

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1936-01.

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.

N° 67

Le N° 2 frs

Janvier 1936



LE VERSEAU

RÉGÉNÉRATION

ORGANE MENSUEL DU TRAIT-D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

	Pages
Ad. FERRIÈRE. — <i>Les Colonies du Paraguay</i>	1
J.-C. DEMARQUETTE. — <i>Autour du monde : V. Indes Néerlandaises</i> . . .	3
Gaston VERDIER. — <i>La libération économique naturalienne</i>	8
D ^r BIRCHER-BENNER. — <i>Quelques expériences diététiques et leurs perspectives (suite)</i>	14
<i>A travers les livres. — L'Homme cet inconnu, d'Alexis CARREL</i>	17
<i>La guérison instantanée et merveilleuse du rhumatisme; méthode Georgia Knap</i>	22
<i>Au secours des enfants et des mères d'Ethiopie</i>	27
<i>Au secours des Doukhobors</i>	28
<i>Coin des Mères. — Recettes</i>	29
<i>La Vie du mouvement</i>	30

REDACTION - ADMINISTRATION

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

LE TRAIT D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

DÉCLARATION DE PRINCIPES

1° Nous croyons que, dans l'état social actuel, il est possible à tout homme, par un emploi judicieux des meilleures méthodes d'hygiène et de perfectionnement individuel, de réaliser une amélioration considérable de la qualité de sa vie.

2° Nous croyons que c'est la valeur des individus qui fait la valeur des sociétés et qui conditionne l'efficacité des institutions publiques.

3° Nous croyons, en conséquence, que chaque homme a pour devoir impérieux, vis-à-vis de soi-même, de la collectivité et de l'avenir de la race, de faire de son propre perfectionnement la tâche essentielle de sa vie.

4° Nous croyons que ce travail de perfectionnement a pour effet infail-
lible d'introduire dans la vie de l'individu une somme de bonheur 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.

Janvier 1936

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

LES COLONIES DU PARAGUAY

par Adolphe FERRIÈRE

En lisant ici-même les récits de Jacques Demarquette et ses conseils excellents sur les conditions à remplir pour établir et réussir une colonie naturiste outre-mer, l'idée m'est venue de décrire les conditions de vie des colonies européennes établies de-ci de-là dans le nord de la République Argentine et le sud du Paraguay. Région privilégiée à bien des égards. J'y retournerais volontiers. Plus au sud, ce sont les pampas nues à perte de vue. Plus au nord, la forêt vierge s'étend, presque ininterrompue, sur des milliers de kilomètres, forêt opaque où vivent des tribus primitives et que les moustiques et la chaleur rendent à peu près intolérables aux colons blancs. Ici la *pampa*, ou prairie, et la *selva*, ou forêt, s'interpénètrent, formant, l'un par rapport à l'autre, des caps et des golfes, voir des archipels. En hiver, le gel n'y est pas inconnu, mais rare. En été, il fait plus chaud que chez nous en Europe Centrale. Mais en moyenne la température y est délicieuse.

Voici, à titre d'exemples, quelques informations sur une colonies appelée « Fram », située à 25 kilomètres au N.-E. de Carmen, village formant station de la ligne — la seule

ligne ferrée du pays — qui relie Encarnacion, ville frontière, à Asuncion, la capitale du Paraguay.

Cette colonie a été fondée par un Allemand nommé Christophersen, mais elle est peuplée surtout de Slaves, de Roumains, de Polonais, de Tchécoslovaques, etc., appartenant à des minorités ethniques ou politiques et qui ont préféré l'exil à la soumission aux maîtres nouveaux de leurs anciennes terres. Les Slaves sont, depuis la guerre, les immigrants les plus nombreux, après les Italiens et les Espagnols, anciens occupants blancs du pays. Fondée en 1927, la colonie « Fram » — ainsi nommée en souvenir de Nansen, un ami du fondateur — ne prit son essor qu'en 1929 et 1930, époque où je me trouvais au Paraguay. Déjà 250 familles, plus de mille personnes, peuplent les 6.000 hectares de ce qui, cinq ans auparavant, n'était que forêt vierge.

Ici le climat est sain, l'air pur et sec. Il n'y a pas de maladies épidémiques, ni de malaria. Peu de moustiques et de mouches, ce qui est à considérer. Abondance d'eau. Celle-ci forme ruisseaux et rivières. Température annuelle moyenne : 23° ; pluies moyennes : 1.600 mm. réparties sur toute l'année. En été, la bise — qui souffle du pôle sud — rend le climat plus supportable qu'à Buenos-Ayres où l'humidité chaude est éprouvante pour l'organisme. L'hiver est doux. Il est rare ici que le thermomètre descende au-dessous de zéro ; aussi cette région constitue-t-elle un séjour d'hiver fréquenté, en juillet et août, par beaucoup d'Argentins.

L'aspect ? Collines boisées et pampas qui conviennent à la culture du riz et à l'élevage du bétail. Terre rouge, très riche, légère à labourer ; dans les dépressions, la terre est noire.

Les lots sont de cent hectares ; on peut les morceler. Au début, une famille prend en général 25 hectares. Les prix sont bas. On peut choisir les parcelles que l'on désire ; elles sont prévues pour que chacune dispose de l'eau nécessaire. On trouve d'ailleurs presque partout de l'eau de source pure entre 2 ou 7 mètres de profondeur. Quelques sources jaillissent naturellement. Le fleuve Tamari, navigable, débouche dans le Parana. Les forêts abondent en orangers sauvages — qui, à la saison des fleurs, parfument la région sur des

milliers de kilomètres à la ronde ; — et les orangers cultivés constituent une source de revenus appréciable. Avec les oranges sauvages, très grosses et fraîches, au jus desquelles on ajoute du miel, on fait une limonade délicieuse.

Outre la yerba-maté, qui fournit un thé amer utilisé dans toute l'Amérique latine, — on cultive ici le riz qui donne en moyenne 3.000 kilos de grains par hectare. L'un des colons a retiré en 1929 jusqu'à 12.000 sacs de 180 hectares. Le tabac est d'une qualité insurpassée en Amérique du Sud. Avant la guerre, on l'exportait surtout en Autriche. La canne à sucre sert non seulement à fabriquer le sucre raffiné, mais produit aussi la *sana paraguaya*, sorte d'eau-de-vie que les indigènes et, hélas aussi, les Polonais, semblent apprécier parfois un peu trop ! Nos naturalistes sauront réagir contre des causes d'empoisonnement et de diminution de l'énergie humaine.

Parmi les autres produits, je mentionnerai le maïs dont on fait trois récoltes annuelles ; le manioc, appelé pomme de terre paraguayenne ; les pommes de terre ordinaires ; les pommes de terre douces ou patates, fortement sucrées ; les haricots ; le lin, le coton, celui-ci abondant ; le ricin, les melons, les courges, les framboises et toute espèce de légumes. Même le blé y réussit, ce qui, étant donné la latitude et le climat, est exceptionnel. Parmi les fruits, on peut signaler, outre les oranges, mandarines, citrons, pamplemousses, les bananes, les pêches et les olives ; en outre, fraises, ananas, raisin, etc. Les colons y ajoutent l'élevage du bétail bovin, des porcs (rien pour nous, naturalistes), des chevaux, de la volaille : poules, canards, dindons, et des abeilles. Donc, à l'usage des végétariens qui vont jusque-là : lait, œufs et miel en abondance. Impossible, si l'on a deux bras vaillants, de mourir de faim !

La colonie Fram comporte une ferme expérimentale de l'Etat. Elle occupe 71.000 hectares dont 10.000 en exploitation. Il y a une scierie qui occupe cent ouvriers. On y parvient, de Carmen, par une ligne à voie étroite.

Et les bêtes « féroces » ? — Il n'y a plus ni jaguars, ni autres félins. Pas ou peu de serpents venimeux. Le chasseur

ne rencontre guère que des porcs sauvages et le pêcheur des dorades et diverses espèces de poissons : laissons-les à leur plaisir ! Il existe pourtant un choix remarquable, non moins qu'indésirable, de bêtes sauvages qui s'en prennent à l'homme. Ce sont les myiases dite furonculeuses, la *dermatobia cyaniventris*, l'*ankylostomum duodenale*. Vous ne les connaissez pas ? La première s'en prend à la muqueuse du nez ; la seconde vous loge sa larve sous la peau ; la troisième élit domicile dans le tube digestif. Toutes choses extrêmement déplaisantes. J'ajoute, pour vous rassurer, qu'avec une hygiène avertie, on peut s'en garer — plus ou moins. — J'ai connu des centaines de blancs qui n'en avaient eu connaissance ni de près ni de loin.

Reste le capital à emporter avec soi pour premier établissement, et l'outillage indispensable. Je ne dis rien du capital : il varie dans des proportions considérables (le change des pays latins d'Amérique est très bas en ce moment). Quant aux machines, outils, graines et plantes, les colons peuvent se les procurer sur place contre crédits hypothécaires. En 1930, l'hectare coûtait 45 pesos argentins-papier ; on paye 1/9 au moment de l'achat (5/45) ; et, au bout de chacune des cinq années suivantes, 5, 7, 8, 10 et enfin encore 10 quarante-cinquièmes. Fort rabais en cas de paiement comptant. Comme chacun se construit lui-même sa maison, on voit que, même en acquérant cent hectares, on n'a guère à déboursier, même en y comprenant l'outillage. Un simple garage d'auto, dans nos pays, ne coûte pas beaucoup moins cher !

Beau et bon pays. Mais là-bas, comme ici, le tout est de bien tomber et de valoir, soi, quelque chose. Des exploiters, on en rencontre sans doute au Paraguay comme en Europe. Avoir du flair, savoir son métier, avoir de l'énergie et de l'endurance, ce sont là qualités qu'il est indispensable de posséder, aussi bien là-bas qu'ici, et sur toute notre petite planète. A moins, bien entendu, que vous ne découvriez quelque part le paradis terrestre ou la bienheureuse Ile d'Utopie que nous décrivait amoureuxment — et finement — il y a quatre siècles, le bon Thomas Morus.

AUTOUR DU MONDE

par Jacques DEMARQUETTE

V. — INDES NEERLANDAISES

Le 26 mars, le *Nieuw-Zeeland* m'emmenait vers l'archipel indo-hollandais. Après onze jours de navigation, nous touchions à Bali où je suis descendu de nouveau après cinq ans. J'ai retrouvé avec plaisir cette île mystique qui est avec Tahiti et le Cambodge le pays le plus fascinant que j'aie vu. Toutes les îles de l'Indonésie ont été, au début de l'ère chrétienne, colonisées par les Hindous qui y ont introduit leur civilisation et leur religion, le Brahmanisme. Puis le Bouddhisme s'y est développé, pour finir par être résorbé par le Brahmanisme, en un étrange syncrétisme bien digne de l'esprit tolérant des Hindous. Mais les Arabes apportèrent l'Islam qui conquiert tout l'archipel, chassant de partout le Brahmanisme, sauf de Bali, qui défendit farouchement son indépendance et sa foi, pour n'être conquise par les Hollandais qu'en 1904. Ceux-ci ont pratiqué à Bali une politique très paternelle et prévoyante bien que très ferme. Ils ont poussé le respect de la religion des Balinais jusqu'à interdire aux missionnaires chrétiens d'y débarquer. Ils ont également protégé leur propriété foncière qui constitue leur indépendance économique en frappant de nullité toute cession de terrain à un étranger. De sorte que, bien qu'il y ait aussi des Chinois à Bali, ils y sont à peu près inoffensifs, ne pouvant s'y livrer à leur sport favori qui consiste, à Tahiti, à vendre à crédit aux indigènes au delà de leurs possibilités de paiement pour pouvoir faire saisir leurs terres par autorité de justice.

Bali a la forme d'un ovale aux deux bouts étirés, mesurant environ 300 kilomètres dans le grand diamètre ouest-est, et 120 dans le petit nord-sud. Les Balinais, qui sont un million, ont couvert leur île d'un réseau de plus de 4.000 temples tous magnifiquement sculptés. Leur religion pénètre leur vie, chaque repas, chaque travail commence et finit par

une prière. Les rizières de Bali sont probablement les plus belles du monde, magnifiquement entretenues, au point que toute la récolte est exportée à cause de sa qualité supérieure; la nourriture étant assurée par un riz moins beau importé de pays où la culture de riz n'est point aussi parfaite, en particulier du Siam et de la Cochinchine. Je ne sais si c'est là la cause de la supériorité du riz de Bali, mais les travailleurs qui repiquent le riz disent une prière pour chaque brin qu'ils plantent à la main dans la boue des rizières. En tout cas, la vue de leurs magnifiques moissons drues, serrées et touffues est bien faite pour réjouir le cœur des amis de l'agriculture.

Les Balinais réalisent à peu près l'idéal de culture humaine du Trait-d'Union. D'une part ce sont des cultivateurs passant leurs journées dans leurs rizières ou leurs jardins, où ils cultivent le taro, le manioc, la patate douce, les bananes, les ananas, les oranges, et des fruits voisins de l'arbre à pain. De l'autre côté ce sont des artistes qui tous sont capables de sculpter de la façon la plus exquise le bois et la pierre. Ils sont d'une habileté telle que non seulement ils peuvent sculpter les personnages tourmentés de leurs divers dieux, suivant des canons traditionnels et très chargés d'ornements tarabiscotés, mais ils peuvent aussi et sans aucun effort produire des sculptures à l'Européenne, d'un goût très sûr et très stylisé. Et tous en sont capables, les chauffeurs de taxi, les jardiniers, les domestiques et les paysans, les orang-sawab, les hommes de la rizière, qui sont aussi peut-être les artistes les plus exquis. De même les femmes filent et tissent des étoffes de soie à ramages aux couleurs variées des plus esthétiques. D'autre part, presque tous les Balinais des deux sexes ont été dans leur enfance d'extraordinaires danseurs, exécutant les danses compliquées et hiératiques nécessitées par les diverses cérémonies du culte. Enfin, tous sont de bons musiciens, chaque village ayant plusieurs orchestres de gamelang. Comme d'autre part ils sont d'une politesse très raffinée, ces hommes demi-nus sont les représentants d'une des cultures les plus admirablement épanouies que la terre ait portée, et les Européens font à côté d'eux figures de lour-

dauds vulgaires. Cependant, pour des naturalistes, la vie y serait moins facile qu'à Tahiti, car d'une part ils ne pourraient y acquérir de terrains, et d'autre part les Hollandais perçoivent des impôts, justifiés par l'excellente administration de l'île, mais qui seraient source de grandes difficultés pour des colons non commerçants. Enfin, le paludisme sévit dans toutes les parties basses de l'île.

Après onze jours à Bali, j'ai revu Java, ce pays le plus riche du monde qui nourrit 44 millions d'hommes sur un territoire à peine plus grand que la France. La misère et la faim y sont inconnues. Fait rare, en Orient, on n'y voit pas de mendiants. Mais la crise mondiale sévit durement sur les planteurs européens. J'ai pu observer que depuis cinq ans l'influence japonaise avait fait des progrès extraordinaires dans ces parages. Là où il n'y avait autrefois que des photographes et quelques rares bazars japonais luttant péniblement contre les Chinois, on voit maintenant dans tous les grands centres de véritables rues japonaises où les Chinois perdent pied devant l'offensive nippone menée avec des méthodes modernes, soutenues par les grandes entreprises commerciales et industrielles de l'Empire du Soleil Levant, et puissamment aidée par son gouvernement. Les Chinois... rient jaune, et les Hollandais sont extrêmement soucieux, car à côté des commerçants voici que des escadres de la marine impériale viennent visiter leurs côtes. Et l'on voit partout beaucoup de touristes nippons souriant d'un sourire officiel et imperturbable dont l'allure ne trompe pas quelqu'un qui a passé sept ans dans l'armée. Ce sont des officiers qui viennent admirer les paysages et prendre d'innombrables photographies, tandis que d'autres gentlemen très souriants se livrent à la pêche sur les côtes en pratiquant de nombreux sondages. Et les Hollandais sont persuadés qu'à la première guerre européenne, qui lierait les mains de l'Angleterre, le Japon attaquerait leurs colonies. En attendant, ils organisent une force aérienne de 500 Fokkers, créent plusieurs bases navales fortifiées, et en quittant Batavia j'ai assisté à des grandes manœuvres où l'artillerie et les mitrailleuses faisaient rage contre un parti ennemi débarquant à Tandjong

Priok. Et maintenant je vais traverser Sumatra, terre d'Islam, farouche, infiniment moins cultivée que Java et Bali, qui ne compte que 4 millions d'habitants sur un territoire à peu près égal à la France, et qui, à côté des districts admirablement colonisés comme les environs de Médan, en face de la Péninsule de Malacca, compte encore, dans le centre-sud, d'immenses étendues sauvages où règnent en maîtres incontestés le rhinocéros, le tigre et l'éléphant sauvage.

Puis ce seront Ceylan et l'Inde, les Himalayas, but spirituel de mon voyage...

(A suivre.)

La libération économique naturalienne ⁽¹⁾

(Suite)

par Gaston VERDIER,

*Directeur du « Centre Naturalien
de Libération intégrale individuelle ».*

« On n'est libre que lorsqu'on peut se suffire à soi-même, lorsqu'on n'a pas besoin pour vivre, pour manger, du secours d'un autre être; et la chaîne que forge la faim n'est pas moins pesante, ni moins difficile à rompre, que la chaîne rivée par la loi. »

Nelly ROUSSEL.

La très grave crise économique que notre monde traverse depuis plus de 5 ans, a provoqué les réactions les plus diverses. Les Naturaliens, après avoir constaté la faillite de la plupart des organisations sociales, reprennent le problème à sa base initiale, c'est-à-dire à l'INDIVIDU, seul ou entouré de sa famille et de ses amis véritables.

(1) Voir les n° 64, 65 et 66 de *Régénération*.

En partant de ce point précis, il s'agit de reconstituer : d'une part, *quels sont les besoins* absolument indispensables à notre vie quotidienne ; et d'autre part, *quels sont les moyens pratiques* nous permettant de nous suffire entièrement à nous-mêmes.

Chacun produisant lui-même ce dont il a besoin, s'affranchit désormais de la grande société et de ses influents parasites (banquiers, militaires, marchands, etc...). Que chacun redevienne un *Artisan*, soit manuel, soit intellectuel ; et produise *sa propre nourriture*, en alternant ainsi ses journées de travail.

En adaptant les principes *naturistes* à ses besoins alimentaires, à ses vêtements et à son habitation, cet individu se rendra invulnérable aux effets de la crise économique et financière, même si celle-ci devait encore durer longtemps, ce qui malheureusement semble le plus à craindre.

**

Notre siècle est arrivé à un tel degré de progrès mécanique, qu'il semblerait logique que d'ici peu la *machine* supplée l'homme jusque dans les moindres travaux nécessaires à son existence et à son superflu.

D'une façon générale, surtout depuis 1920-24, les *moyens* de production ont augmenté dans une proportion qui varie de 15 % à 97 et même 163 %, selon les corporations ; libérant ainsi une grande quantité de travailleurs... qui sont venus augmenter le troupeau inquiétant des chômeurs permanents et *définitifs*. Et que fait-on des énormes quantités de marchandises, qui permettraient au genre humain de vivre pendant plusieurs années sans travailler ? On les DÉTRUIT... tout simplement !

Alors que des millions d'hommes, de femmes et d'enfants, périssent de misère chaque jour ; de formidables sacrifices se font chaque jour sur l'Autel du Veau d'Or capitaliste ; en brûlant le blé, en enterrant les choux et les fruits ; en jetant à la mer les aliments et les matières premières. C'est ce que l'on appelle l'apogée d'une Civilisation !

**

Tout d'abord le MACHINISME est incriminé : en réalité ce n'est pas précisément le progrès scientifique et technique qui est responsable, mais bien sa *monopolisation* entre des mains avides d'*enrichissement personnel*. Il est un fait que le *vertigineux essor de l'outillage industriel*, joint à l'*amélioration des méthodes de production* (rationalisation, taylorisation), a permis une forte diminution de la main-d'œuvre depuis quelques années ; mais cela aurait dû correspondre à une diminution générale du temps de travail, la machine remplaçant l'homme *sans le priver de ses moyens d'existence*.

La SOUS-CONSOMMATION devait s'ensuivre ; le prolétariat courbant la tête devant les menaces patronales et acceptant diminution de salaires et restriction des emplois. Le résultat est clair : Ascension constante d'une production aveugle et sans contrôle, ceci en disproportion avec une consommation générale qui tend à décroître ; ce double phénomène dû aux passions humaines qu'on appelle : Course au profit, privilèges, contrainte, ambition, égoïsme.

*
**

Comme conséquences : Des millions de gens sans travail ; des menaces de diminution de salaire pour les autres ; des queues interminables devant les « soupes populaires » ; des centaines de mille d'enfants abandonnés aux États-Unis, en Chine, etc... ; des hommes de 45 et 50 ans à qui le travail est définitivement interdit ; des milliers d'hommes en cortège qui « hurlent à la Faim » à Berlin, Londres, Washington, etc... ; Des quantités inimaginables de femmes réduites à la prostitution ; des familles entières vivant de quelques croûtes et logeant sous les ponts...

L'homme d'initiative, le débrouillard, le courageux ; celui qui saurait conserver son indépendance en partageant ses heures de travail entre son artisanat et son jardin ; celui-là n'est encore en ville qu'un esclave qui tremble d'arriver une minute en retard, et qui n'ose pas élever de protestation lorsque son salaire est réduit de 10 % au profit des actionnaires de son usine ou de son magasin.

Et ce salaire, péniblement acquis, dans des conditions si

souvent insalubres, et toujours dans un esprit d'exploitation tyrannique; ce salaire permet tout juste de payer le logement, le boulanger, le charbonnier, et quelques frais accessoires; l'Etat se charge de gober la différence, si peu qu'il en reste... à moins que ce ne soit le boucher ou le « bistrot » du coin.

Que reste-t-il donc à tous ces gens, irresponsables d'une Crise qui les dépasse et impuissants devant le Chaos? Aux vieux, les Hospices, en attendant la mort libératrice; quant aux jeunes, on n'ose songer aux exemples des autres coins du monde où la situation est pire : Le Fascisme, l'Hitlérisme, ont été alimentés de tous ces intellectuels sans emplois; de tous ces ouvriers désœuvrés; et la Guerre de 1914 avait déjà dévoré pas mal de cette « surproduction humaine » devenue dangereuse pour une vie sociale déséquilibrée...

Dans l'organisation sociale, le NATURALIEN s'apparente à la fois aux *Artisans modernes*, usagers du progrès technique; et aux *anciens Paysans* qui produisaient tout ce qui leur était nécessaire pour vivre.

Le NATURALIEN base en effet ses principes économiques sur trois considérations fondamentales : 1° *La Simplification de la Vie* dans tous les domaines possibles, avec un retour à une conception plus saine et plus sage des principes faussés par l'innombrable quantité des faux-besoins créés par la surcivilisation; 2° *la Self-Production*, c'est-à-dire le moyen de subvenir aux besoins essentiels de l'existence, par ses propres moyens, afin de moins souffrir de l'exploitation capitaliste et mercantile; 3° *L'Artisanat*, qui permet de faire face aux besoins complémentaires, inhérents à la complication sociale dans laquelle nous vivons; ainsi que pour satisfaire les nécessités de la culture intellectuelle, dans tout ce qu'elle a de compatible avec le véritable progrès humain.



Une telle action, si le résultat en est attirant, demande cependant une certaine force de réaction contre les mille petites habitudes qui font de chaque citoyen un esclave imbé-

cile. L'entraînement intensif aux pratiques naturistes est notamment indispensable : Celui qui ne peut se passer de fumer, de boire du vin, de manger de la viande, n'aura jamais la force de caractère nécessaire à une réforme aussi radicale de son existence.

Celui qui vit *simplement, sainement, honnêtement*; qui *produit* la part la plus importante de *ce qu'il consomme*, et qui ajoute à cela la pratique d'une *petite industrie artisanale*, n'a rien à craindre du chômage et des crises financières, aussi intenses que soient ces fléaux qui n'existent que par le manque de prévoyance et la folie de l'argent des seigneurs et des serfs modernes. Si de plus cette « self-production » est associée à une *libre coopération* avec d'autres camarades d'idéal, quel succès ne peut-on espérer d'une entreprise aussi sainement comprise, expurgée de tous parasites et de tous préjugés.

*
**

Les besoins alimentaires du Naturalien sont assurés par (1) : La Culture maraîchère; l'Élevage des Poules et des Abeilles; la Conservation des Fruits et des Légumes; la Fabrication du Pain intégral; et l'achat des aliments non produits sur place (sel, huile, etc.). Les Vêtements et Sandales sont fabriqués, par les procédés simplifiés de tissage, couture, tricotage, cordonnerie. Les autres besoins complémentaires (Habitation, Éclairage, Chauffage, Culture intellectuelle, Distractions), sont assurés par les revenus de l'Industrie artisanale, indispensable à tous ceux qui ne sont pas fortunés et qui veulent s'affranchir économiquement.

*
**

Notre programme d'indépendance économique est-il réalisable par tout le monde? L'expérience si variée de nos Camarades de tous les âges et des deux sexes, nous permet

(1) Voir le *Manuel de Self-Production*, en vente à la Librairie du « Trait-d'Union » et au « Centre Naturalien », Echenevex (Ain); franco : 3 fr. 50.

de répondre avec affirmation. Mais il est évident que le Système Naturalien s'adresse tout d'abord aux personnes ayant malgré tout un minimum de force de caractère ; ainsi qu'une santé relativement équilibrée. Ceux qui s'imaginent se libérer sans accomplir les efforts nécessaires, ceux-là se trompent dans ce cas, comme d'ailleurs en ce qui concerne toute entreprise sérieuse demandant de la Volonté, de l'Action effective et de la Persévérance.

QUELQUES EXPÉRIENCES DIÉTÉTIQUES ET LEURS PERSPECTIVES

par le D^r BIRCHER-BENNER, de Zurich (*Suite*).

Conférence faite à Paris au groupe d'études philosophiques et scientifiques pour l'examen des tendances nouvelles.

Le premier principe nous enseigne seulement qu'aucune énergie ne se perd. Mesurées caloriquement, les chaleurs de combustion des aliments ne nous donnent que la mesure de la *quantité* de chaleur résultant de l'oxydation des aliments, par la transformation d'une énergie potentielle inconnue qui y était contenue auparavant. Les calories ne nous disent *rien sur les propriétés* de cette énergie potentielle des aliments. Or, ces propriétés ne sont-elles pas justement ce qu'il y a de plus important et de plus décisif ? La vie va chercher ces calories dans le domaine restreint des combinaisons **organiques** qui se créent, dans le règne végétal, en absorbant de la lumière solaire. Elle ne peut pas utiliser d'autres sources caloriques. L'énergie potentielle alimentaire doit donc posséder des *propriétés spéciales* la rendant utilisable à la vie. « Comment donc, me demandai-je, pouvons-nous arriver à la connaissance de ces propriétés ? »

Je ne me lassais pas d'y réfléchir. Je me disais : « On peut enlever 100 calories à une source de chaleur qui a une température de 500 degrés, mais aussi à une autre, dont la température serait de 2.000 degrés. Mais la deuxième source

agira d'une manière différente que la première et accomplira des choses que la première ne sera pas en mesure de produire. On peut obtenir 100 CV d'une machine hydraulique ayant une chute de 50 mètres, mais aussi d'une autre qui a une chute de 500 mètres; 1 mètre cube d'eau de la première machine fournit toutefois beaucoup moins d'énergie qu'un mètre cube de la seconde. » A la suite de ces réflexions, je me disais : « Tu cherches la « *température* », le facteur d'intensité de l'énergie alimentaire; tu voudrais connaître la « chute » avec laquelle travaille le processus vital; tu voudrais savoir, si ce facteur d'intensité, cette chute — ce potentiel — se modifie dans les différentes matières alimentaires. » Je me trouvais ainsi soudainement en face du second principe de l'énergétique, de cette loi que le lieutenant d'artillerie français Nicolas Léonardi Sadi Carnot avait découverte en 1824, désormais ainsi appelée « *loi de l'entropie* », et dont jusqu'à nos jours bien des savants n'ont pas suffisamment saisi la signification et l'importance. Le physicien russe Chwolson écrit au sujet de cette loi ce qui suit :

« Je prétends que la découverte de cette loi est le comble de ce que l'esprit humain a découvert jusqu'ici dans tous les domaines de la science et des connaissances; que l'idée se trouvant à la base de cette loi est unique et incomparable quant à sa profondeur philosophique, à son importance universelle pour la connaissance de l'être, à sa fécondité infinie, et qu'aucune science ne peut présenter un résultat, une pensée qui pourrait se comparer pour son envergure, à la loi de l'entropie. »

« La loi de l'entropie est l'instrument le plus puissant et hors de comparaison que la physique possède, pour aller à la recherche des lois les plus secrètes et les plus cachées qui régissent les phénomènes physiques. Comme elle est valable pour tous les phénomènes, elle peut aussi être employée pour l'analyse de tous les phénomènes, et cela a été fait et continue à se faire. »

Parmi les trois grandes lois fondamentales de la physique (conservation de la matière, conservation de l'énergie et deuxième principe de Carnot), c'est précisément ce dernier

qui est la vraie loi de substance, *car elle nous donne les moyens d'étudier les propriétés les plus secrètes de la matière.* »

C'était justement ce que je cherchais et voulais : étudier les propriétés les plus intimes de la substance nutritive. Ce principe de Carnot devait m'y aider.

La première loi nous renseigne seulement sur la quantité de l'énergie entrant en ligne de compte dans une transformation; la deuxième loi nous dit par contre *quand* il se produit quelque chose et *l'ampleur*, le côté quantitatif du phénomène. Il faut diviser tous les phénomènes qu'on peut se représenter et aussi exécuter en *deux groupes* : le premier groupe comprend tous les phénomènes se produisant *d'eux-mêmes* : ils sont dits *naturels* ou *positifs*. Le deuxième groupe comprend tous les phénomènes contraires, opposés, qui ne peuvent pas se produire d'eux-mêmes, mais se produisent seulement lorsqu'ils sont composés par un processus positif simultanée de même grandeur. On les appelle processus *non naturels* ou *négatifs* (Chwolson).

La matière vivante se produit dans le règne végétal, qui est la substance alimentaire primordiale, par un processus négatif, car en même temps une quantité égale d'énergie solaire est consommée. C'est ainsi que tous les phénomènes de réduction sont des phénomènes négatifs et les potentiels d'oxydation qui en résultent sont en équilibre de force avec les potentiels du processus positif simultanée; dans notre cas, avec les potentiels de la lumière solaire. J'ignore si l'on peut mesurer les potentiels de la lumière solaire engagés dans ce travail, mais pour donner une idée de leur force, je reviens sur le potentiel thermo-dynamique en action dans le processus naturel de leur formation, sur la température de la surface du soleil, qui est en chiffres ronds de 6.000 degrés centigrades. Je rappelle que la température de chaque source lumineuse correspond à un certain spectre déterminé. Ces 6.000 degrés représentent donc l'équivalent de la force maximum possible de potentiel de la lumière solaire.

Cette question du potentiel est importante pour la compréhension des transformations dans le métabolisme : la

supposition du physiologiste Pfluger le démontre, qui estimait que dans les plus petits laboratoires des cellules, il devait exister une température de 2.000 degrés.

D'une manière générale, la substance alimentaire primordiale paraît donc être une substance chargée des équivalents des potentiels de la lumière solaire. Ces potentiels de réduction et d'oxydation sont donc la véritable force motrice pour les 96 % de la consommation d'énergie de l'organisme humain.

Une fois mes raisonnements arrivés à ce point, je me rendis tout à coup compte que je me mouvais sur un terrain tout nouveau et que la deuxième loi n'avait encore jusqu'alors jamais été appliquée au phénomène de la nutrition. Je fus effrayé. Devais-je renoncer à tout cela et cesser mes raisonnements? Mais ceux-ci me semblaient si justes et si logiques, si scientifiques, tellement susceptibles de conduire au but, que je me vis obligé de continuer dans cette voie.

La loi de l'entropie dit, que par les processus naturels, la matière perd sa valeur et que l'énergie est dégradée. La valeur maximum en énergie des aliments se trouve sans le moindre doute dans la substance végétale vivante, créée par consommation d'énergie solaire et qui a été épargnée par les phénomènes naturels. En elle, les potentiels sont encore au plus haut degré, celui de la lumière solaire. En partant de cette valeur maximum, chaque processus naturel, dont cette substance est l'objet jusqu'à ce qu'elle soit consommée comme aliment, dégrade son énergie. Ces processus naturels s'accomplissent dans la substance alimentaire lors du passage de l'état vivant à l'état mort, lors de la cuisson, du rôtiage, du stockage, de la stérilisation, de la mise en conserves, de la fermentation et de la putréfaction. Je soumis toutes les modifications que subit la substance alimentaire depuis son origine jusqu'à sa préparation finale pour la bouche, par des processus positifs, à un examen approfondi dont il serait trop long de relater ici les détails. Le résultat total en fut une nouvelle évaluation énergétique des aliments et de la nourriture humaine, dans laquelle les plantes comestibles à

l'état naturel frais et le lait maternel (pour les nourrissons) occupèrent le premier rang. (A suivre.)

L'abondance des matières nous a obligé à remettre à février la suite de « Nos destins sous les astres ».

A TRAVERS LES LIVRES

DOCTEUR ALEXIS CARREL. — L'HOMME CET INCONNU.

Chez Plon, 1935. Livrable à la Librairie du Trait-d'Union.

Voici un livre qui devrait faire époque, qui devrait remuer les esprits, amener des discussions passionnées, faire penser ou amener à penser autrement. Parions qu'il n'aura de succès profond que parmi quelques convertis amis de la pensée libre, ennemis du mouvement giratoire insensé qui entraîne ce monde aux abîmes. Il aura quelques articles élogieux dans des revues d'avant-garde, rien, bien entendu, dans la grande presse : c'est que, ce livre courageux, sorte de somme d'une époque, écrite par un grand biologiste (1), condamne, au nom même de la biologie et de l'âme humaine, tout le système actuel : grande mécanique montée pour produire l'argent, absolument artificielle, ne répondant à aucun des besoins essentiels de l'homme. Voici des raisons pour ne mettre en alerte que la conspiration du silence.

Tout au long de ce livre dense, fruit de toute une vie de pensée et de travail personnels, aussi de discussion avec les esprits les plus libres et les plus cultivés de ce temps, se dégage la certitude infiniment reconfortante de la plus haute recherche de vérité humaine.

La partie physiologique est intimement mêlée à la discussion, formant un tout, comme l'homme lui-même dont la matière et l'esprit sont inséparables, l'un conditionnant l'autre. N'ayant aucune qualité pour juger de la valeur scientifique, nous nous bornerons à dire que jamais descriptions physiologiques de l'homme ne nous ont parues

(1) Le docteur Alexis Carrel est un biologiste français qui passe la plus grande partie de sa vie à New-York au Rockefeller Institute for Medical Research.

plus chaudes de vie : la douce circulation de la lymphe dans les tissus, du sang dans les veines, la sensibilité nerveuse, les échanges pulmonaires, intestinaux, le mouvement incessant des cellules se présentent comme un extraordinaire conte de fées laissant bien loin derrière lui par sa variété, sa richesse de formes les plus magnifiques créations de l'imagination humaine.

Le docteur Carrel nous dit avoir entrepris ce travail de recherche de la meilleure et de la plus haute vérité pour l'homme « simplement parce que quelqu'un devait l'entreprendre. Parce que l'homme est aujourd'hui incapable de suivre la civilisation dans la voie où elle s'est engagée. Parce qu'il y dégénère. Fasciné par la beauté des sciences de la matière inerte, il n'a pas compris que son corps et sa conscience suivent des lois plus obscures, mais aussi inexorables que celles du monde sidéral. Et qu'il ne peut pas les enfreindre sans danger. Il est donc impératif qu'il prenne connaissance des relations nécessaires qui l'unissent au monde cosmique et à ses semblables. Aussi des relations de ses tissus et de son esprit. A la vérité, l'homme prime tout. Avec sa dégénérescence, la beauté de notre civilisation et même la grandeur de l'univers s'évanouiraient. C'est pour ces raisons que ce livre a été écrit. » Il faut d'abord constater que tout est remis en question. « Nous nous apercevons que, en dépit des immenses espoirs que l'humanité avait placés dans la civilisation moderne, cette civilisation n'a pas été capable de développer des hommes assez intelligents et audacieux pour la diriger sur la route dangereuse où elle s'est engagée. Les êtres humains n'ont pas grandi en même temps que les institutions issues de leur cerveau. Ce sont surtout la faiblesse intellectuelle et morale des chefs et leur ignorance qui mettent en danger notre civilisation. » Enfin, il est facile de constater que « les changements produits dans notre milieu par les applications de la science sont bien différents de ceux que l'on attendait... ce milieu ne nous convient pas, parce qu'il a été construit au hasard, sans connaissance suffisante de la nature des êtres humains et sans égards pour eux ».

« L'homme devrait être la mesure de tout. En fait, il est un étranger dans le monde qu'il a créé. Il n'a pas su organiser ce monde pour lui, parce qu'il ne possédait pas une connaissance positive de sa propre nature. L'énorme avance prise par les sciences des choses

inanimées sur celles des êtres vivants est donc un des événements les plus tragiques de l'histoire de l'humanité. Le milieu construit par notre intelligence et nos inventions n'est ajusté ni à notre taille ni à notre forme, il ne nous va pas. Nous y sommes malheureux. Nous y dégénérons moralement et mentalement. Ce sont précisément les groupes et les nations où la civilisation industrielle a atteint son apogée qui s'affaiblissent davantage. Ce sont eux dont le retour à la barbarie est le plus rapide... Seule une connaissance beaucoup plus profonde de nous-mêmes peut apporter un remède à ce mal... elle seule peut nous dévoiler les lois inexorables dans lesquelles sont enfermées nos activités organiques et spirituelles, nous faire distinguer le défendu du permis, nous enseigner que nous ne sommes pas libres de modifier, suivant notre fantaisie, notre milieu et nous-mêmes. En vérité, depuis que les conditions naturelles de l'existence ont été supprimées par la civilisation moderne, la science de l'homme est devenue la plus nécessaire de toutes les sciences. »

Mais un changement complet dans l'orientation de la recherche est indispensable. « Chacun s'intéresse à ce qui augmente la richesse et le confort; mais personne ne se rend compte qu'il est indispensable d'améliorer la qualité structurale, fonctionnelle et mentale de chacun de nous. La santé de l'intelligence et des sentiments affectifs, la discipline morale et le développement spirituel sont aussi nécessaires que la santé organique et la prévention des maladies infectieuses... Quel progrès véritable sera accompli quand des avions nous transporteront en quelques heures en Europe ou en Chine? Eest-il nécessaire d'augmenter sans cesse la production afin que les hommes consomment une quantité de plus en plus grande de choses inutiles? Ce ne sont pas les sciences mécaniques, physiques et chimiques qui nous apporteront la moralité, l'intelligence, la santé, l'équilibre nerveux, la sécurité et la paix. Il faut que notre curiosité prenne une autre route que celle où elle est engagée aujourd'hui. Elle doit se diriger du physique et du physiologique vers le mental et le spirituel. »... « Notre civilisation n'a pas réussi jusqu'à présent à créer un milieu convenable pour nos activités mentales. La faible valeur intellectuelle et morale de la plupart des hommes modernes doit être attribuée, en grande partie, à l'insuffisance et à la mauvaise composition de leur atmosphère psychologique. La primauté de la matière, l'utilitarisme, qui sont les

dogmes de la religion industrielle, ont conduit à la suppression de la culture intellectuelle, de la beauté et de la morale telles qu'elles étaient comprises par les nations chrétiennes, mères de la science moderne. En même temps, les changements dans le mode de l'existence ont amené la dissolution des groupes familiaux et sociaux qui possédaient leur individualité, leurs traditions propres. La culture ne s'est maintenue nulle part. L'énorme diffusion des journaux, de la radiophonie et du cinéma a nivelé les classes intellectuelles de la société au point le plus bas. La radiophonie surtout porte dans le domicile de chacun la vulgarité qui plaît à la foule. » Quant au sens moral, « le milieu social actuel l'ignore de façon complète. En fait, il l'a supprimé. Il inspire à tous l'irresponsabilité... La possession de la richesse est tout, justifie tout... » Une telle atmosphère est si néfaste à l'esprit que « les maladies mentales à elles seules sont plus nombreuses que toutes les autres maladies réunies... dans l'Etat de New-York, une personne sur vingt-deux, à un moment quelconque de sa vie, doit entrer dans un hôpital d'aliénés... Les conditions qui favorisent le développement de la faiblesse d'esprit et de la folie circulaire se manifestent surtout dans les groupes sociaux où la vie est inquiète, irrégulière et agitée, la nourriture trop raffinée ou trop pauvre, la syphilis fréquente, le système nerveux déjà chancelant, où la discipline morale a disparu, où l'égoïsme, l'irresponsabilité, la dispersion sont la règle, où la sélection ne joue plus... Dans les conditions nouvelles de l'existence que nous avons créée, nos activités les plus spécifiques se développent mal et de façon incomplète. On dirait qu'au milieu des merveilles de la civilisation moderne, la personnalité humaine a une tendance à se dissoudre. »...

« La civilisation a créé des excitants contre lesquels nous ne savons pas nous défendre. Nous luttons mal contre le bruit des grandes villes et des usines, contre l'agitation de la vie moderne, l'inquiétude, la multiplicité des occupations. Nous ne nous habituons pas non plus au manque de sommeil. Nous sommes incapables de résister aux poisons hypnotiques, tels que l'opium ou la cocaïne. Chose étrange, nous nous accommodons sans souffrance à la plupart des conditions de la vie moderne; mais cette accommodation provoque des changements organiques et mentaux qui constituent une véritable détérioration de l'individu. » C'est que « nous utilisons beaucoup moins que nos ancêtres nos fonctions adaptives. Depuis un quart de siècle surtout,

nous nous accommodons au milieu par les mécanismes créés par notre intelligence, et non plus par nos mécanismes physiologiques. La civilisation scientifique nous a donné des moyens de conserver notre équilibre intra-organique qui sont plus agréables et moins laborieux que les procédés naturels. Elle a rendu presque invariables les conditions physiques de la vie quotidienne. Elle a standardisé le travail musculaire, l'alimentation, le sommeil. Elle a supprimé l'effort et la responsabilité morale. Par conséquent, elle a transformé les modes de l'activité de nos systèmes musculaire, nerveux, circulatoire et glandulaire... malgré l'agitation de l'existence, la fausse activité des sports et des transports rapides, nos grands systèmes régulateurs restent au repos. En somme, le mode de vie engendré par la civilisation scientifique a rendu inutiles des mécanismes dont l'activité a été incessante, pendant des millénaires chez les êtres humains. »... « La loi de l'effort surtout doit être obéie. La dégénérescence du corps et de l'âme est le prix que doivent payer les individus et les races qui oublient cette nécessité. »... « On dirait qu'il n'y a pas d'accommodation possible à l'agitation incessante, à la dispersion intellectuelle, à l'alcoolisme, aux excès sexuels précoces, au bruit, à la contamination de l'air, à l'adultération des aliments. S'il en est ainsi, il sera indispensable de modifier notre mode de vie et notre milieu, même au prix d'une révolution destructive. Après tout, la civilisation a pour but, non pas le progrès de la science et des machines mais celui de l'homme. » Les dimensions de notre revue ne nous permettent pas de citer en entier un très remarquable chapitre sur l'*Individu* dont voici la dernière page : « L'homme moderne est le résultat de son milieu, des habitudes de vie et de pensée que la société lui a imposées. Nous avons vu comment ces habitudes affectent notre corps et notre conscience. Nous savons à présent qu'il nous est impossible de nous accommoder sans dégénérer au milieu créé autour de nous par la technologie. Ce n'est pas la science qui est responsable de notre état. Seuls, nous sommes coupables. Nous n'avons pas su distinguer le défendu du permis. Nous avons enfreint les lois naturelles. Nous avons ainsi commis le péché suprême, le péché qui est toujours puni. Les dogmes de la religion scientifique et de la morale industrielle sont tombés devant la réalité biologique. La vie donne toujours la même réponse à ceux qui lui demandent ce qui lui est interdit. Elle s'affaiblit et les civilisations s'écroulent. Les sciences de la matière

inerte nous ont conduits dans un pays qui n'est pas le nôtre. Nous avons accepté aveuglement tout ce qu'elles nous ont offert. L'individu est devenu étroit, spécialisé, immoral, inintelligent, incapable de se diriger lui-même et de diriger ses institutions. Mais en même temps les sciences biologiques nous ont dévoilé le plus précieux des secrets; les lois du développement de notre corps et de notre conscience. C'est cette connaissance qui nous donne le moyen de nous rénover. Tant que les qualités héréditaires de la race seront intactes, la force et l'audace de leurs ancêtres pourront se réveiller chez les hommes modernes. Sont-ils encore capables de le vouloir? »

(A suivre.)

La guérison instantanée et merveilleuse du rhumatisme

La conférence du 13 novembre a été suivie avec un intérêt passionné par le public accouru au Foyer Pythagore pour voir les guérisons du rhumatisme annoncées par M. Georgia Knap, fondateur bien connu du Cottage Social de France et du Consortium Médical Végétarien. Il n'a pas été déçu et nos lecteurs seront heureux de trouver ci-dessous un résumé de cette si instructive conférence.

La médecine officielle n'a rien trouvé d'efficace, elle a essayé sans succès le salicylate de soude et ses dérivés à doses massives et les piqûres de toutes sortes de produits, depuis les venins de serpent jusqu'aux métaux rares à l'état colloïdal.

C'est en 1913 que Georgia Knap, atteint lui-même d'une douloureuse crise rhumatismale, s'attqua pour son propre compte à l'étude serrée de la formation des dépôts d'acide urique dans le corps humain. Il eut de longs entretiens avec le professeur Gley, directeur du Collège de France, qui, séduit par l'exposé de cette théorie toute nouvelle, lui procura les moyens anatomiques nécessaires à mener à bien ses expériences. En 1924, la théorie et la pratique étaient d'accord, mais ce n'est qu'en 1934 qu'il commença ses expériences en public, étant sûr du succès, qu'il a d'ailleurs rencontré à Paris et en province.

Pendant 20 ans il a donc étudié patiemment la dictature du rhumatisme sur les points du corps humain infectés par l'acide urique; il en a dessiné et repéré un montage exact qui permet d'interrompre sur des croisements précis de nerfs le circuit névralgique portant la douleur au cerveau.

Le rapport sur la disparition instantanée des douleurs rhumatismales par la rupture des courts-circuits de contractures dans les 18 points classiques de Georgia Knap a été présenté à l'Académie de médecine par les docteurs L. Viguiet et H. Sosnowska et la méthode est appliquée au Consortium Médical Végétarien, 14, boulevard Poissonnière, Paris.

Le recoupement des mystérieux croisements de courts-circuits douloureux n'avait jamais été déterminé par aucun biologiste ou physiologiste assez audacieux pour en établir le schéma en dehors de toutes les connaissances médicales actuelles.

Voici quelques indications cliniques sur le mécanisme du rhumatisme. L'épicentre de la contracture rhumatismale se trouve au niveau de la première paire des cinq vertèbres lombaires, là, au milieu des appareils de la digestion, estomac, foie, pancréas, vésicule biliaire, reins, rate, etc., etc..., le cristal fêlé qu'est le rhumatisant, laisse suinter les matières acides qui se rendent à des points déterminés de l'organisme, et y provoquent les si douloureux courts-circuits de contracture, rebelles jusqu'ici à toute guérison rapide et définitive. Le rhumatisant a une petite fissure imperceptible entre la rate et la vésicule biliaire, c'est pourquoi Georgia Knap l'appelle un cristal fêlé.

Toute la littérature médicale décrit le rhumatisme comme une forme clinique qui échappe à la perspicacité des praticiens rompus à l'art de traiter le rhumatisme, cela tient à ce que l'on confond rhumatisme et névralgie : la névralgie se prend par des congestions occasionnées par le froid ou le séjour dans l'eau froide ou le sol humide, alors que le rhumatisme est le résultat de fautes alimentaires.

La névralgie apporte aux nerfs et aux muscles une souffrance absolument identique à celle du rhumatisme; court-circuit occasionné par une congestion nerf sur muscle, tandis que le rhumatisme est un court-circuit acide urique nerf sur muscle.

Dans l'un comme dans l'autre cas, les points majeurs et mineurs groupés dans la canalisation séro-galvanique du corps humain, par un recoupement pour ainsi dire mathématiquement le même chez tous

les mortels, forment le circuit de la douleur, qui avait, par son enchevêtrement, pour ainsi dire impénétrable, échappé jusqu'ici à la sagacité des médecins du monde entier.

Grâce à Georgia Knap, l'une des plus remarquables intelligences du vingtième siècle, les générations futures ne connaîtront plus les terribles et interminables crises rhumatismales, qui clouaient au lit pour des mois ou même des années, leurs malheureux et pitoyables ancêtres.

Quant le pouce du médecin s'est enfoncé sur le point exact du court-circuit de contracture, le flux douloureux disparaît comme la lampe électrique s'éteint lorsqu'on a tourné le commutateur.

Des maladies, classées jusqu'ici comme mystérieuses, fondent d'elles-mêmes quand les courts-circuits des branchements nerveux qui les provoque, ont cessé leur action de discordance vitale. Les lumbagos, les névralgies faciales, les névralgies pelviennes, les sciaticques, les contractures du cou et des bras, le doigt mort, et les contractures du poignet, en un mot, tout ce qui a nom rhumatisme, cède sous l'écrasement de l'un, ou l'autre des dix-huit points de contracture de Georgia Knap. Mais il faut connaître dans quel ordre il faut les manipuler. C'est ce qu'ont pu vérifier les auditeurs, parmi lesquels étaient plusieurs malades qui ont été libérés instantanément de leurs douleurs. Les plus vifs applaudissements ont récompensé Georgia Knap.

Souvent les points de contracture doivent être appuyés par le malade ou son entourage pendant quelque temps encore pour prévenir tout retour de la contracture, alors Georgia Knap marque ces points sur la peau au crayon spécial. Le rhumatisme déformant est soulagé instantanément, mais si les articulations sont trop soudées par l'acide urique, il n'est pas toujours possible de les libérer même par l'exercice et le temps.

Ce n'est pas tout, il faut tarir la source de l'acide urique qui ne tarderait pas à former de nouveaux cristaux et à faire réapparaître les contractures.

Les principaux producteurs d'acide urique sont l'alcool, la viande, le lait, le café, le chocolat, le thé, l'excès d'aliments azotés, la nicotine.

Très souvent les petits déjeuners intoxiquent ainsi sans que l'on s'en doute et Georgia Knap a précisé que le foie a environ 250 compartiments chargés chacun d'éliminer des toxines spéciales. Si on fait travailler toujours le même, par le café au lait quotidien par exemple, on le surmène et il déverse dans l'organisme les poisons qu'il ne peut

neutraliser. Si l'on fait une rotation des mauvais petits déjeuners possibles, c'est déjà mieux, plusieurs compartiments sont mis tour à tour au travail et le foie peut mieux faire face à sa tâche. Bien meilleure est l'habitude de ne pas prendre de petit déjeuner, ce qui donne de longues heures de repos à l'estomac. Les personnes qui ne s'adaptent pas à cette suppression ou ne désireraient pas en faire l'essai, auraient avantage à essayer la série des 15 déjeuners suivants, bien vitaminés, additionnés ou non de pain beurré et d'une infusion.

PETITS DÉJEUNERS EN SÉRIE. — 1^{er} jour : pain d'épices; 2^e : fruits de saison bien mûrs et surtout sucrés : cerises, fraises, abricots, prunes, raisins frais, poires, pommes, etc... (jamais de groseilles, ni de citrons, ni de pamplemousses), oranges : de février à juillet, et n'en consommer qu'une fois par semaine, toujours *très mûres et très sucrées, espèces douces*; 3^e : pruneaux macérés 12 heures dans l'eau, après avoir été lavés au préalable; 4^e : figues cuites; 5^e : dattes; 6^e : raisins de Corinthe ou Malaga; 7^e : abricots doux, macérés 12 heures dans l'eau (on en trouve au Paradis des Fruits, rue Saint-Ferréol, Marseille), 8^e : noisettes; 9^e : tartines de miel; 10^e : pommes râpées, consommées après oxydation à l'air; 11^e : noix; 12^e : confitures; 13^e : amandes; 14^e : pignons de pin (sont aussi à recommander); 15^e : marmelade de pommes.

Pour remplacer : café au lait, etc. : prendre les infusions suivantes : tilleul, menthe, thé à la menthe (très léger), malt Ethel, fleur d'orange (infusion à peine colorée), glands doux, stigmates de maïs (très léger, une pincée bouillie dans un litre d'eau), romarin (très léger), quatre-fleurs, réglisse avec anis vert. Pas de camomille, ni de reines-des-prés, ni de queues de cerises, ni de frénelle. Pas de képhir, pas de yaourth, pas de café.

Remarques importantes : les infusions doivent être variées chaque jour pour éviter l'accoutumance : chaque végétal produisant de légères toxines que le foie, non surmené par les mêmes déchets, élimine avec une grande facilité.

Les pommes : sont de toutes saisons, elles doivent figurer au moins deux fois par semaine sur la table, au petit déjeuner du matin. On doit les râper et les laisser s'oxyder cinq minutes sur l'assiette avant de les consommer; elles reviennent rouges, fixant l'azote de l'air et constituent un aliment puissant de reconstitution vitale de premier ordre.

En saison : trois fois par semaine, le raisin devra constituer un

copieux déjeuner du matin, et au moins tous les 10 jours, représenter une cure, en en faisant le repas de toute une journée : près de deux kilogs par personne.

Pas de bananes ou alors consommées très mûres : *noires. Jamais vertes.*

Lait : n'en consommer qu'après l'avoir fait cailler et bien égoutter pour en retirer l'acidité. Il doit cailler en 4 heures, égoutter en 4 heures et être consommé le soir même; s'il passe la nuit à cailler, il aigrit et est bon à jeter.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES. — Le reste du régime qu'il recommande figure dans le si intéressant livre dont un compte rendu a été donné dans le numéro de janvier 1934 : *Pour vaincre la décrépitude du corps et du visage et reculer les limites de la mort*; prix : 15 fr. 75 franco.

En mars 1936 paraîtra aux éditions du Cottage Social « LA VIE MERVEILLEUSE DE GEORGIA KNAP, où toute la technique de la guérison instantanée d'un rhumatisme sera insérée avec de nombreuses figures dans le texte, permettant le traitement instantané par toutes les personnes s'intéressant aux choses médicales qui voudront en étudier le mécanisme. Prix : 15 fr. 75 franco. On peut s'inscrire à l'avance au Trait-d'Union.

Enfin, il sera utile à nos lecteurs qui connaissent autour d'eux des rhumatisants désolés, infirmes, réduits à des incapacités diverses de travailler, de savoir que les rhumatisants sont traités le matin sur rendez-vous fixé à l'avance. Des médecins spécialisés leur appliquent la théorie des courts-circuits de contracture. Ecrire ou téléphoner (Taitbout 41-32), au CONSORTIUM MÉDICAL VÉGÉTARIEN, 14, boulevard Poissonnière, Paris (9^e), métro : Montmartre.

Seule l'heure avancée et la crainte de manquer de moyens de transports put disperser la foule des auditeurs qui assiégea M. Knap à l'issue de la conférence.

Au secours des enfants et des mères d'Éthiopie

« L'Enfant doit être le premier à recevoir des Secours en temps de détresse. » (Art. III de la Déclaration de Genève.)

Appliquant cet article à la plus angoissante des détresses qui vient de s'abattre sur l'Éthiopie : la guerre avec son horrible cortège de morts, de souffrances et de misères, le *Comité français de Secours aux Enfants*, 10, rue de l'Elysée, Paris (VIII^e) (Ch. Postal 384.65), lance un vibrant appel en faveur des mères et des enfants victimes de cette affreuse calamité.

Le Comité s'adresse à tous les hommes et à toutes les femmes de cœur et spécialement à la jeunesse pour l'aider largement et longuement dans cette œuvre humanitaire : les secours seront organisés sur place par l'Union Internationale de Secours aux Enfants, sous le patronage du Comité International de la Croix-Rouge.

« Donner vite c'est donner deux fois. » Verser les fonds au *Compte Chèque Postal Paris 384.65 du Comité Français de Secours aux Enfants*, 10, rue de l'Elysée, Paris (VIII^e).

Au secours des Doukhobors

Les Doukhobors Canadiens ont envoyé un long télégramme (300 mots) à Bert de Ligt et à Paula Birukof en les priant de faire appel à tous les hommes de bonne volonté afin qu'ils interviennent en faveur des DOUKHOBORS RUSSES DE LA RÉGION DU DON.

Ces derniers sont, actuellement, plus que jamais persécutés par le Gouvernement de l'U. R. S. S. à cause de leur antimilitarisme religieux. Plusieurs d'entre eux sont en prison, d'autres ont été exilés. Divers autres Groupements idéalistes similaires subissent le même sort.

Les Doukhobors Canadiens ont prié Bert de Ligt et Paula Birukof d'en appeler au Professeur ROUBAKINE de Lausanne et à ROMAIN ROLAND, afin que ces deux personnalités, qui sont en excellentes relations avec Moscou et qui ont toujours manifesté leur grande sympathie pour les méthodes de non-violence, interviennent en faveur des persécutés.

Bert de Ligt et Paula Birukof ont, dès à présent, saisi un certain nombre d'organisations telles que le Bureau International antimilitariste, la Réconciliation, la Société des Amis (Quakers) en France et beaucoup d'autres encore. Il est évident, en effet, que, pour l'honneur de la cause révolutionnaire russe, de tels faits de persécution doivent cesser, car l'attitude du Gouvernement actuel de l'U. R. S. S. est en contradiction flagrante avec la loi sur l'Objection de Conscience, promulguée le 4 janvier 1919 par LÉNINE LUI-MÊME.

Parmi les moyens d'action immédiats il est suggéré d'envoyer des lettres de protestation à l'Ambassade de l'U. R. S. S. à Paris.

Société des Amis,

Centre Quaker International,

12, rue Guy-de-la-Brosse, Paris (V°).

COIN DES MÈRES

Potage au Céleri.

1 pied de céleri coupé en petits morceaux (omettre les feuilles vertes), 1 oignon doux haché, 1 ou 2 clous de girofle, 1 tasse de marrons cuits, écrasés, ou semoule de marrons, 1/2 tasse d'amandes pelées et moulues, 1 betterave moyenne cuite, 1 cuillerée à soupe de beurre de noisettes. 1 litre d'eau froide ou de bouillon d'orge.

Mettre à cuire *doucement* le céleri, l'oignon et les clous de girofle. — 1/4 d'heure avant l'achèvement complet de la cuisson, y ajouter les amandes, le beurre de noisettes et des croûtons taillés en losange et sautés dans l'huile. Remuer. Ajouter une petite quantité de betterave cuite, pelée et râpée. *Verser immédiatement* dans une soupière bien chauffée, ou dans de petites terrines individuelles.

— On doit éviter de faire cuire les noix en général, ceci les rendant indigestes. De même pour tous les beurres de noix qui perdent très vite leur saveur délicate à la cuisson.

Etuwée Patna.

Couper en *rondelles minces* des céleris-rave après lavage et épluchage soigneux. Mettre à cuire dans papier marmite ou cocote en fonte huilée avec un peu d'œuf, environ 1 heure et demie. Trier et laver du riz Patna (riz indien très léger à grains longs). — Le faire sauter quelques instants dans de l'huile sur feu vif. — Le placer dans une casserole et recouvrir d'eau très chaude. Cuire DOUCEMENT. Mélanger au céleri-rave en ajoutant quelques cuillerées d'huile chaude. Laisser mijoter quelques minutes. — *Le riz ne doit pas former colle.* — Si le plat épaissit trop, y ajouter un peu d'eau bouillante. Au moment de servir, mettre une pincée de sel de céleri.

Du céleri cuit en branches accompagne très bien ce mets.

Ananas en Surprise.

Ananas frais ou de conserve, coupé en tranches, gingembre, ou angélique glacée et coupés en menus morceaux. Fromage blanc ou double crème sucré.

— Fouetter le fromage jusqu'à ce qu'il soit onctueux et en remplir le centre de chaque tranche d'ananas. Décorer avec le gingembre ou l'angélique. Délicieux et très digestible.

LA VIE DU MOUVEMENT

RAMEAU DE PARIS

26 JANVIER. — EXCURSION A FONTAINEBLEAU (18 A 20 KIL.)

Emporter un repas et de l'eau, prendre un aller et retour réduit du dimanche (10 fr.) pour Fontainebleau. Rendez-vous gare de Lyon au ticketage des billets à 8 heures, départ du train à 8 h. 09. En cas de mauvais temps, l'excursion est annulée si personne n'est au rendez-vous. Tour Denecourt, Mont Saint-Germain, Rocher Cuvier-Chatillon. Déjeuner au Désert d'Apremont (abri en cas de besoin à la grotte Barbe-Bleue). Le Mont Chauvet, le Mont Ussy et sa futaie. Caverne d'Augas. Fontainebleau 17 h. 10. Paris 18 h. 18.

CONFÉRENCES DU MERCREDI A PYTHAGORE

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

8 janvier. — Faut-il châtier ou éduquer les criminels? par M. Van Etten, Secrétaire Général de la Société des Amis (Quakers).

15 janvier. — Les lois de la pensée, par M. Rohrbach, Délégué du Centre européen de langue française de l'Institution Mondiale de la Vie Impersonnelle.

11 janvier. — La grande misère des enfants, comment les préserver des méfaits de notre civilisation, par M. d'Arras, Vice-Président du Trait-d'Union.

29 janvier. — La femme dans les pays fascistes, par M^e Segal, Avocat à la Cour.

5 février. — Comment retrouver la mémoire par l'auto-suggestion, par Mme Caubet, professeur à l'Institut Coué.

ACTIVITÉ DU RAMEAU. — Notre Foyer de Pythagore deviendra bientôt trop petit si le public continue à y affluer pour les conférences et on envisage de les continuer en mai. Nous invitons nos membres de Paris et de la banlieue à les suivre assidûment.

Nos banquets d'octobre et de novembre, dans le joli cadre du nouveau Foyer de la rue de Provence, ont été réussis et instructifs tout en ayant le caractère d'une réunion familiale.

Notre excursion de novembre dans le Hurepoix, commencée sous une tempête soufflant avec rage, a été pourtant épargnée par la pluie sinon par le vent et a eu du succès par ses imprévus.

Le principal projet discuté à la réunion du rameau du 24 novembre a été celui d'une tournée estivale de propagande pour le Naturisme synthétique du T.-U. par les jeunes. Le parcours passerait par des auberges de jeunesse et des terrains de camping du T.-U. Envoyer toutes suggestions utiles au Secrétariat du T.-U.

PRIÈRE DE JOINDRE UN TIMBRE POUR LES RÉPONSES.

RAMEAU DE SAINT-ETIENNE. — Après la période de vacances, notre rameau a organisé, dimanche 3 novembre, une charmante sortie. Dès le matin, un autobus complet emmène trait-d'unionistes et leurs amis, de Saint-Etienne jusqu'à la petite ville minière de Roche-la-Molinière. Puis c'est la descente jusqu'aux gorges de la Loire et le retour par l'autre rive, tour à tour les rochers dénudés et abrupts, les sous-bois aux teintes si riches, les vestiges du passé depuis l'oppidum celte jusqu'aux restes moyâgeux, apportent un agrément de plus à la promenade.

Bonne journée pour la propagande naturiste, qui commence à se faire jour dans notre région.

QUEL MEILLEUR CADEAU QU'UN LIVRE LIBÉ-
RATEUR ?

LES ÉDITIONS DU ' TRAIT D'UNION '

Exécution de toutes commandes de librairie

Quelques bons livres à lire et à méditer

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. 50.

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.

Pour créer la Paix, par J.-C. Demarquette, Dr 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).

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.

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.

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.

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.

PETITES ANNONCES

(5 francs la ligne)

Gerd Krause, bachelier all., diplômé Ecole de préparation pr les prof^{rs} de français à l'étranger. Leçons, traductions allemandes, excellentes références. 2, rue Lhomond, Paris.

FOYER NATURISTE D'ENFANTS, 3, rue de l'Avenir, Orsay (S.-et-Oise). Enfants 3 à 10 ans, nourriture saine et variée, hygiène, bons soins, école du village, conditions modérées.

Nice. Pessicart. A.-M. L'Etoile, centre international, pens. depuis 100 fr. par semaine. Recoit enfants non accompagnés.

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.

CLAMART. Cam. Leblanc va cult. fruits à Agen; vend **MAISON, JARDIN** situation except. Bois. Bains d'air, Soleil. 6 p. chf. c. dpd. 60.000 à déb. 16, r. B.-Galliera (T.-U. S. V. F., etc. 10 %).

Le Centre internat. de l'Etoile, Pessicart, Nice, cherche nat. végét. travailleur au courant culture lég. et fruits.

VILLA LA JABOTTE, FOYER NATURISTE ET VEGETARIEN.

Traverse de la Salis, Plage de la Salis, **ANTIBES** (A.-M.). Les membres du **T.-U.** bénéficieront du tarif des auberges de jeunesse. Plage, terrain de camping, forêt, pinède. Auberge de jeunesse du centre laïque. **Prix modérés, chambres et pension.**

ABONNEZ-VOUS A L'ENFANT

Journal mensuel de PROTECTION de l'enfance

ASSISTANCE - HYGIENE - EDUCATION - PSYCHOLOGIE

Fondateur : HENRI ROLLET — Rédactrice : RENÉE REMANDE

Direction : 379, rue de Vaugirard, Paris-15

France : 20 fr. par an — Union Postale : 25 fr. — C.C. Paris 427-22

FOYER NATURISTE

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

Président : Maurice JOURD'HEUIL ; Secrétaire : Général : E.-H. COUBERT

Buts : Favoriser le développement du Naturisme et de la Libre Culture, l'Entralde 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**.

Les Premiers Restaurants Naturistes Coopératifs

LA SOURCE

73 bis, RUE BOBILLOT (13°)

Métro : Italie ou Tolbiac

PYTHAGORE

4, R. DES PRÊTRES-S'-SÉVERIN (5°)

Métro : St-Michel ou Cluny

OUVERT LE DIMANCHE

NOUVEAU RESTAURANT : 46, rue de Provence (1^{er} étage)

(Près des Galeries Lafayette — Métro : Chaussée-d'Antin)

5.25 et 4.75 par 10 tickets, valables indéfiniment

Service compris

Pourboires absolument interdits

SERVICE A LA CARTE

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

La bouche est une des clefs de la santé

SOIGNEZ VOS DENTS

chez le Dr THORIN,

104, Rue Richelieu, PARIS (II°)

Téléphone : RICHELIEU 99-35

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

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°

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