : 2 cuillerées pleines d'Agar-Agar ou de Lichen d'Islande, 2 verres d'eau, 125 grammes d'amandes émondées, hachées ou râpées, fruits frais ou secs de saison, 1/2 verre, ou moins, de farine de froment frais, sucre ou miel à volonté, zestes de fruits frais, vanille, fleur d'oranger, etc. (*ad lib.*).

— Faire la gelée avec 1 verre et demi d'eau seulement, au bain-marie. (Voir *Régénération* d'août-sept. 34, Galatine Riviera). Confectionner le lait d'amandes (*Régén.* juin-juillet 34, N° 3), avec le 1/2 verre d'eau. Si les amandes devenaient trop huileuses au pilonnage, les arroser légèrement d'un peu d'eau froide en tous sens. Tamiser. Y ajouter arôme favori, sucre ou miel à volonté, ce dernier liquéfié, ainsi que les zestes et la farine. Puis les fruits frais hachés en petits morceaux ou rapés, ou pulpe et jus seulement; il faudra en ce cas faire la gelée un peu plus épaisse. Bien amalgamer le tout à la gelée d'Agar *attiédie*. Disposer au fond d'un joli moule TRÈS

LÉGÈREMENT HUILÉ quelques morceaux de fruits confits et des amandes effilées (*ad lib.*) et le remplir avec précaution. Mettre à refroidir. Démouler avec grand soin. Servir avec jus d'ananas ou de tout autre fruit à volonté, ou encore avec de la crème fraîche bien fouettée.

— Le froment pourra être remplacé par de la farine de riz ou d'orge fraîche, et les fruits secs pourront intervenir. Ils seront alors bien lavés, trempés, gonflés à fond à l'eau chaude et égouttés, mais NON CUIITS. Sucre après trempage.

— Servir cette gelée de préférence au *début du repas*, sauf lorsqu'on y adjoint des fruits acides comme pommes, cerises, abricots frais. Elle tiendra lieu alors de dessert.

Ce plat délicieux est extrêmement nourrissant, régénérateur et éminemment digestible. Très rafraîchissant.

RECETTES DU MENU N° 5 (ETE)

I. *Salade composée.*

II. *Plat printanier.*

III. *Pommes à l'étouffée.*

I. *Salade composée.*

Cette salade se compose de racines et de légumes CRUES tendres et jeunes, de saison, en aussi grande variété que possible. Se reporter au numéro de la Revue août-septembre 1934 (III. Salade Aestas). Les racines, râpées finement, seront servies séparément. Aux feuilles vertes on ajoutera des plantes sauvages telles que : la patience, la chicorée, le mouron, le laiteron, bourgeon de ronce, orties, etc. Les herbes aromatiques comme : le basilic, l'estragon, romarin, thym, fenouil, millefeuilles, civette, fanes de carottes, et, à l'occasion, des pétales de fleurs : rose, capucine, violette, menthe, verveine et d'autres encore en feront partie également. De l'oignon et de l'ail à volonté, une pomme crue râpée, des châtaignes ou marrons râpés en petite quantité et 1 cuillerée d'arachides grillées et moulues par personne (*ad lib.*).

On l'arrosera d'huile d'arachides pure ou d'olives vierge et de jus de citron avec son zeste râpé fin.

Chaque convive la saupoudrera de 2 ou 3 cuillerées à soupe de

farine crue de grain complet du blé, riz, orge, seigle, sarrasin, etc., fraîchement et finement moulue. On alternera avec le mélange suivant : 1/3 de farine de blé, 1/3 de farine de riz *non décortiqué*, 1/3 de farine d'orge. — Ce mélange est hautement recommandé aux débilités, tuberculeux et grands nerveux. — Avec l'addition de tomates mûres et de champignons crus, son pouvoir régénérateur est encore plus marqué.

II. *Plat printanier.*

Brosser et éplucher soigneusement des carottes et des navets jeunes et tendres en conservant leur peau. Envelopper chacun d'eux dans un papier fort bien huilé ou graissé contenant du persil ou autre herbe au choix. Cuire à four *très doux*, en les retournant de temps en temps.

Servir avec macaroni, spaghetti ou nouilles (*sans œufs*), sauce blanche, ou huile chaude et jus de citron.

Préparation des pâtes.

Beurrer grassement une casserole épaisse, y placer le 1/4 de la quantité de beurre ou d'huile destiné aux pâtes, nouilles ou macaroni, et *juste assez* d'eau *bouillante* salée pour qu'elles cuisent sans brûler. Couvrir et laisser mijoter doucement. *Secouer de temps à autre*, et rajouter 1 partie du corps gras et *très peu* d'eau bouillante et ainsi de suite jusqu'à cuisson complète. Réserver une partie du beurre et l'ajouter au moment de servir. Les pâtes doivent être *bien fermes* et ne plus contenir *une goutte d'eau*. Des condiments doux, sel végétal ou un peu de Cénovis, etc. les améliorent. — Servir chaud avec les légumes, ainsi qu'arachides grillées ou gruyère râpé. — Cette manière de cuire les pâtes est beaucoup plus *économique*. Les gourmets en apprécieront l'aspect et la saveur appétissante.

III. *Pommes à l'élouffée.*

1 grosse pomme par personne ou 2 moyennes. 1 grosse pomme en plus, pelée et râpée. 1 cuillerée de sucre roux par pomme. Raisins de corinthe, zeste de citron et muscade.

Laver et brosser les pommes, enlever le cœur sans aller jusqu'au fond et les remplir des raisins, zeste, etc. Mettre dans casserole émaillée ou en terre 1 cuillerée de *bonne* huile pour environ 3 pommes. Chauffer soigneusement et étuver à *petit feu*. Retourner les pommes. Quand elles sont cuites aux trois quarts, y ajouter la pomme hachée et achever la cuisson.

Servir chaud avec le jus. — Les pommes doivent être entières et non en marmelade. Elles accompagnent très bien le riz, sagou, etc. Décorer à volonté.

On obtiendra un dessert encore plus économique en supprimant les raisins.

LA VIE DU MOUVEMENT

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE. — Une convocation détaillée a été envoyée aux membres artisans et aux Présidents de rameaux, la date seule restait en suspens; elle a été fixée aux 31 août et 1^{er} septembre.

RETOUR A LA TERRE. — L'action menée n'a pas encore pris suffisamment forme pour que l'on puisse compléter les renseignements donnés dans le numéro de mai; toutefois elle est en bonne voie et il faut espérer que des précisions pourront être données en octobre. Il est juste de signaler, en attendant, l'effort méritoire accompli en ce sens par M. Gaston Verdier, à Fleury, Echenevex, par Gex (Ain), qui a fondé un Centre Naturalien de Libération intégrale individuelle, qui permet à ceux qui veulent se libérer comme le conçoit le T.U., mais qui sont ignorants des moyens naturistes à employer pour y parvenir, de s'instruire d'abord par correspondance grâce à un cours théorique très complet, puis de faire un stage d'initiation pratique avec un programme aussi complet au Centre d'expérimentation, qui est comme une ferme-école. Après ce stage, les jeunes gens naturistes peuvent se lancer avec beaucoup plus de chances de succès.

CAMP DE CHEVREUSE. — Favorisées par un temps splendide, les fêtes de la Pentecôte se sont passées sous le signe de la plus franche et fraternelle gaieté.

Le camp a vu un nombre d'amis qui n'avait pas été atteint depuis longtemps. En prévision de l'affluence, la direction avait pris ses dispositions pour la cuisine et le couchage et tous les amis furent servis parfaitement, ce qui fit honneur à l'organisation.

Les améliorations apportées au camp furent très admirées. Les fervents de la natation purent s'en donner à cœur joie dans la nouvelle piscine qui est, on le pense, la grande attraction, de plus en plus appréciée avec les chaudes journées.

Nos camarades de Villennes n'ayant pu réunir leurs équipes, les matches prévus furent reportés à une date ultérieure. Cela n'empêcha pas nos amis de s'entraîner sérieusement au basket et au volley ball, tout à la joie de se baigner librement le corps dans l'air pur et la lumière.

Le dimanche après-midi, nous eûmes le plaisir d'entendre la célèbre conférencière féministe, Mme Canudo, pionnière du féminisme actif, qui nous entretint sur « La Femme, élément positif d'une nouvelle civilisation », conférence très goûtée et très applaudie.

Le soir, à la tombée de la nuit, un feu de camp nous rassembla. Les chansons, les danses, la musique alternèrent sans arrêt jusqu'à minuit, heure à laquelle nous nous quittâmes pour rejoindre soit la tente, soit le dortoir, et prendre un repos bien gagné.

Lundi après-midi, Mme Guignard, institutrice, nous fit une causerie sur l'enfance et la méthode Montessori. Ce fut un gros succès pour cette conférencière débutante et nos amis ne ménagèrent pas leurs applaudissements.

Les Trait-d'Unionistes se souviendront longtemps de ces belles journées passées en famille et le nombre de nouvelles adhésions nous montra combien les camarades qui vinrent au camp pour la première fois goûtèrent le charme de notre vie saine et fraternelle.

Le dimanche 23, Raymond Duncan vint nous rendre visite. Il termina celle-ci par une causerie sur : « L'Art est la fleur de la Nature ».

Ceux qui connaissent ce grand novateur, dont le plus bel éloge que l'on puisse dire est qu'il a fait école dans le monde entier, savent combien ses conférences sont profondes, tout en étant pleines d'humour ; nos amis en goûtèrent tout le charme. Des questions lui furent posées, il répondit avec bonne grâce et beaucoup d'esprit. Il nous quitta en promettant de revenir bientôt parmi nous.

Trait-d'Unionistes et sympathisants, venez à Chevreuse agrandir le cercle des amis naturistes et communier avec la nature. Une conférence sera donnée le 4 août par M. Philippe Cayeux, sur les guérisons psycho-magnétiques avec expériences de guérison, le 18 août par M. d'Arras sur les besoins des enfants, comment les satisfaire à la ville, et le 25 août par M. d'Arras sur le Naturisme dans le domaine de la pensée.

Pour tous renseignements sur les conditions de séjour, s'adresser à nos restaurants ou écrire à M. A. Isblé, Camp du Trait-d'Union, Chevreuse (Seine-et-Oise).

RAMEAU DE LA ROCHELLE. — Depuis la visite appréciée que notre ami Manceau nous a faite, au mois de mai 1934, notre Rameau a continué approximativement l'application du programme des années précédentes.

Au cours de l'année 1934, nous avons organisé des excursions fort réussies qui ont groupé chaque fois de 25 à 30 personnes, — membres ou sympathisants.

Nous choisissons pour ces excursions un endroit un peu éloigné, — de 40 à 70 kilomètres — dans un site agréable (ils sont malheureusement rares en notre région) et où la journée se passe en gymnastique, jeux divers, natation, canotage.

Ces excursions éloignées sont remplacées l'hiver par des promenades pédestres, naturellement plus rapprochées de la Rochelle.

D'octobre à mars-avril, réunion tous les dimanches matins, sur un terrain de sports pour y faire un peu de course à pied et de saut.

Jusqu'à présent, les dames et jeunes filles y furent en majorité importante.

Pendant la saison d'hiver également, nous avons eu quelques causeries faites : soit par l'un de nos membres, soit par des personnes sympathisantes.

Une causerie sur « l'Education Nouvelle », très bien documentée et faite par une institutrice sympathisante, Mme Horassius, fut particulièrement appréciée.

Notre ami Vignes continue à fabriquer un pain complet, parfait, qui fait les délices de tous et notre ami Girardin vient de mettre en vente un jus de raisin impeccable à un prix défiant toute concurrence.

L'assemblée générale du Rameau, qui eut lieu au mois de mars, désigna les membres ci-après pour constituer son Bureau : Président : M. Haye; Vice-Présidents : MM. A. Girardin et P. Vignes; Secrétaire : M. Blutel; Secrétaire adjoint : Mlle Gabet; Trésorier : M. Salbreux.

Quelques-uns de nos anciens membres nous ont quittés, mais ont été remplacés par quelques nouveaux.

Les T.-U. Rochelais adressent leur fraternel salut à tous les T.-U.

et seront heureux d'avoir la visite de ceux qui se trouveraient de passage à La Rochelle. BLUTEL.

RAMEAU DE NICE. — Le 16 juin 1935, un groupe d'Espérantistes Ouvriers des Alpes-Maritimes avaient organisé une fête champêtre à la pointe de Bacon, sur le Cap d'Antibes. Un certain nombre de nos amis du T.U., eux-mêmes espérantistes ou favorables à cet idéal de paix et d'amour entre les peuples, y participaient.

Après la baignade collective, le pique-nique rassembla sous les pins les différents adeptes de l'Espéranto, les uns végétariens, les autres carnivores; ce fut l'occasion pour notre ami Ollivaud de faire, à la fin de ces agapes, une causerie en Esperanto sur le végétarisme, considéré du double point de vue pratique et idéaliste.

Cette causerie, écoutée avec attention par tous les assistants, fut suivie d'une discussion amicale, où, naturellement, nos arguments obtinrent un vif succès.

Trois conférences du professeur Luce ont réuni au foyer un auditoire intéressé par les questions touchant à l'occultisme.

En l'absence de camp, nous nous réunissons l'été aux « Bouches du Loup », où l'on jouit de la mer et de l'eau douce, de la plage et des ombrages en un même lieu.

Excellentes parties de volley-ball, bain, gymnastique, tout cela entrecoupé de causeries toujours très animées.

COMMUNIQUÉ PAR LA COOPÉRATIVE FRANÇAISE D'OCÉANIE A TOULON. — Vous apprendrez avec plaisir que nous sommes en train de réaliser très exactement ce que vous exprimez d'une manière si intéressante dans les articles sur la colonisation naturiste à Tahiti. Nous partons en octobre pour l'île de Raiatea où nous avons acquis un domaine bien arrosé et déjà mis en valeur. Notre groupement laissant à chacun la plus grande indépendance est administré par un conseil d'ingénieurs. Nul doute que cette réalisation n'intéresse particulièrement vos membres et nous les accepterions volontiers.

PROPAGANDE. — L'excellent tract de propagande « Etes-vous capable », en deux couleurs (donc très cher), est réimprimé et livrable franco à 17 francs le cent (prix coûtant).

LES ÉDITIONS DU ' TRAIT D'UNION '

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 la santé et le bonheur. Sobriété d'exposition, modération des idées et netteté dans leur développement systématique. Manuel parfait d'hygiène individuelle, à la fois naturelle et spirituelle. Fruit de 25 années d'expérience, il indique la valeur respective des diverses techniques du Naturisme. Les aspects transcendants de la culture humaine sont particulièrement mis en lumière. Prix : 5 fr. Franco : 6 fr.

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 naturistes 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. Prix : 12 fr. Franco : 13 fr.

L'Alchimie de l'Alimentation; quelques aspects hermétiques de l'alimentation, par J.-C. Demarquette. — Il faut connaître cette façon plus profonde et plus intéressante d'envisager la question alimentaire, cet examen passionnant des divers magnétismes en jeu. Prix : 1 fr. 50. Franco : 1 fr. 80.

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, par J.-C. Demarquette, D^r ès lettres. — Les bases psychologiques et philosophiques du pacifisme constructif : 5 fr. Franco : 6 fr.

Le Naturisme Intégral, par J.-C. Demarquette. — 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).

Les Idées de Sismondi, par J.-C. Demarquette. — 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.

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.) Prix : 6 fr. Franco : 7 fr.

Vers l'Australie, notes d'un naturiste 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 naturiste. Vol. de 352 pages in-12. Prix : 6 fr. Franco : 7 fr.

PETITES ANNONCES

Camp végétarien dirigé par prof. cult. phys. reçoit enfants mixtes 8 à 15 ans. Minimum 1 mois. — Prospectus : M. Frontigny, La Grandval, Tursac, par Les Eyzies (Dordogne).

Famille prof^r dans belle propriété, parc splendide 3 hect. prend vacances ou toute l'année enfants délicats. Cures air, soleil, soins, régimes, études. Prix très mod. — Ecrire : M. Duhamel, 20, rue de Crosne, Magny-en-Vexin (S.-et-O.).

Les Courlanges, Yport (Seine-Inf.), site charm., conf., mer et bois, cuis. végét. juillet-sept. 22 fr., août 25 fr., hors saison 20 fr.

Tous les Traits-d'Unionistes, qui sont réellement désireux de travailler pratiquement à notre idéal, sont priés d'envoyer des détails sur leur profession. 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. — Ecrire à M. Manceau, 13, place de la Bourse, Bordeaux.

MAISON DU SOLEIL, Octon (Hérault). Cure désintox. Traitement ptoses, malad. foie, estom. p. Dr Vigné d'Octon. Grand parc. Solarium. Biblioth. T. S. F. S'y adresser.

Famille naturiste récemment installée environs Orléans aimerait faire connaissance vrais naturistes de la région. — Gounin, La Chapelle-Saint-Mesmin (Loiret).

Fonctionnaire enseignant, 37 ans, natur.-végét., correspondrait vue mariage avec jeune fille 32-37 ans, bonne famille, aimant vie simple, naturiste, végétarienne. — Ecrire : Secrét. T.-U. qui transmettra.

NATURISTES

LISEZ

CAMPING

une très belle revue illustrée de 60 et 100 pages

BON N° 13 pour un numéro spécimen de 60 pages à envoyer avec 1 fr. à **Camping**, 9, rue Richempanse, PARIS-8.

FOYER NATURISTE

8, Rue du Sentier, PARIS - Téléph. : Central 50-81

Président : Emile BAILLY ; Vice-Président : Maurice JOURD'HEUIL ; Secrétaire : G^{al} E.-H. COUBERT

Buts : Favoriser le développement du Naturisme 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**.

Vient de paraître

L'EDITION 1935 du GUIDE NATURISTE

ANNUAIRE DES NATURISTES

LA SEULE PUBLICATION NATURISTE INDÉPENDANTE

Par sa documentation complète sur

la Culture physique
les Sociétés Naturistes et Nudistes
les Auberges de Jeunesse
les Ecoles de plein air
le Mouvement végétarien

les Sports de plein air
la Bibliographie Naturiste
les Restaurants végétariens
les Pensions naturistes
les Piscines, Gymnases, etc...

est indispensable à tous ceux qu'intéresse le mouvement naturiste
128 pages illustrées : **2 fr. 50**

En vente dans tous les restaurants végétariens, les kiosques
et à la **Librairie Universum**, 33, rue Mazarin, Paris.

Envoi franco contre **3 fr. 50** en timbres adressés au **Guide
Naturiste**, 12, rue Lagrange, Paris.

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°. Abonnés Capelette, Marseille

« 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... Rééducation 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.

VILLA-PENSION ERMITAGE

au Hohwald près BARR (Bas-Rhin)

Téléphone n° 6 — Service d'autocars

1 km. 500 du village — 640 m. d'altit.

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

Prix de Pension de 45 à 60 francs par jour

EXCELLENTE CUISINE VARIÉE

Sur demande : Cuisine végétarienne soignée

Cuisine d'après le Dr Bircher-Bennèr

Cuisine de régimes.

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.

La bouche est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II^e)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

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

Les Premiers Restaurants Naturistes Coopératifs

LA SOURCE

PYTHAGORE

73 bis, RUE BOBILLOT (13^e)

4, R. DES PRÊTRES-S^t SÉVERIN (5^e)

Métro : Italie ou Tolbiac

Métro : St-Michel ou Cluny

OUVERT LE DIMANCHE

TRANSFORMATION COMPLÈTE

Chacun peut manger suivant son appétit — Cinq plats au choix

Service compris

5.25 et 4.75 par 10 tickets, valables indéfiniment

Pourboires absolument interdits

Abonnements : au mois (2 repas par jour) **250 frs**

A PYTHAGORE

service à la carte : entrées et légumes. **1.25**

potages, hors-d'œuvres et desserts. **0.75**

Nous garantissons formellement n'employer que des marchandises de
première qualité à l'exclusion absolue de graisses et de conserves, sous quel-
que forme que ce soit.

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