

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1936-03.

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.



LE BÉLIER



RÉGÉNÉRATION

ORGANE MENSUEL DU TRAIT-D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

	Pages
J.-C. DEMARQUETTE. — <i>Extrême-Orient</i>	1
P.-H. POL-SIMON. — <i>Une école pour nos enfants et une éducation : l'éducation intégrale</i>	8
Rudolf RICHTER. — <i>Pomologie nouvelle (suite)</i>	12
D ^r Paul VIGNÉ D'OCTON. — <i>Sur le sommeil; bien dormir pour se bien porter et vivre longtemps</i>	15
Dom NÉROMAN. — <i>Nos destins sous les astres. — II. Possibilités de l'astrologie (fin)</i>	18
<i>A travers les livres. — Air et Lumière, du D^r PATHAULT. — Miroir, cause de malheur! de SEU RING HAI</i>	22
<i>1^{er} Congrès international du raisin et du jus de raisin. — Congrès d'éducation</i>	26
<i>La Vie du mouvement</i>	27

REDACTION - ADMINISTRATION

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

LE TRAIT D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

DÉCLARATION DE PRINCIPES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour devenir membre du Trait d'Union, il suffit de souscrire à cette déclaration de principes et d'envoyer son adhésion avec une demande d'abonnement.

Le T. U. ne se propose pas seulement de faire de la propagande pour un idéal de régénération physique, intellectuelle et morale (végétarisme, tempérance, culture physique, bains de soleil, etc.); il se préoccupe d'aider les naturistes à suivre la vie nouvelle en créant les institutions nécessaires.

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

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

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

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

Mars 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

EXTRÊME-ORIENT

par J.-C. DEMARQUETTE

Il y a une vingtaine d'années, lors de la fin de la guerre, les spécialistes de la politique internationale et les économistes s'accordèrent à prédire que, dans un avenir relativement peu éloigné, le centre économique et politique de notre terre se déplacerait vers l'Extrême-Orient.

Si le XIX^e siècle, par suite de l'ouverture du canal de Suez rattachant l'Asie et l'Afrique colonisées à l'Europe, centre industriel du monde, avait été essentiellement un siècle méditerranéen, si par suite du développement prodigieux des États-Unis et de leurs relations économiques intenses avec l'Europe, le XX^e siècle pouvait être appelé le siècle de l'Atlantique, le XXI^e siècle serait le siècle du Pacifique, grâce à l'éveil d'une Extrême-Asie industriellement et politiquement puissante.

Or le voyage que je viens d'accomplir des Indes en Chine, Mandchourie, Corée et Japon m'a permis de constater que non seulement cette prévision était exacte, mais même quelle était déjà largement en voie de réalisation. Aux Indes, en Malaisie, en Mandchourie, au Japon on assiste à un for-

midable essor économique. Et la pauvre Chine elle-même, bien qu'elle soit torturée au delà de toutes expressions par ses généraux bandits, ses hommes d'État bandits et ses politiciens bandits de toutes les couleurs, sans compter ses bandits tout court, se met à s'industrialiser de plus en plus, se préparant bientôt à entrer dans l'arène de la concurrence économique mondiale. A Hong-Kong, à Shanghai, à Canton, à Hang-Kéou, à Tien-Tsin, à Tsingtao, à Shanghaiquoan, partout où la présence des étrangers, de leurs concessions et de leurs navires de guerre fait régner une sécurité relative, les Chinois entreprenants édifient des usines dont la laideur n'a rien à envier à celle des nôtres. Mais c'est surtout le Japon qui est prodigieux à cet égard. Connaissant bien toute l'Europe Centrale et Occidentale, j'ai été stupéfait par l'industrialisation du Nippon. Elle est telle que nulle part jusqu'ici, pas même dans la Rhur ou les Midlands anglais, je n'ai vu sur les campagnes un enchevêtrement de fils télégraphiques, téléphoniques, lignes de force motrice ou d'éclairage aussi intense, aussi déshonorant pour la Nature que celui qui recouvre la campagne japonaise, tout au moins dans les plaines. C'est positivement incroyable.

On a généralement l'impression en Europe que le Japon a bien une population industrielle croissante, mais que, dans l'ensemble, c'est encore un pays semi-primitif dans lequel la grosse majorité de la population vit dans un état économique semblable à celui de notre moyen âge. Rien n'est plus faux. Cela pouvait être vrai il y a cinquante ans, mais depuis les choses ont tellement changé que, loin d'être en arrière sur les pays européens quant à l'utilisation de la technique moderne, le Japon est plus avancé que la plupart d'entre eux. Par exemple, nous faisons grand cas en France de l'électrification des campagnes, qui est en train de se généraliser chez nous. Or, il y a plus de 30 ans qu'on a la lumière électrique au Japon jusque dans les plus petits villages de montagne. Toutes les maisons japonaises ont des pendules, tous les ouvriers japonais ont des bicyclettes. Les chemins de fer japonais, non seulement dans l'empire insulaire, mais aussi en Corée et en Mandchourie, par leur con-

fortable, leur propreté et leur ponctualité absolue, allant jusqu'à une seconde, rivalisent avec ce que nous avons de mieux en Occident. Il en est de même pour leurs téléphones, qui feraient l'envie de tous les abonnés parisiens... De même encore, l'emploi des machines à écrire et à calculer est aussi diffusé que dans les pays occidentaux les plus modernes. Les hôpitaux japonais sont impeccables, ce qui n'est pas le cas de bien des hôpitaux en Europe. Et même les coiffeurs japonais ont des servies antiseptiques à faire honte aux nôtres, des mains scrupuleusement propres et se couvrent le visage d'un masque pour ne pas souffler au visage de leurs clients. La même méticuleuse propreté règne dans tous les restaurants, cafés, pâtisseries, grands magasins, etc., si bien que loin d'avoir au Japon le sentiment de méfiance à l'égard des choses qu'on a dans tout l'Orient, où les germes morbides abondent et où règne une saleté plus ou moins apparente, on s'y sent plutôt plus en sûreté et confiance qu'en Europe. J'ai même entendu dire à un Américain résidant au Japon depuis dix ans qu'il s'y sentait beaucoup plus en sécurité qu'aux États-Unis. Enfin, c'est à Tokyo que le modernisme japonais atteint son maximum.

Après l'effroyable catastrophe du tremblement de terre qui détruisit les deux tiers de la ville, celle-ci a été depuis lors reconstruite avec des immeubles de granit, de marbre et de ciment armé, à l'épreuve de l'incendie et du tremblement de terre qui en fait certainement la ville la plus moderne du monde. Par la largeur et la propreté de ses rues, par l'uniformité de conception de ses « buildings » et surtout par sa débauche d'éclairage au néon le soir, elle laisse loin derrière elle tout ce qu'on peut voir comme réalisation moderne en Europe. Or, si l'on tient compte du fait que Tokio, avec ses 5 millions et demi d'habitants, est la troisième ville du monde, et qu'en même temps qu'elle, les Japonais ont eu à relever Yokohama, également entièrement détruite, il devient évident que la reconstruction des villes japonaises allant de pair avec le développement industriel de tout le pays, a donné lieu à l'effort créateur le plus remarquable que le monde ait enregistré depuis la guerre.

Les grands magasins, genre Louvre ou Printemps, qu'on voit en chapelets dans toutes les grandes villes, constituent un des traits les plus caractéristiques du Japon moderne. Non seulement on y trouve absolument tout ce que renferment les nôtres, mais encore les soieries éclatantes et les kimonos ravissants réclamés par les dames japonaises qui restent encore fidèles aux traditions, et aussi des salons de thé et restaurants de style européen et japonais ajoutent à l'animation, dans un décor toujours ravissant. En effet, si en adoptant le costume moderne, les Japonais commettent parfois des fautes de goût, surtout dans le costume des enfants et des jeunes filles, par contre, dans la décoration des immeubles et la présentation des rayons de magasin, ils atteignent des résultats artistiques aussi ravissants que surprenants. Et les prix des objets exposés, comme du reste ceux des aliments, sont d'un bon marché renversant. Pour 150 francs on a un complet de bon drap, et le même en confection pour 90 francs. Un bon chapeau de feutre coûte 30 francs, un médiocre 10 francs, une paire de bas de soie coûte 7 francs, des chaussettes de coton et fil de belle qualité 1 fr. 50, les œufs trois sous pièce, et le beurre frais 4 francs la livre. Pour 4 fr. 50 on a 25 pommes superbes, plus grosses que le poing, dans le genre de celles qui reviennent 1 franc pièce à Paris. Une bicyclette coûte 80 francs et une maison bourgeoise 7 à 8.000 francs. Pour 2 fr. 50 j'ai un repas végétarien à l'occidentale dans un restaurant propre et coquet. Si je me contentais d'une nourriture japonaise, je m'en tirerais avec 20 sen, 90 centimes, soit trois sous et demi d'avant-guerre.

Ce bon marché de la vie explique l'air de propreté et de prospérité du pays. Sachant quels salaires de famine étaient pratiqués au Japon, je m'attendais à y voir des foules aussi misérables et faméliques qu'en Chine et aux Indes. Et, au contraire, je fus frappé par l'air de santé, de bien-être et de grouillement vital et dynamique du public japonais. En particulier, les enfants qui sont l'objet des soins constants, tant de leurs parents que du gouvernement, me semblent plus sains et plus robustes que ceux de n'importe quel autre

pays. Et il y en a... Sur 72 millions d'habitants, au moins 45 millions ont moins de 20 ans. L'enfance est partout au Japon, dans les rues, dans les trains et tramways, les musées et les magasins et c'est littéralement par dizaines de milliers qu'on rencontre des écoliers et écolières menés par leurs maîtres dans tous les parcs, palais et temples historiques où ils se rendent en pèlerinage. Grâce aux exercices physiques auxquels on les entraîne assidument, leur taille augmente très rapidement au point que le « petit Japonais » appartiendra bientôt au passé. Les jeunes filles japonaises et la nouvelle génération, dès qu'elles ont 14 ou 15 ans, larges d'épaules et râblées, donnent en particulier une impression de solidité et de vitalité tout à fait extraordinaire. Avec ses 91 millions d'habitants en comprenant la Corée, le Japon, où les illettrés sont inconnus, où plus de 95 % des habitants se servent de la brosse à dents, prennent un bain tous les soirs à la fin du travail quotidien et revêtent ensuite du linge et des vêtements propres, pratiquent les uns envers les autres une politesse raffinée et donnent aux plaisirs esthétiques une part importante dans leur vie, le Japon dis-je, est déjà un des 4 ou 5 pays les plus importants du monde. Mais la courbe de ses progrès est si rapide que, d'ici une dizaine d'années, il ne serait pas surprenant qu'il soit en passe de devenir le pays le plus puissant du monde, ou en tout cas égal au plus puissant. Sa population saine, pleine de vitalité, intelligente, instruite, travailleuse, animée d'un esprit civique intense, constitue sa richesse la plus importante, mais avec les régions voisines déjà soumises à l'influence du petit empire insulaire, il possède tous les éléments d'un extraordinaire développement matériel. La Mandchourie, à elle seule, est plus riche au point de vue agricole et industriel que tout l'empire colonial français...

Et la Chine est là avec son réservoir inépuisable d'une main-d'œuvre adroite, endurante et intelligente. Qu'elle reçoive de l'extérieur ou d'un sauveur chinois, les bienfaits d'un gouvernement honnête et stable et, en quelques années, elle donnera le spectacle d'un développement encore peut-être plus rapide que le Japon. Alors le centre de gravité du monde

ne sera même plus dans le Pacifique, mais quelque part entre Kobé et Shanghai.

Et je le répète, c'est là une possibilité presque immédiate, tant les choses vont vite en ce moment en Extrême-Orient. Le développement de Tokio peut en être considéré comme un symbole. Ayant moins de deux millions d'habitants avant la guerre, elle a successivement dépassé Paris, Berlin, Chicago pour se placer immédiatement après Londres et New-York avec ses 5 millions et demi d'habitants. Et ce n'est pas fini. Yokohama, qui peu après la catastrophe de 1923 avait récupéré 600.000 habitants, en a maintenant près d'un million et les 4 lignes de trains électriques qui le relient à Tokio sur un parcours de 30 kilomètres circulent dans une agglomération ininterrompue de maisons, si bien que le temps est proche où le plus grand Tokio absorbera, avec sa banlieue, Yokohama et sera peut-être la première ville du monde. D'autre part, Osaka atteint 2.900.000, Kyoto de 280.000 en 1889 passe à 950.000 en 1930 et a maintenant largement dépassé le million. Kobé de 135.000 en 1896 atteint aussi près d'un million.

De même en Chine, bien qu'il soit difficile de formuler des chiffres exacts, on estime que six ou sept villes ont dépassé le million, tandis que Hankéou et Canton doivent atteindre 2 millions et demi et Shanghai, qui est un des centres économiques les plus importants du monde et la rivale de Tokio en Extrême-Asie, doit aussi avoir largement dépassé cinq millions d'habitants.

Cependant si le développement de cette partie du monde a été prodigieuse et semble devoir le devenir encore plus, il y a quelques ombres au tableau pour le principal acteur. Le Japon est financièrement dans une situation précaire. D'autre part, il règne dans les populations industrielles un mécontentement croissant à l'égard des patrons qui constituent une oligarchie très restreinte concentrant toute la fortune du pays entre quelques familles milliardaires. Il y a là la possibilité d'événements imprévus. Mais il y a plus de dix ans que des « experts bien informés » annoncent la banqueroute du Japon. Or sa situation va s'améliorant cons-

tamment et n'a jamais été meilleure. De même au point de vue politique, si les idées socialistes ont joui d'une certaine vogue il y a une dizaine d'années, elles ont été très réprimées. Du reste l'attachement et le respect des Japonais pour la famille impériale est tel que si un mouvement socialiste se produisait, il réclamerait probablement la confiscation des terres et des grandes industries au profit de l'empereur, considéré comme le père du peuple. Il y a même une tendance dans ce sens parmi les milieux les plus nationalistes des jeunes officiers, fils de Samouraï, qui, en même temps qu'ils rêvent de donner l'empire du monde à leur souverain, méprisent cordialement la caste des banquiers et des brasseurs d'affaires dans lesquels ils voient des demi-traitres à l'esprit japonais, adoptant sans vergogne les mœurs et l'esprit de l'Occident méprisé. Ils rêvent d'un socialisme d'Etat qui ferait du Japon une immense Sparte au service de l'empereur.

○ Donc, la vieille Asie entre dans la danse et est devenue un facteur actif de la modernisation complète de la planète : c'est-à-dire de l'universalisation des « bienfaits du machinisme ». Que va-t-il en résulter ?

○ Sans être devin, on peut y trouver un gage de plus de la certitude de la ruine définitive d'une grande partie de l'industrie occidentale, celle qui travaillait pour l'exportation. D'où nécessité absolue pour les gouvernements occidentaux de se préoccuper enfin des solutions naturistes à la crise actuelle, retour à la terre, économie rurale et villageoise avec une large autarchie économique régionale. D'autre part, pour éviter la ruine complète et résister à l'invasion économique, et peut-être militaire, des jaunes : nécessité absolue pour les Européens de cesser immédiatement toutes leurs ridicules querelles de famille pour arriver rapidement aux Etats-Unis d'Europe qui, avec ou sans S. D. N., constituent leur seul espoir de salut.

○ Il va sans dire que pour que les Etats-Unis d'Europe puissent être réalisés et vivre, il faudra que la question sociale soit résolue dans le sens le plus largement humain, comme du reste l'implique le retour à la civilisation rurale que les naturistes réclament. Alors nous pourrons voir sans

émoi le formidable regroupement de forces qui s'opère en Asie. Mais si les Européens ne savent pas mettre de l'ordre dans leur maison, en introduisant la justice, la fraternité et le respect de la nature dans leur organisation économique et sociale, en réalisant leur unité politique, non seulement la race blanche perdra la place qu'elle occupait dans le monde, mais il n'est pas exclu de prévoir qu'elle puisse elle aussi connaître un jour les douceurs de la colonisation par une « race élue ».

Une école pour nos enfants et une éducation :

L'ÉDUCATION INTÉGRALE

par P. H. POL-SIMON

Le livre que vient de publier la doctoresse Montessori (*l'Enfant*. Desclée-de Brouwer, édit.) ramène l'attention sur le problème de l'éducation. L'œuvre accomplie par Mme Montessori est une œuvre admirable. Son livre, singulièrement émouvant, plein de remarques profondes, montre comme cette femme de génie a su pénétrer la nature véritable de l'éducation. Mais ses méthodes et son système ne sont surtout applicables qu'aux tout jeunes enfants. Ils forment cependant, jaillis d'une source pure, une contribution précieuse au problème tout entier de l'éducation humaine.

L'entr'aide et la collaboration sont les lois inéluctables de toute action humaine. Le jour dont l'aube a déjà point, où les idéalistes auront tous pris conscience de cette vérité, verra des réalisations puissantes.

Une plaquette publiée par la revue *La Nouvelle Vie* (4, rue Lamandé, Paris, 17^e. N^o spécial du 15 octobre 1935. Prix : 2 fr.) et rédigée avant que l'auteur se fût intéressé au système Montessori, présente un projet de fondation d'un établissement d'éducation dite « intégrale » dont les principes se rencontrent parfaitement avec ceux de Mme Montessori. Mais le problème y est envisagé dans son ensemble.

Car si l'éducation des jeunes enfants doit d'abord être résolue, celle de l'éducation des autres enfants et des adolescents se pose également. Et les solutions sont délicates car les exigences de l'existence moderne sont là; il faut ne pas négliger les examens et les concours; il faut que, tout en visant l'harmonie et l'ordre, on ne perde pas de vue les conditions actuellement fixées pour entrer dans les carrières et les professions courantes. Un tel compromis est possible. On peut mettre sur pied un système d'éducation intégrale, qui permette à l'être humain de se développer harmonieusement, moralement et mentalement, et qui lui donne même la possibilité d'entrer avec des ressources plus grandes dans la vie sociale telle qu'elle est maintenant organisée.

Il faudrait, pour exposer la question dans son ensemble, toute la place qui lui est donnée dans la plaquette dont il est parlé plus haut. Les pages qui suivent ne visent qu'à préciser ce qu'il faut entendre par Éducation Intégrale et les buts que s'est fixés l'Association pour l'Éducation Intégrale, parmi lesquels figure la fondation d'une école.

La question de l'éducation des enfants se pose, pour le père de famille qui a perçu les harmonies de la Vie profonde, avec des difficultés presque insolubles.

Il sait que l'existence telle que bien des hommes la vivent n'est qu'une agitation de surface désordonnée. Les erreurs de vie courantes s'effacent pour lui, et il voit les grandes règles naturelles sur quoi il sait que la vie doit être fondée. Enverra-t-il ses enfants dans les établissements nombreux où la jeunesse est contrainte à une activité malsaine et nourrie physiquement, moralement et mentalement de façon malsaine?

S'il est convaincu de la nécessité de revenir à une vie plus saine et plus naturelle il lui semble cependant difficile de les soustraire à des méthodes d'éducation qu'il déplore : il faut qu'il songe à l'avenir et aux carrières. Les examens et les concours nécessitent, croit-on, une très longue préparation, un surmenage sous la contrainte, qui commence à l'âge

de neuf ou dix ans pour continuer souvent au delà de vingt...

Cette conception de l'éducation peut maintenant faire place à une autre. La jeunesse ne doit plus s'écouler sous la contrainte d'études maussades qui éteignent les énergies enthousiastes pour ne laisser se développer à leur place que les échappées de l'activité et de l'imagination désordonnées.

Pour saisir précisément ce que doit être l'éducation, il faut avoir une conception précise de ce qu'est la vie. Cette conception ne peut être enfermée dans une formule ou un système. Elle est un sentiment puissant qui naît de la pratique, qui peut s'exprimer de nombreuses manières différentes où toujours cependant se perçoit la même ordonnance et la même harmonie.

Elle naît de l'action comme la santé naît de l'activité ; elle se fortifie par l'action ; et les perceptions splendides de l'harmonie universelle et des moyens d'atteindre au bonheur qu'elle révèle peuvent s'exprimer suivant les temps, suivant les pays et suivant les langues, de manières diverses : toujours elles répètent les mêmes vérités, le même leit-motiv éternel, qui éternellement ne fait que changer de ton ou de clef. Ces vérités peuvent être ainsi exprimées pour notre époque présente :

La création entière, des domaines de l'infiniment grand aux merveilles de l'infiniment petit, des mondes visibles de la matière aux mondes invisibles des forces qui la régissent, est une gigantesque harmonie d'abondance et de puissance. Pour l'homme qui sait s'apaiser devant lui, l'univers est en vérité le « cosmos » des Grecs, pour qui ce mot signifiait à la fois monde et harmonie.

Comme le monde humain semble différent ! La tentation est grande, devant l'agitation dont il est la proie, de crier à l'inharmonie et au désordre. Est-il vraiment anarchie ?

Dans son insatisfaction, sa douleur ou son besoin d'idéal, l'homme alors cherche éperdument. Il se tourne partout où il lui semble devoir trouver la Paix, de Bonheur, la Puissance, le Savoir et la Sagesse. Combien diverses sont les recherches ! combien de sentiers suivent les hommes ! Que

de livres ils fouillent, que de philosophies ils passent en revue, que de questions ardentes ils posent à la vie : d'où venons-nous ? où allons-nous ? quel est le rôle de l'homme sur la terre ? Pourquoi la vie et non le néant ? Comment faut-il vivre ?

Alors, peu à peu, *car dès le début de cette recherche ils peuvent avoir la certitude de trouver*, le monde mystérieux et infini de l'invisible s'ouvre à eux. Heureux ceux qui ont ainsi la belle mesure qui les fait entrer par la bonne porte : celle de l'activité équilibrée dans le domaine de l'existence courante ! Les problèmes de la pensée alors les sollicitent. Ils n'ont pas à craindre les liens innombrables que peuvent se forger à leur insu ceux qui passent par les régions malsaines et dangereuses de l'occultisme. Ils n'ont pas à faire l'effort immense de redressement que des dons et des facultés supranormales prématurément acquises nécessitent. Leur marche dans la vie devient une édification joyeuse et claire à la lumière de l'immense vérité qui, progressivement, illumine tous les mystères et résout tous les problèmes de leur existence : LA PENSÉE CRÉE.

Voilà le levier qui peut soulever le monde, la clé de la prière, la clé de la conscience des grandes vérités éternelles, celle qui ouvre les portes des espaces intérieurs où resplendissent les idées-mères !

L'homme arrivé à la notion expérimentale du pouvoir créateur de la pensée connaît alors l'apaisement devant la vie. Il transforme sa personne humaine pour lui faire exprimer des qualités de plus en plus belles, et, un jour, il apprend à comprendre la parole : « Heureux les cœurs purs, car ils verront la Vérité ». Le Bonheur, la Sagesse, l'Harmonie, la Puissance qu'il a si souvent exprimés ont fait de lui tout entier l'être qui vibre « à l'Unisson de l'Infini », comme l'exprimait si justement l'écrivain américain Trine. Il sait, maintenant que l'harmonie est en lui semblable à la grande harmonie universelle, qu'il a, derrière toutes ses volontés qui sont devenues pures, la force infinie de la Volonté et de la Sagesse universelles. Voilà la marche de la vie. L'homme qui l'a parcourue comprend pourquoi l'insecte est

chenille, puis chrysalide, puis papillon que ses belles ailes portent dans les fleurs et l'azur. Il sait pourquoi la graine germe, et comprend les rythmes qui mènent la plante à fleurir et à redonner les mêmes graines. Il sait pourquoi l'humain passe par toutes les phases qui, de l'embryon, l'acheminent vers l'expression des vertus divines. Il sait pourquoi l'humanité a passé par toutes les étapes de sa grande vie et où elle va. Il sait même comment l'immense être qu'est l'Univers se dirige vers les prodigieuses transformations qui jalonnent l'éternel présent.

(*A suivre.*)

POMOLOGIE NOUVELLE

par Rudolf RICHTER (*Suite*)

MALADIES. — VERMINE. — PULVERISATION

1. L'apparition de la vermine et des maladies est favorisée par l'emploi de fumier animal frais, l'engrais artificiel, l'engrais liquide (eau d'égout, purin, sels nutritifs, etc...). — 2. Badigeonner à l'argile les branches qui portent des œufs de pucerons. En séchant, l'argile se rétracte et tue les œufs des pucerons. — 3. L'argile s'emploie avec succès contre le puceron lanigère, les cochenilles, chancres, etc... — 4. La bonne terre diminue aussi la présence des parasites. Je la constitue ainsi : feuilles, balayures des rues, détritrus de cuisine, chaux, argile, tourbe, mauvaises herbes pourries, herbes, paille, aiguilles de conifères, etc... — 5. La cendre de bois est un excellent destructeur des parasites et le meilleur aliment pour n'importe quelle plante.

PRINCIPAUX AVANTAGES

OBTENUS AVEC LA NOUVELLE METHODE

1. Les nouvelles racines sont puissantes, plongent verticalement et ne connaissent pas d'obstacle. — 2. Pas de pucerons lanigères aux pommiers. — 3. Tous les arbres plantés ainsi n'ont pas de parasites, vermine et cryptogames. —

4. La terre dure et non ameublie garantit les plantes de la gelée. — 5. Les arbres plantés selon la nouvelle méthode poussent peu la première année, parce qu'ils travaillent surtout à la formation d'un nouveau système racinaire. Mais après, ils dépassent de beaucoup les arbres plantés selon l'ancienne méthode. — 6. Dans un sol de première qualité (argile gras, solide), ils se développent beaucoup mieux.

PRINCIPAUX INCONVENIENTS OCCASIONNÉS PAR L'ANCIENNE METHODE

1. Mutilation des végétaux par la taille. — 2. Empoisonnement par des produits toxiques, insecticides et par les engrais chimiques. — 3. Surmenage vital par la suralimentation intensive et des fumures animales échauffantes. — 4. Régime amollissant de l'organisme en général et du système racinaire en particulier par les ameublissements du sol, etc... — 5. Le plus clair résultat de toutes ces pratiques barbares est la réduction de la longévité des arbres et de la bonne production normale, ainsi que la dégénérescence précoce des variétés. — 6. L'élévation du nombre et de la fréquence des maladies, l'invaison des vermines et des cryptogames.

PRINCIPES CONCERNANT LE TRAITEMENT D'UN VERGER DEJA ETABLI ET QUE L'ON NE PEUT TRANSPLANTER SELON LA NOUVELLE METHODE

1. Ne pas remuer le sol. — 2. Conserver une couche permanente d'humus; celle-ci servira : *a*) à protéger les racines contre l'influence du temps, la gelée, la chaleur excessive, etc...; *b*) à l'alimentation des arbres; *c*) à maintenir le sol dans un état de légèreté, d'humidité et d'aération suffisants.

REMARQUES RELATIVES AUX ARBUSTES

Aux jeunes touffes de groseillers épineux, à grappes, framboisiers, on rabat, au moment de la plantation, les racines à 1 ou 2 centimètres. On enlève tout le chevelu, et on rabat les branches à 15 ou 25 cms. Les groseillers sur tige, demi-tige et tige courte sont traités et plantés comme

les arbres. La terre sous les touffes est traitée comme sous les arbres. Il en est de même pour les : plantes d'ornement, tomates, légumes, etc. L'humus permanent agit lui-même, pour que la terre soit suffisamment légère et perméable à l'air, et dans la plupart des cas pour l'humidité et la nourriture nécessaires.

LA VIGNE A L'ETAT NATUREL

(Richter) : J'appris à connaître le vrai traitement de la vigne, non pas chez les spécialistes, ni les scientifiques, mais... chez un brave et vieux paysan. Il me montra ses vignes, dont un scientifique aurait dit qu'elles étaient retournées à l'état sauvage. L'homme souleva de longs pampres, et je fut agréablement surpris d'y voir grappe contre grappe, de bas en haut. Des grappes pesant de 1 à 2 livres. Le goût en était exquis. Le vieillard était fier de son œuvre. Il me dit : « Je n'y fais rien; c'est-à-dire je n'y taille pas, comme font les jardiniers. J'éclaircis à peine. » Il m'assura qu'aussi longtemps qu'on taillait ses vignes, elles ne lui donnaient que peu de raisins.

Culture : 1. Laisser développer à volonté et n'enlever que le strict nécessaire. — 2. Planter les ceps selon les principes déjà décrits. — 3. Ne pas retourner le sol. — 4. Fumer superficiellement avec un mélange de chaux. — 5. Ne pas tailler pour la fructification. — 6. La chaux donne du sucre aux raisins.

LE FRAISIER

Culture : 1. — Il est nuisible de préalablement défoncer la terre; il suffit de bêcher superficiellement pour enlever les mauvaises herbes. — 2. Enlever totalement les racines (Richter) ou à 1 cm. de long (Str.); enlever aussi toutes les feuilles, sauf des très petites du cœur. — 3. Aspect d'un pied prêt à planter. — 4. Ne pas oublier de tremper le moignon dans une bouillie d'argile. — 5. Presser solidement le pied contre la terre et l'arroser. — 6. Le cœur ne doit jamais être couvert de terre. — 7. Préférer le plant ayant tendance à jeter de fortes racines. — 8. Pailler en permanence : paille, foin, herbe, tourbe, mousse, copeaux. — 9. Enlever cons-

tamment les coulants, à la serpette ou au sécateur et arracher à la main toutes les mauvaises herbes. — 10. Planter en quinconce à une distance de 40 à 50 cm.

LEGUMES. — FLEURS

1. En plantant n'importe quel végétal, couper la racine le plus court possible, en enlever tout le chevelu. — 2. Remplacer le bêchage profond par le retournement superficiel de l'herbe mélangée à la chaux. — 3. Remplacer les binages classiques par une couche d'humus (feuilles, fumier, compost, paille, etc.). Cette couche doit être faite lorsque les plantes sortent de terre. — 4. Le sol, sous la couche persistante d'humus, reste très léger et humide. — 5. Ne pas butter les légumes (surtout les choux) et planter autant que possible en sillons plus ou moins profonds. — 6. Traiter particulièrement la tomate et l'artichaut selon la nouvelle méthode.

PLANTES VIVACES EN POT

1. A l'automne, descendre à la cave les pots avec les contenus et les arroser de loin en loin. — 2. En mars-avril, les dépoter, les libérer de toutes les racines; on coupe la tige et enlève les parties morbides. Le bout inférieur de la tige, presque pour ainsi dire sans racine, est placé dans la nouvelle terre mélangée à l'ancienne en y ajoutant un peu d'engrais et un peu d'eau. — 3. Attendre quelques jours pour remettre les pots en plein air, ou les y remettre graduellement. — 4. Les indications ci-dessus, concernant les fleurs en pots, sont applicables aux fleurs en pleine terre, lorsqu'on doit les transplanter.

SUR LE SOMMEIL

BIEN DORMIR POUR SE BIEN PORTER ET VIVRE LONGTEMPS

par le docteur Paul VIGNÉ D'OCTON,
doyen des médecins naturistes français

Au cours de mes études et de mes lectures sur le Natu-
risme, j'ai toujours été très étonné de voir le peu de place
que les auteurs faisaient au sommeil, et combien l'acte de

dormir les préoccupait beaucoup moins que celui de respirer, de manger ou de se vêtir.

Et pourtant un bon sommeil est aussi nécessaire au maintien de la santé qu'une bonne digestion.

Cette quasi-abstention aurait-elle pour cause le peu de certitude que nous offre jusqu'à présent son étude physiologique?

Comme le dit le docteur A. Marie, le sommeil a donné lieu à de nombreuses hypothèses dont aucune n'est définitivement élucidée.

Quelques mots sur les principales d'entre elles ne seront peut-être pas inutiles pour le Naturiste qui tient à pénétrer le plus profondément possible dans le fonctionnement de son propre organisme, afin de pouvoir en tirer le plus complet rendement en même temps que lui assurer la plus durable intégrité.

Une de celles qui ont eu le plus de vogue, et qui n'ont déjà plus cours, c'est la théorie, dite ambiennne, des rétractions dendritiques des neurones suspendant temporairement les contacts entre les divers éléments du système neuro-psychique. L'histologie en a démontré le mal fondé.

Il y a eu la théorie circulatoire et neuro-dynamique basée sur l'irrigation ralentie des centres nerveux. Or Leduc a démontré que l'irrigation centrale est au contraire plus intense pendant le sommeil. Puis vinrent les théories bio-chimiques de l'intoxication des neurones par toxines de fatigue qui suspendent la fonction en la ralentissant et modifiant la trame intra-protoplasmique. Très voisine de celle-ci est celle du professeur R. Dubois qui voit, dans le sommeil, une sorte d'empoisonnement par l'acide carbonique résultant d'un rythme pulmonaire réduit.

La dernière des hypothèses, celle qui retient aujourd'hui l'attention, est l'hypothèse biologique du docteur Claparède qui attribue le sommeil à un centre régulateur siégeant à la base du cerveau non loin de la glande pituitaire ou hypophyse.

D'après le docteur A. Marie, les nombreuses observations d'encéphalite léthargique donnent à cette théorie une apparence de vérité.

Il est facile, je crois, de comprendre devant cette confusion et ce manque de données précises sur le sommeil, que les auteurs et médecins naturistes n'aient pas été encouragés à s'étendre sur les moyens d'assurer au mieux cette fonction.

Tous cependant m'ont paru d'accord sur deux points : 1° obtenir la détente complète du corps ; 2° manger aussi peu que possible au repas du soir.

Peu d'entre eux se sont risqués sur la fixation de la durée. M. Varma, dans la *Vraie Vie*, veut que les enfants dorment 8 à 9 heures, les adultes 7 ou 8 heures, alors que les vieillards ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil.

Mais M. Varma n'est pas médecin.

Cela n'empêche pas que s'il a un peu trop généralisé en fixant la durée du sommeil pour tous les âges, il a écrit sur lui des choses fort judicieuses. Par exemple, dans le cas où une indigestion, ou plus simplement une digestion laborieuse vient retarder le sommeil, ou même l'empêcher, on laissera le corps étendu librement, d'abord sur le dos, puis sur le côté droit, et l'on respirera lentement et profondément par le nez ; puis on se placera sur le côté gauche, et l'on fera de même. La circulation se trouve ainsi régularisée, et abrégée la période de malaise inhibitive du sommeil. J'ai personnellement obtenu avec ce procédé fort simple d'excellents résultats.

Le docteur Marcel Viard, le savant directeur de la revue *Calme et Santé* et collaborateur de *Vivre*, auquel le Naturisme est redevable de si substantielles et pratiques études, est peut-être celui qui a fait au sommeil la place qui lui revient.

Dans une récente étude publiée dans cette Revue il a donné, plus spécialement aux nerveux, des conseils qui méritent d'être retenus même par ceux qui ne le sont pas.

Il a fort bien vu et clairement exposé le rôle joué par la vie trépidante des villes, surtout de Paris, qui font vibrer nos nerfs d'une façon anormale et compromettent ainsi notre sommeil.

Il a peut-être été un des premiers, avec le docteur Léopold Lévi, à signaler, comme une des causes assez fréquentes des

troubles du sommeil, le fonctionnement défectueux des glandes endocrines, et il n'a pas oublié le rôle joué dans le même sens par les intoxications alimentaires.

Je dirai prochainement comment il faut les combattre par les seuls moyens que nous offre le Naturisme et comment, grâce à eux, on peut se préserver des insomnies si préjudiciables à la bonne santé physique et morale.

Maison du Soleil, avril 1935.

Nos destins sous les astres

par Dom NÉROMAN

DEUXIEME PARTIE

Les possibilités de l'Astrologie (fin).

Ce n'est pas une utopie. L'homme a bien asservi le torrent, et même le fluide électrique. Méditons sur cet exemple. Voici un fluide agissant, qui peut simplement énerver, qui peut incendier, qui peut foudroyer même; c'est l'électricité, la Foudre. Tant que notre humanité récente ne connaissait, dans ce domaine, que la « vertu attractive » de l'ambre frotté, qu'était la Foudre? Une force inconnue, mystérieuse, redoutable; une manifestation du courroux de Jupiter; le père des dieux fronçait les sourcils, et l'Olympe tremblait; il élevait la voix, et l'écho des rudes gorges du Pinde roulait de terrifiants tonnerres; il voulait châtier, et les éclairs jaillissaient des nues pour anéantir les coupables, et ceux d'alentour par surcroît. Mais vint le temps où nous devînâmes que l'orage est une manifestation électrique, que la foudre est une décharge d'électricité soit entre deux nuages, soit entre un nuage et le sol; nous pouvons la reproduire au laboratoire; le mystère s'évanouit... et aussitôt que fait l'Homme? que fait Franklin? Connaissant à peine le fluide, sachant à peine le manier, il invente CE QUI L'EN PRÉSERVERA, il invente le paratonnerre, ce *talisman* de la science du XVIII^e siècle.

Mais oui, le paratonnerre n'est qu'un talisman. Imaginez qu'il puisse encore exister sur le Globe une peuplade perdue qui en soit

au stade de la Grèce, adorant les dieux de la mythologie classique, pensant qu'ils se mêlent à ses combats (ce qui est de l'astrologie exotérique), redoutant leurs colères, et en particulier le tonnerre de Jupiter. Parvenez sur l'Acropole, et dites au peuple : « Je vous apporte un talisman, une lance d'un fer forgé par Vulcain lui-même; plantez-la sur le fronton du temple, la pointe menaçant hardiment le ciel; confiez-la à Pluton, en l'attachant au moyen de cette chaîne dont vous enfouirez l'autre extrémité dans les profondeurs de la terre. Tant qu'elle restera ainsi debout, fièrement pointée vers les nuées que Jupiter habite, les coups du dieu seront impuissants; ils s'abattront sur le temple sans pouvoir effleurer le marbre de ses chapiteaux, sans pouvoir agiter seulement les cheveux de ceux qui se seront mis sous la protection de cette lance talismanique. »

Vous ne serez pas un charlatan; vous ne direz que des vérités; mais vous savez que vous installez simplement un paratonnerre avec une bonne mise à la terre, alors que le peuple croit que vous lui apportez un talisman.

Et vous voyez bien que vous ne différez que sur les mots. En sorte que j'ai le droit de dire : un talisman est un paratonnerre, ou plutôt le paraflux établi par ceux qui savent contre les méfaits d'un flux que je ne connais pas.

Toute conquête humaine dans le domaine des radiations qui nous environnent et nous baignent se traduira nécessairement, et toujours, par la conception et la réalisation presque immédiate d'un appareil, ou d'un procédé, tendant à utiliser cette radiation, à la réduire au degré voulu si son intensité normale est dangereuse, à la neutraliser si, même très faible, elle est funeste. Tout talisman sérieux, tel que ceux mentionnés dans les Clavicules de Salomon, est la preuve que les hommes ont connu le fluide astral que ce talisman corrigeait, utilisait, ou écartait.

Mais alors, direz-vous, que devient le fatum astrologique, si des talismans suffisent à nous y soustraire?

Et nous voici parvenus à notre dernière question, question qui fut si souvent et si largement débattue, que je serai très bref à son sujet.

Les torrents n'ont pas cessé de couler, et parfois de dévaster les œuvres des hommes, depuis que nous savons faire des canaux de dérivation et des roues hydrauliques.

La foudre n'a pas cessé de faire des victimes depuis que nous avons inventé le paratonnerre.

Mais il me suffit qu'une seule vie humaine ait pu être arrachée au destin, frappant sous la forme de la foudre, grâce au paratonnerre, pour affirmer que nous pouvons réagir contre le destin. Il ne s'agit pas de dire que le destin a voulu que tel homme, sauvé, ait eu l'idée d'aller s'abriter. Il s'agit de ce fait général, donc très simple et débarrassé à l'avance de tout sujet à sophismes : la foudre tombe, en vertu de mouvements, de variations potentielles, que nous ne savons pas encore manœuvrer à notre gré; tombant, elle incendie, elle réduit en poudre, elle tue; — en munissant nos maisons de paratonnerres, nous avons réalisé ceci : des hommes qui auraient péri par la foudre n'ont pas péri parce que le paratonnerre est inventé, et seulement à cause de cela; la foudre tue moins de gens depuis l'invention du paratonnerre; donc nous avons agi, nous avons contredit le destin.

Et cela s'explique fort bien, surtout pour qui s'est penché sur les troublants problèmes de l'apparition de la vie. Ce qui, à mes yeux, différencie le plus profondément l'animal et le végétal, c'est la part de fatal et de libre-arbitre qui leur est respectivement dévolue. Le végétal dispose d'un libre-arbitre insignifiant; il est presque totalement soumis au destin; qu'il gèle, qu'il vente, qu'il fasse une chaleur torride, que le Soleil sourie à ses frondaisons ou que l'ouragan gifle ses branchages, l'arbre reste là, prisonnier du sol, immobile, condamné à subir les caresses et les coups du destin; son libre-arbitre se résume à des mouvements infimes, la rotation héliotropique des hélianthes, la faculté d'ouvrir et de refermer ses corolles, la faculté plus précise déjà de distiller un suc gluant, de happer des mouches et de les digérer. Mais l'animal, lui, a véritablement une possibilité d'action volontaire, car il peut bouger, il peut accourir ou s'enfuir, attaquer ou chercher un refuge; et, le refuge, c'est la première idée confuse du talisman, c'est le premier succès de la fuite devant les coups du destin.

Certes, les deux parts se mélangent; le libre-arbitre est déjà façonné par le fatum, et le fatum est modifiable par le libre-arbitre; il est impossible de les séparer, car ce serait une dissociation qui détruirait la substance même de l'organisme soumis aux influx. Or, cela, l'astrologie nous le fait toucher du doigt; chaque organisme constitue, sous le ciel émetteur des influx, un *sensitif* qui a deux

antennes : celle du libre-arbitre, ou ascendant, et celle du fatum inévitable, ou milieu du ciel. Et ce sensitif fait un tout, qui ressemble à un mécanisme d'horloge en ce sens qu'il ne se démonte pas; vous pouvez bien démonter une horloge, mais elle ne marchera pas démontée.

Donc, ne demandons pas avec trop de précision quelle est la part de libre-arbitre et de fatal dans une destinée; autant vaudrait demander quelle est la part du cadran et la part des aiguilles dans l'indication de l'heure, ou, plus exactement, quelle est la part du corps et la part de l'âme dans l'évolution qui suit une vie. Ni l'un ni l'autre ne pourrait évoluer seul, en sorte qu'il est artificiel de demander quelle part a chacun dans l'évolution du complexe que constitue leur intime association. Mais je crois toutefois que l'on peut dire ceci :

Nous sommes libres dans les limites du fatal; le fatum, c'est une rivière assez large pour que notre barque, obligée de le redescendre, puisse cependant musarder d'une rive à l'autre; une barque abandonnée, carène sans vie, descendra le fleuve autrement qu'une barque dirigée par un rameur, même si le rameur ne peut remonter un courant trop violent pour lui; — le fatum, c'est un navire qui nous emporte et sur lequel nous allons et venons à notre gré, mais que nous ne pouvons quitter; — le fatum, c'est notre Globe terrestre, navire de l'espace intersidéral, navire de cet océan dans lequel tout astre est un autre navire et dont les vagues sont les ondes cosmiques.

Et ici l'astrologie éclaire tout. Vous savez bien que lorsque la Terre est ici c'est l'hiver, et nous avons froid; que lorsqu'elle est là c'est l'été, et nous fuyons vers les plages; — apprenez donc et croyez avec foi que lorsque cette même Terre, simple élément d'une configuration astrale toujours mouvante, est à tel point de l'océan cosmique, c'est ou bien le Moyen-Age ignorant, ou bien la Renaissance exubérante, ou bien la passion scientifique, ou bien le goût du falbalas, ou bien le goût du net et du précis, et, brochant sur le tout, c'est la paix ou la guerre.

Tout se passe comme si la Terre, navire du firmament, traversait des zones calmes ou des typhons, frôlait des récifs dangereux ou passait en vue d'îles enchanteresses, et nous sommes des passagers qui n'ont pas accès à la mystérieuse passerelle, qui ne dirigent pas; voilà ce qu'il faut subir; voilà le Fatum. Mais nous pouvons toujours essayer de mieux jouir des traversées heureuses, de moins souffrir des tem-

pêtes, de dormir pendant le danger pour apprendre le lendemain que nous l'avons échappé belle, d'être sur le pont au moment d'un beau spectacle, et même de nous soustraire au mal de mer. Voilà le libre-arbitre.

Mais ce ne sont là que des images, tandis que le langage astrologique nous permet de prendre contact avec les réalités. Ceux de mes élèves qui sont familiarisés avec les deux antennes du sensitif sentent certainement ces vérités avec plus de force, parce que, à chaque image, ils peuvent évoquer l'antenne passive, sous tel ou tel signe zodiacal, sous l'influx de telle ou telle planète, subissant telles orientations dont nous ne pouvons pas plus sortir que le poisson de l'eau, et, à côté d'elle, mobile, souple, fureteuse, l'antenne active, qui semble explorer et entrer en action, non plus *sous* l'influx, mais *vers* l'influx optimum.

On pourrait presque dire que l'antenne passive c'est la coque du navire, qui s'offre toujours au vent, et que l'antenne active, c'est la voile qui prend le vent. Et c'est ainsi que naviguent toutes les barques, des plus légères aux plus orgueilleuses, sous le souffle éternel de ce vent du large qui emporte tout, végétaux, animaux, humains, mers et continents, terre et planètes, Soleil et étoiles, dans l'universel courant de l'évolution.

A TRAVERS LES LIVRES

AIR ET LUMIERE, par le D^r PATHAULT. Chez Baillière, 1936.

Collection Hygiène et Thérapeutique par les méthodes naturelles.

Livable à la Librairie du Trait-d'Union.

Ce compendium des connaissances indispensables à l'usage des bains d'air et de soleil n'a rien de commun avec les habituels traités d'héliothérapie car il s'adresse aux bien portants et non aux malades. Il tient compte des idées nouvelles sur la constitution et le mode d'action de la lumière qui viennent de bouleverser la physique courante et ses applications à la biologie. Les rôles respectifs de la lumière, de l'atmosphère et de la peau, l'adaptation de l'homme au milieu sont clairement expliqués.

Des méthodes originales et simples, des conseils vécus et précis, des figures claires, des tableaux récapitulatifs démonstratifs en font un

manuel que chacun mettra avec avantage dans sa poche au moment du départ pour le plein air.

Ce livre contient aussi des notions pratiques pour l'organisation des parcs de plein air et des solarium qui manquent dans les livres classiques. Il répond à toutes les questions, il examine toutes les objections sur les dangers des bains de soleil et il montre tous leurs avantages pour la santé.

Après cette vue à vol d'oiseau il est intéressant de pénétrer avec l'auteur plus intimement dans les opérations mystérieuses de la vie.

De l'analyse des radiations solaires et des propriétés de l'océan aérien qui constitue notre milieu, retenons les notions pratiques suivantes : l'effet chimique de la lumière diffuse indirecte est trois fois plus grand que celui des rayons solaires directs; l'apport de chaleur des rayons solaires directs en hiver permet l'insolation même en cette saison; le champ électrique de l'atmosphère est faible dans les cours entourées de hauts murs, donc les parcs de plein air doivent avoir de vastes emplacements à horizons dégagés.

Les recherches de ces 20 dernières années sur la structure et la physiologie de la peau, dont le docteur Pathault nous donne les résultats, ont bien modifié nos conceptions surannées sur son rôle de simple protection mécanique et nous obligent à l'envisager comme un organe actif ayant son individualité, ses fonctions spécifiques. La peau, ce capteur et ce transformateur des radiations transmises par le milieu extérieur, se révèle d'une merveilleuse complexité anatomique. Dans chacune des 540.000.000 papilles du derme une anse capillaire se dilate et se resserre tour à tour, formant un véritable petit cœur élémentaire; tous ces cœurs minuscules contiennent pourtant le tiers du sang circulant. L'épiderme contient des cellules à différents stades de développement : dans la partie la plus profonde, gonflées de sucs et de substances chimiques, elles élaborent une foule de produits biologiques; quand elles deviennent adultes leurs granulations se multiplient et se colorent pour former le pigment sous l'influence de la lumière; dans leur vieillesse les cellules parvinrent à la surface, elles perdent le pigment, deviennent cornées puis se détachent de la peau.

Finalement la peau apparaît comme une vaste glande à sécrétion interne et externe du poids énorme de 4 k. 1/2, accomplissant de multiples fonctions. Ainsi l'épiderme élabore des diastases soufrées

produisant, sous l'influence de la lumière, des stérols irradiés indispensables à la vie et jouant un rôle protecteur actif vis-à-vis des infections. L'exposition du sang à l'air et à la lumière dans l'épaisseur de la peau le modifie en produisant une augmentation du nombre des globules rouges, du taux de l'hémoglobine et de la quantité des éléments minéraux fixés.

Vivre toujours à la même température, sous des vêtements, c'est laisser s'atrophier les anses capillaires dont le mécanisme vaso-moteur doit nous préserver des changements de température; les bains d'air permettent donc une plus active circulation du sang.

Le pigment n'est plus considéré comme un écran protégeant contre une action nuisible de la lumière, puisque l'érythème se produit *au-dessus* de lui, mais comme une réserve d'énergie et un produit permettant à la peau de sécréter les substances nécessaires à sa vitalité et d'assurer l'intégrité de ses fonctions. Le docteur Pathault, en examinant la signification réelle du revêtement cutané démontre combien la peau du civilisé est un organe atrophie, faute d'irrigation sanguine, de tonicité et de vie. Il ne faut pas moins d'un tableau d'une page pour montrer toutes les différences existant entre la peau non insolée et la peau insolée, normale. Quand on l'a lu on a vraiment un frisson agréable de se sentir une peau bien bronzée et en bon état.

Un autre tableau nous montre les dix effets bénéfiques de l'aération et de l'insolation et il faut noter parmi ceux-ci l'économie de nourriture et la diminution du besoin factice des excitants; le grand air se comporte en effet comme un aliment oxydant et azoté. Le docteur Pathault conclut en affirmant que l'usage constant et intensif de l'air et de la lumière est la base de l'hygiène générale et des soins de beauté du corps.

On se rend facilement compte combien l'homme est supérieurement organisé pour s'adapter aux changements de température quand on lit les expériences de Choudomvski et la résistance au froid des primitifs tels que les indigènes de la Patagonie qui peuvent dormir nus sur le sol gelé et voir à leur lever leur empreinte dessinée en noir sur la gelée blanche. Le docteur Pathault appelle notre attention sur le fait que l'hydrothérapie peut être un facteur secondaire d'endurcissement, mais que son influence sur le processus de défense actif de la peau est nulle puisque cette action n'appartient qu'à la lumière.

Les inconvénients de la chaleur sous les tropiques disparaissent grâce à l'aération et à l'insolation qui transforment la vie coloniale en permettant, avec un régime fructo-végétarien réduit, une vie active et normale. Inversement les indigènes habillés subissent des éruptions cutanées, ils ont besoin de plus de nourriture, ils se sentent attirés par les excitants, leur énergie diminue et ils glissent vers la tuberculose.

Vu toutes les difficultés à vaincre pour réaliser la pratique individuelle, difficultés qui privent des bienfaits de l'air et de la lumière ceux qui en ont le plus besoin, le docteur Pathault considère que la pratique collective est une nécessité sociale qui doit susciter la création dans chaque commune d'un parc de plein air avec solarium. C'était l'opinion du Président du Trait-d'Union qui a destiné à cet usage son terrain de Chevreuse dès 1923.

Le choix et l'aménagement du terrain de ces parcs est l'objet de judicieux conseils, fruits d'une longue expérience, parmi lesquels il faut signaler l'importance de l'insolation à la surface du sol ou au milieu des rayons réfléchis par le terrain environnant, qui permet de capter les radiations telluriques dont le rôle ne doit pas être sous-estimé.

Les auteurs ne parlent guère que de la période de rééducation de cet organe si atrophié qu'est la peau de nos contemporains, mais après cette courte période d'initiation à l'insolation, préparée par l'aération et l'action de la lumière diffuse il y a la période d'adaption complète, l'habitude hygiénique, sur laquelle s'étend d'une façon intéressante le docteur Pathault. Il considère le bain d'air et le bain de lumière diffuse comme plus importants que le bain de soleil.

En indiquant la technique de cette habitude dans la vie pratique, il distingue l'insolation d'entretien, minimum nécessaire à l'entretien du pigment et l'insolation de réserve prise en supplément pendant les vacances.

Un tableau très utile récapitule les conditions d'une bonne insolation.

Le docteur Pathault pose finalement le problème devant l'opinion. Les naturistes ont pour eux deux points incontestables : d'une part les travaux scientifiques récents permettent de dire qu'aucune des autres sciences médicales ne repose sur une base plus solide et plus éprouvée, d'autre part, tous ceux qui ont essayé loyalement l'insolation hygiénique lui sont restés fidèles, pas de défections, pas de transfuges ! En face d'eux la routine, la peur, les idées étroites,

négligentes. Les Scandinaves montrent l'exemple et s'ils se font traiter d'héliomanes, ils ont aussi vaincu la tuberculose.

Chers amis naturalistes, faisons comme eux, multiplions les héliomanes pour diminuer les rangs serrés de la tuberculose et remercions le docteur Pathault de nous avoir donné un bon instrument de travail de plus pour remplir cette mission qui nous est confiée. G. A.

MIROIR, CAUSE DE MALHEUR! et autres contes coréens, par SEU RING HAI. Ed. Eugène Figuière, 1934.

C'est une idée profondément juste et sympathique qui a poussé l'auteur à rédiger ces contes charmants pour intéresser l'Occident au peuple coréen. Ces contes, comme presque tous les contes paysans, sont de tradition orale, transmis, enrichis ou renouvelés au long des veillées laborieuses de l'hiver. Tour à tour naïfs, malicieux, tendres, toujours charmants, ils en disent plus long sur un peuple que beaucoup de livres savants. En les lisant, on ne peut se défendre de cette émotion qui naît de tout ce qui touche au fond humain le plus sûr : l'amour de la justice, de la loi morale éternelle qui seraient des liens si sûrs entre tous les hommes si les intérêts n'amenaient pas la violence et la haine.

PREMIER CONGRÈS INTERNATIONAL DU RAISIN ET DU JUS DE RAISIN

Nous avons le plaisir d'annoncer à nos amis la consécration par le grand public et par les organismes officiels de certaines de nos idées, qui en 1929 notamment connurent à ce moment un échec complet.

L'Office International du Vin a préparé du 18 au 23 octobre prochain, à Tunis, le Premier Congrès International du Raisin et du Jus de Raisin. C'était la suite logique du succès que remportèrent ces deux produits au Congrès International de la Vigne et du Vin, le quatrième, à Lausanne, du 26 au 31 août dernier.

Ceux de nos amis qui seraient désireux d'assister à ce Congrès ou simplement de l'étudier, trouveront toute documentation auprès de notre Camarade Manceau, 13 place de la Bourse, Bordeaux, qui étudie de près toutes ces questions depuis leur origine.

Nous pensons qu'il serait très bien que nous profitions de l'occasion pour créer à Tunis un rameau de notre cher Trait-d'Union et nous pouvons très bien organiser un voyage très économique à cette occasion. Toutes les suggestions seront les bienvenues.

UN CONGRÈS pour l'étude des questions relatives à l'organisation de l'enseignement du second degré groupera au Havre, du 31 mai au 4 juin, ceux qu'intéressent les questions de pédagogie active et qui s'efforcent de donner un meilleur rendement aux méthodes en usage. Renseignements : M. Ginat, Lycée de garçons, Le Havre.

LA VIE DU MOUVEMENT

29 MARS. — EXCURSION DANS LA FORÊT DE VERNON
(18 A 20 KIL.)

Gare Saint-Lazare avec un repas, de l'eau. Aller et retour réduit 15 francs pour Vernon. Rendez-vous 7 heures, horloge centrale, salle des Pas-Perdus. Départ du train 7 h. 16. Rencontre à Vernon avec le RAMEAU DE ROUEN parti à 7 h. 42. Point de vue Saint-Michel, Fontaine Tilly, Bois Jérôme, côteau de Giverny, Camp Romain. Rouen 19 h. 34. Paris 19 h. 46.

CONFÉRENCES DU MERCREDI A PYTHAGORE

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

4 mars. — La mort qui est la Vie dans l'Au Delà, par M. Marcel Bohrer.

9 mars (LUNDI). — La religion de l'alimentation, par M. le docteur Jean Nussbaum, Président de la Ligue de Médecine préventive « Vie et Santé ».

18 mars. — Comment l'Anthroposophie conçoit-elle la vie? par M^e Paul Coroze, Avocat à la Cour.

25 mars. — L'éducation à la lumière de la Théosophie, par M. Marcault, Secrétaire Général de la Société Théosophique de France.

1^{er} avril. — L'homme dans l'Univers; l'Astrologie, fiction ou réalité? Peut-on déterminer un caractère par la lecture de l'horoscope? par Mme Corbisier.

BANQUET. — La réunion et le banquet du 22 février sont reportés au 7 mars, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin.

APPEL POUR LA REVUE

1936 va être la 3^e année pendant laquelle la coopérative n'aura pas pu aider l'Association. D'autre part, la crise atteint beaucoup notre librairie et a motivé des désabonnements, la vente par les chômeurs n'a rien donné et les rameaux qui se sont jugés très nécessaires ont amputé notablement la part de la Revue dans les cotisations. Cependant *Régénération* comporte plus de texte et plus de numéros, à prix égal, que d'autres revues; elle a même eu des pages en supplément d'octobre 1934 à février 1935. Toutes ces causes de déficit nous amènent à demander de l'aide car nous ne pouvons plus continuer à faire porter toujours l'effort sur notre Président et toutes les économies possibles ont été réalisées au Centre. *Si l'amour de notre mission n'est pas un vain mot*, nous devons coopérer financièrement à protéger notre Revue qui est le lien cher nous aidant à travailler. Nous avons tous intérêt à conjurer les réductions de texte ou même de numéros qui deviendraient nécessaires. Beaucoup de membres peuvent faire un petit effort, pour d'autres un plus grand effort est possible. Comme nous avons un capital en livres qui dort, des rameaux ou des membres pourraient en acheter en les payant au centre et chercher à les écouler peu à peu, surtout les livres de notre Président. Il est permis de rappeler que l'Association du Hohwald avait considéré comme équitable que toutes les fondations soutiennent le centre selon leurs possibilités. Nous ouvrons une souscription pour permettre à tous de nous aider, ceux qui pourraient le faire régulièrement sont priés de nous en avertir. La liste en sera publiée avec les initiales des donateurs. La Rédaction qui a à cœur de continuer son œuvre dans ces temps difficiles remercie de tout cœur ceux qui voudront bien coopérer avec elle et elle s'attachera à ne faire que les réductions indispensables. SOUSCRIPTION : M. G. A. 300 francs.

Le 11 décembre, Mme le D^r Montreuil Straus, Présidente du Comité d'éducation féminine de la Société Française de Prophylaxie Sanitaire et Morale, a très bien analysé le déséquilibre psychique causé par la révolution biologique qui constitue la crise de l'adolescence. Les parents ont été vivement intéressés par les conseils si utiles qui ont été donnés. Cette conférence va paraître dans un pro-

chain numéro de la revue *Réagir* que nous pourrions procurer (prix : 4 francs). Les livres suivants ont été très recommandés à la fin de la conférence : D^r Chablé : *Jusqu'au mariage*, 5 fr. D^r Montreuil-Straus : *Avant la maternité*, 6 fr. Baudry de Saunier : *Education sexuelle*, 12 fr. Jolis albums pour les enfants : *Maman dis-moi?* 5 fr. et 15 fr., très bonne présentation du sujet « D'où viennent les enfants? »

EXPOSITIONS. — Nos amis Gleizes travaillent avec un acharnement digne d'éloges pour le retour à la terre et l'artisanat, on peut en juger : du 27 au 30 mars, exposition des meilleurs ouvriers de France à l'Hôtel de Ville de Lyon; du 1^{er} au 15 avril, grande exposition à Saint-Rémy-de-Provence; au début de mai, exposition avec grande fête musicale à Serrières. Puissent nos membres des rameaux voisins y amener beaucoup de visiteurs.

RAMEAUX DU SUD-OUEST. — Après des épreuves nombreuses dues à un excès de confiance et d'empressement vis-à-vis de personnes qui ne le méritaient point, les rameaux du Trait-d'Union du Sud-Ouest poursuivent avec succès leur développement.

A Bordeaux, le Foyer, 5, rue Dauphine, connaît à nouveau dans un cadre du meilleur goût, l'animation et l'esprit fraternel de ses débuts il y a six ans. Il redevient le lieu de rassemblement de tous ceux qui désirent ardemment et sincèrement la vie nouvelle : Pour reconstruire le monde, reconstruisons l'homme, comme le disait si justement Jacques au Camp International de 1924, il y a 12 ans. Cette claire vision de l'avenir n'est-elle pas le meilleur des encouragements.

A Villeneuve-sur-Lot, la pension végétarienne poursuit son développement et prochainement le rameau de Villeneuve doit commencer sa vie publique.

A Pennes, les difficultés du Foyer agricole et artisanal sont surmontées, difficultés uniquement d'ordre psychologique, car le point de vue financier a toujours été sain. Mais certaines personnes, dont le choix n'avait peut-être pas été fait avec assez de pondération, ont apporté à un moment du trouble. Depuis le 10 février une association constituée par des artisans éprouvés a repris entièrement la gestion du Foyer. La fondatrice, forte de ses expériences, solidement appuyée par des personnes d'expérience, peut donc envisager avec sécurité la

réalisation du programme exposé au Congrès de Serrières en mai 1934.

Aux Eyzies, un effort admirable a été également accompli et nos camarades sont sûrs de trouver une base sérieuse de retour à la vie saine, le travail pénible du début étant accompli.

Dans de multiples localités, le Trait-d'Union est connu beaucoup moins par ses discours que par ses actes; aide aux Auberges de Jeunesse, aide aux mouvements pacifistes, aide aux mouvements de culture, enfin Trait-d'Union partout et toujours.

Mais les intégrations sont désormais soigneusement étudiées, car tous ces rameaux sont bien décidés à ne pas recommencer les expériences parfois douloureuses faites depuis cinq ans. Que certains ne s'étonnent pas du silence à certaines lettres. Qu'ils réfléchissent, qu'ils comprennent et qu'ils n'aient pas peur de persévérer si réellement ils ont la foi dans notre action.

C'est donc avec beaucoup d'espoir et d'enthousiasme que le Sud-Ouest entrevoit l'avenir. Si les autres régions ne se laissent pas aller au découragement savamment entretenu par les marchands de munitions, nous pouvons accélérer grandement la réalisation de nos projets.

RAMEAU DE MARSEILLE. — Le banquet trimestriel a réuni une cinquantaine de membres ou de sympathisants et s'est déroulé dans une atmosphère de cordialité et de gaieté. A la fin du banquet, le Président a fait quelques commentaires sur l'ouvrage du docteur Carrel : *L'homme, cet inconnu* — puis, des artistes de talent se sont fait entendre et applaudir, et cette belle réunion s'est terminée par une sauterie où les jeunes s'en sont donnés à cœur joie.

RAMEAU DE NICE. — Nos amis sont priés d'envoyer leurs bonnes pensées au professeur Vrocho, mort presque accidentellement à Vintimille au cours de son retour d'Athènes. Privé des soins naturistes qui auraient pu le sauver, il a été transporté mourant à l'hôpital de Vintimille. Il a soulagé et guéri beaucoup de souffrances, il a servi l'idéal naturiste avec toute sa science et tout son cœur, aussi nous devons lui être profondément reconnaissants. Il aurait pu faire encore beaucoup de bien..., souhaitons que des jeunes se lèvent et marchent sur sa trace. Nous reparlerons de sa vie si bien remplie et de son œuvre qu'il nous laisse comme un exemple impérissable. Soyons de cœur avec ses amis et sa famille.

RAMEAU DE SAINT-ETIENNE. — Continuant son activité bien récompensée, il a eu deux manifestations en décembre :

Le 8 décembre, excursion à laquelle participent plus de vingt personnes. Départ de Saint-Chamond par la vallée du Gier jusqu'au pied de la magnifique cascade du saut du Gier à travers la campagne encore verdoyante, puis c'est l'escalade des « chirats », anciennes moraines de vieux glaciers que l'hiver semble ramener à leur état primitif; de là, à travers les sentiers des bois aux trois quarts recouverts, l'on accède au magnifique champ de neige du Pilat et, enfin, descendant les hauts plateaux par la route en lacets, c'est le retour à Saint-Etienne après quelque quarante kilomètres de marche à pied.

Le 14 décembre, M. Pélossier, Prés. de la Sté végétarienne de Lyon, nous donnait une intéressante conférence sur « les Massages » et plus particulièrement Le Massage familial. Causerie fort bien documentée tour à tour érudite et spirituelle, qui se termine par des exercices de massage et d'assouplissement exécutés avec des moyens extrêmement simples mais qui vont du simple jeu aux exercices de virtuosité. En dépit d'une véritable tourmente de neige, cette conférence réunit une trentaine d'auditeurs.

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 : 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 : 5 fr. Franco : 6 fr.

Pour créer la Paix, par J.-C. Demarquette : 5 fr. Franco : 6 fr.

Le Naturisme Intégral, par J.-C. Demarquette, Dr es-Lettres : 6 fr. Franco : 7 fr.

G. A. Gleizes et son influence sur le mouvement naturiste, par J.-C. Demarquette : 6 fr. Franco : 7 fr.

Vers l'Australie, notes d'un naturiste européen : 6 fr. Franco : 7 fr.

Les Idées de Sismondi, par J.-C. Demarquette : 5 fr. Franco : 6 fr.

Le Serviteur. Ch. Lazenby : 6 fr. Franco : 7 fr.

PETITES ANNONCES

(5 francs la ligne)

Vég. espagnol dés. correspondre avec vég. français. — José Julia, Canonigo Julia 39, Alboraya (Valencia) Espagne.

Gagny (S.-et-O.), terrain 1.520 m. à louer ou vendre, en 1 ou 4 lots, terre vierge d'engrais chimiques, apte à camping, camp naturiste, Marne à 10 min. — Ecrire : Mme Bouchonville, 69, rue de Provence, Paris.

Nice. Pessicart. A.-M. L'Etoile, centre international, pens. depuis 100 fr. par semaine. Reçoit 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.

Vient de paraître

L'ÉDITION 1936 du GUIDE NATURISTE

ANNUAIRE DES NATURISTES

LA SEULE PUBLICATION NATURISTE INDÉPENDANTE

Par sa documentation complète sur

la Culture physique	la Bibliographie Naturiste
les Sociétés Naturistes et Nudistes	les Restaurants végétariens
les Auberges de Jeunesse	les Pensions naturistes
les Ecoles de plein air	les Piscines, Gymnases
le Mouvement végétarien	le Camping, etc..., etc...
les Sports de plein air	

il est indispensable à tous ceux qu'intéresse
le mouvement naturiste

144 pages illustrées : **2 fr. 50**

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

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

INSTITUTION MONDIALE DE LA VIE IMPERSONNELLE

8, rue Jean-Goujon, Paris (8^e) Rond Point des Ch.-Elysées)
Tous les lundis soirs **CONFÉRENCES** (avec films documentaires)
par **Marc Rohrbach**

Consacrées aux sujets suivants : Le pouvoir de la Pensée
Créatrice, les Facultés supérieures, la Mission Humaine, etc...
Réponse aux questions posées par écrit. — Entrée : 2 francs.

Les cours d'Astrologie de Dom Neroman

160 élèves de toutes cultures,
160 références spontanées et enthousiastes.

10 leçons avec exercices et corrigés individuels :
tous frais compris : France 140 frs (ou 7 versements de 23 frs)
Etranger 160 frs (ou 7 versements de 26 frs).

DOM NEROMAN : 108, rue du Ranelagh, Paris (16^e).
Ch. postaux 1808-89.

Lisez la brochure « **LES PRESAGES** », avec tables numériques.
Editions Adyar. 6 frs.

Les Premiers Restaurants Naturistes Coopératifs

LA SOURCE

PYTHAGORE

73^{bis}, RUE BOBILLOT (13°) 4, R. DES PRÊTRES-S'-SÉVERIN (5°)

Métro : Italie ou Tolbiac

Métro : St-Michel ou Cluny

OUVERT LE DIMANCHE

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°)