

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1936-04.

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 TAUREAU



LES GÉMEAUX



RÉGÉNÉRATION

ORGANE MENSUEL DU TRAIT-D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

	Pages
J.-C. DEMARQUETTE. — <i>Le Trait-d'Union et le Végétarisme</i>	1
P.-H. POL-SIMON. — <i>Une école pour nos enfants et une éducation : l'éducation intégrale (fin)</i>	8
Rudolf RICHTER. — <i>Pomologie nouvelle (fin)</i>	14
D ^r BIRCHER-BENNER. — <i>Quelques expériences diététiques et leurs perspectives (suite)</i>	17
Gaston VERDIER. — <i>La libération intégrale individuelle (suite). — L'alimentation naturalienne</i>	21
<i>La Vie du mouvement</i>	25

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,
Complègne, 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.

Avril-Mai 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

Le Trait-d'Union et le Végétarisme

par J.-C. DEMARQUETTE

A notre époque troublée, où tant d'institutions s'écroulent, où tant d'idées établies sont remises en question, où toute notre civilisation, traversant une crise révolutionnaire, est en train de se transformer en se cherchant des bases nouvelles ; le Naturisme, dans son sens le plus large, fait figure d'arche de Noé.

On sent instinctivement qu'au milieu de tant d'éléments dissolvants et destructeurs, il constitue un des rares mouvements constructifs capables de permettre aux conquêtes les plus précieuses de l'esprit de traverser la tempête qui commence à souffler sur l'Occident et de parvenir aux générations futures avec le minimum de dommages.

Et parmi les différents aspects du Naturisme, c'est surtout son côté retour à la campagne, à la vie simple, aux activités rurales et artisanales, sur lequel nous insistons du reste particulièrement au Trait-d'Union, qui semble le plus riche de promesses heureuses. En décongestionnant les grandes villes, en couvrant le pays de foyers de régénération sociale et

humaine où, sous la conduite des artistes et des intellectuels libérés de l'arrivisme et du commercialisme, des générations nouvelles grandiront dans la santé physique et morale et ce contact direct avec la Vie, le Naturisme constitue pour la Société, quelle que soit sa forme politique, un élément de force et de progrès.

Mais pour qu'il porte ses fruits, et qu'il les porte rapidement, car le temps presse, il faut qu'il soit très largement diffusé, et pour cela débarrassé des parties de son programme qui en retardent l'adoption par les masses.

Et les deux obstacles les plus marquants à la diffusion du Naturisme sont l'antialcoolisme et le végétarisme. Ne serait-il pas expédient, dans la période d'extrême urgence que nous traversons, de les reléguer au second plan pour aller au plus pressé?

Cette question nous amène à préciser la position du T.-U. en ce qui concerne cette partie de son programme.

Tout d'abord nous devons établir une distinction fondamentale entre végétarisme et antialcoolisme. L'antialcoolisme est une question d'hygiène d'abord, et indirectement de morale. Un homme pleinement conscient de ses intérêts doit renoncer à boire des boissons alcooliques, qu'elles soient distillées ou fermentées; parce que, consommées régulièrement, elles nuiront à sa santé et, même à doses très modérées, constituent une entrave au perfectionnement de ses facultés spirituelles, lesquelles sont le bien le plus précieux que l'homme puisse retirer de la vie, encore qu'en général il ne se doute même pas de leur existence.

De plus, l'abstinence devient un devoir moral pour les futurs parents, qui doivent vouloir transmettre à leurs enfants l'hérédité la plus favorable possible, et pour tous les hommes ayant une situation un peu en vue qui leur confère le devoir d'exemple. C'est pourquoi le T.-U. demande à tous ses militants de s'abstenir absolument d'alcool sous toutes ses formes.

Mais, on pourrait très bien admettre qu'un homme qui renonce à la paternité et qui, n'ayant pas entendu l'appel du

Daïmon intérieur de Socrate, ne désire pas s'élever le long de l'échelle des valeurs humaines, ait le droit, en vertu du « *jus utandi et abutandi* » qui constitue l'essence de la propriété et de la liberté personnelles, de s'alcooliser « tout son saoul », c'est le cas de le dire. Personnellement, c'est là une prétention qui me semble inadmissible, car je pense que l'individu a pour devoir impérieux, vis-à-vis de la société, de faire en sorte de ne lui être jamais à charge, et vis-à-vis de l'humanité, d'utiliser au profit du progrès humain toutes les forces qu'il a reçues de la vie. Mais d'autre part, considérant que la liberté de choisir est la condition *sine qua non* de toute moralité et de tout progrès intérieur, je me garderais bien de vouloir imposer ces vues à qui que ce soit.

Le Trait-d'Union ne veut rien imposer à personne. Il se contente de proposer aux contemporains un certain idéal de vie intégralement harmonieuse et étroitement moulée sur les normes éternelles et sacrées de la Vie Universelle, en invitant ceux de nos frères en humanité qui se sentent attirés par cet idéal, à s'unir à lui pour collaborer à l'accélération de l'avènement du règne, inéluctable du reste, de la Sagesse, dans la vie des sociétés humaines.

Notre attitude vis-à-vis du problème végétarien est un peu différente : Si nous reconnaissons, à l'individu, une apparence de droit à se nuire à soi-même, sous couleur de rosir son existence, nous ne reconnaissons à personne le droit de nuire et de causer des souffrances à d'autres êtres sensibles. Tandis que l'antialcoolisme est d'abord hygiénique et ensuite moral, parce que hygiénique, le végétarisme, pour nous, est d'abord moral et ensuite hygiénique. Aussi longtemps que n'on n'aura pas supprimé toute brutalité non seulement dans l'abattage des animaux, mais aussi dans leur transport et leur élevage, ce qui est une impossibilité, manger de la viande, c'est manger de la souffrance. Tous les hommes sensibles et désireux de remplir leur devoir jusque dans ses nuances les plus délicates, doivent donc s'abstenir de causer l'élevage et la mise à mort des animaux. Par conséquent, même si le végétarisme n'avait pas tous les immenses avan-

tages hygiéniques, économiques et sociaux qu'il comporte, nous serions végétariens. C'est un devoir moral : *Fiat justitia, pereat mundus*. Du reste, loin d'être un sacrifice, une immolation sur les autels de la justice inexorable, le végétarisme est une source d'immenses avantages pour ses adeptes. Non seulement il guérit et prévient une foule de maladies, allège la besogne des cuisinières, permet d'importantes économies et simplifie le problème social dans une mesure très considérable, mais, ce qui paraît paradoxal, il ouvre même à ses adeptes de nouveaux domaines de satisfactions gustatives. En effet, l'abandon des plats relevés et hautement cuisinés provoque un affinement du goût qui permet au gourmet végétarien de découvrir dans les salades, les fruits et même les eaux différentes, toute une gamme de saveurs délicates et subtiles qui échappent complètement à la « bonne fourchette » et au « bec salé ».

Et au point de vue sentimental c'est un immense soulagement pour toutes les âmes compatissantes, en présence de l'immense souffrance imposée aux animaux par un humanité égoïste et cruellement insensible ; de pouvoir penser, qu'en ce qui les concerne, elles ont cessé de provoquer cette souffrance. Donc, à quelque point de vue que l'on se place, celui du devoir moral, de l'hygiène, de l'économie, ou même de la sensualité, le végétarisme est avantageux à ses adeptes.

Cependant, à côté de ses avantages, il comporte des inconvénients sérieux que le *Trait-d'Union* reconnaît et contre lesquels il met ses amis en garde.

Le premier est l'orgueil et son cousin germain, le pharisaïsme. Il est si facile, ayant fait un certain effort pour épurer son existence, d'éprouver un sentiment de supériorité vis-à-vis des hommes qui persistent à demander la mise à mort des animaux pour satisfaire leurs fringales de cadavres, et de les considérer soit comme des brutes féroces aux mains et aux bouches toutes dégouttantes de sang, ou comme de malheureux inconscients, victimes de traditions aveugles ou esclaves de leurs appétits. Il est si facile, lorsqu'on est devenu végétarien, de diviser l'humanité en deux camps, d'un

côté les purs, les parfaits, ceux qui ont la conscience et les mains nettes, de l'autre les carnivores, ceux qui « mangent », comme dit Saint Paul dans son épître aux Romains, les « apsychistes », les « sans âmes », comme les nommait Tertullien.

C'est là une attitude absolument irrecevable pour nous, Trait-d'Unionistes, pour lesquels le Végétarisme et même le Naturisme ne sont que des moyens en vue d'une fin qui les dépasse : la Culture Humaine, dans son sens le plus étendu. Cette culture humaine, nous la concevons, avant tout, comme le développement de ce qu'il y a d'essentiellement humain en nous, c'est-à-dire le sentiment d'humanité, la moralité considérée comme expression de la perception des liens de solidarité unissant l'homme à tous les hommes et même à toute la création, en vertu de l'identité de sa nature spirituelle avec la Vie Créatrice Divine s'exprimant à travers tous les êtres. Nous concevons le monde comme un immense atelier où tous les êtres œuvrent à développer leur conscience, à l'enrichir, d'abord par l'expérience indiscriminée, puis par l'expérience organisée, disciplinée et délibérément choisie. Et le but de la nourriture n'est pas de nous permettre de gagner « des mérites » comme disent les Bouddhistes, mais bien de nous donner des forces pour œuvrer à la construction du Temple. Saint Paul rappelait déjà à ceux des premiers chrétiens qui, végétariens, méprisaient leurs frères carnivores, « ce qui est important ce n'est pas ce qui entre dans la bouche, mais bien ce qui en sort ». Et avant de juger sévèrement nos frères carnivores, comparons les fruits de leur vie à ceux de la nôtre et dans bien des cas ce nous sera une cause de salubre modestie. Pour les Trait-d'Unionistes qui veulent travailler à l'avènement de l'Unité dans l'humanité, de l'Union dans les consciences, ce serait un pitoyable nonsens que de commencer par créer une nouvelle sorte de classe, en divisant les hommes en végétariens et non végétariens. Il y a trop de cliques, dans le monde, trop de ces liens qui unissent les roseaux humains en des faisceaux, certes plus vigoureux, mais qui en les unissant, les séparent

des autres hommes. Evitons à tout prix de permettre à notre jugement égaré de collaborer au morcellement universel, en jouant au contraire, de toute la mesure de nos forces, le rôle de lien, de pont, de soudure, de ciment en toutes circonstances. Soyons végétariens parce que c'est le devoir et la raison, mais que notre végétarisme ne devienne pas pour nous une pierre d'achoppement en nous fournissant la matière d'une tour d'ivoire qui nous isole de nos frères.

Et ceci nous mène au deuxième inconvénient du Végétarisme. Il résulte de ce que trop souvent les végétariens, pénétrés de l'importance de leur pratique, en arrivent à se laisser hypnotiser par elle et à ne plus penser qu'à leur « nourriture terrestre », aux vitamines, aux calories, aux sels minéraux, à la cuisine conservatrice, aux harmonies et désharmonies alimentaires, à la sauvegarde du rein et du foie par une bonne alimentation, etc., etc. Et l'on voit chez beaucoup de végétariens, ce qui ne devrait être qu'un orthopraxie alimentaire, dégénérer en manie et même en monomanie, ce qui, comme chacun sait, est le commencement de la folie... C'est là une aberration dont une claire conception du programme de la culture humaine doit nous préserver. Certes, il est bon, il est nécessaire, il est indispensable, d'être végétarien. Il est également nécessaire que le végétarien débutant consacre un an au deux de ses loisirs à bien étudier les lois de l'hygiène alimentaire et leur application à son tempérament particulier. En effet, chaque végétarien a le devoir de tirer de son régime le maximum de profit hygiénique, afin de servir par l'exemple la propagation du régime humain. Mais une fois qu'il a maîtrisé le sujet, il faut qu'il oublie son végétarisme, qu'il le relègue au magasin des accessoires de son esprit, pour passer à de nouveaux travaux et à de nouvelles découvertes. La vie est à ce prix.

Le docteur Le Bon, dans son beau livre sur l'Éducation, a résumé le secret du progrès humain en une phrase qui a fait fortune : « L'éducation, c'est le passage du conscient dans l'inconscient ». C'est-à-dire que lorsque nous apprenons une science ou une technique nouvelle, comme les mathéma-

tiques ou le fait de monter à bicyclette, nous sommes au début fâcheusement conscients de nos efforts. Puis, lorsque notre éducation en ce domaine est achevée, nous utilisons nos nouvelles conquêtes à des fins qui les dépassent. Le mathématicien se sert des mathématiques pour pénétrer les mystères de l'Univers. Le cycliste, pédalant automatiquement, pour s'absorber dans la contemplation du paysage. Il faut donc que, après être devenus sainement, intelligemment et consciemment végétariens, nous oublions notre végétarisme pour pousser plus avant, dans d'autres domaines, notre recherche de la vérité. L'honnêteté, la véracité, sont des pratiques qui sont à la base de la vie morale, et pourtant, les honnêtes gens, et heureusement il sont encore la majorité, ne passent pas leur temps à se congratuler d'être sincères et délicats. Cela va de soi... Eh bien, qu'il en soit de même pour notre végétarisme. Pratiquons-le sans lui permettre de retenir notre attention qui trouvera ailleurs un emploi désormais meilleur.

L'œuvre du progrès humain est infinie et ses voies innombrables, et toutes sont utiles et toutes sont respectables. C'est justement une des propositions fondamentales de la déclaration de principes du Trait-d'Union (1). C'est pourquoi nous sommes tout prêts à collaborer avec tous les hommes de bonne volonté qui travaillent sincèrement et avec désintéressement au progrès humain, même s'ils ne partagent pas entièrement notre façon de penser ou d'agir. Quelle que soit la nature du progrès réalisé, nous nous en réjouissons, si c'est vraiment un progrès. Du reste, eu égard à ce caractère global et synthétique de la culture humaine, les statuts du Trait-d'Union prévoient deux sortes de membres. A côté des membres militants qui appliquent à la lettre le programme du naturisme intégral, il compte des membres adhérents auxquels il n'est demandé que l'engagement de tendre graduellement vers cet idéal.

C'est pourquoi le T.-U. soutiendra dans la mesure de

(1) Voir 2^e page couverture de cette Revue, article 9.

ses forces tous les mouvements de retour à la terre, même s'ils ne sont pas basés sur l'abstinence totale ou le végétarisme. Nous faisons confiance à la vie, et nous savons que ce qui importe, c'est le premier pas dans la voie du progrès et la libération. Ce premier pas en entraînera d'autres. Lorsque l'admirable Buteaud est parti pour Bascon avec sa cohorte d'ouvriers libertaires, ils n'étaient ni végétariens ni tempérants. C'étaient seulement des hommes de bonne volonté en marche vers la liberté et la vérité. Et par la logique des choses ils sont devenus non seulement des végétariens, mais même les farouches végétaliens que l'on sait.

Et de même que, par son action de présence, le T.-U. a contribué à faire évoluer les autres mouvements naturistes français dans un sens plus synthétique et plus spirituel, les Trait-d'Unionistes, en se joignant à des bonnes volontés débutantes dans la voie de la libération, pourront les aider à brûler les étapes et à arriver plus vite à l'idéal de culture humaine complète qui est le but de la vie. Et ils les aideront d'autant mieux qu'ils seront mieux préservés du pédantisme et de la suffisance qui faisait dire aux Pharisiens : « Merci, ô mon Dieu, de m'avoir fait meilleur que les autres hommes. » Dès que l'on est arrivé à une notion, même superficielle de l'immensité de la Vie Spirituelle à laquelle l'homme est appelé à participer, et de la tâche quasi-infinie qu'il doit accomplir pour y arriver, quel que soit le point de la montée où il soit parvenu dans son ascension vers la lumière, le Végétarisme peut s'appliquer le mot du Premier Consul : « Je n'ai rien fait, tant il me reste à faire. »

Une école pour nos enfants et une éducation :

L'ÉDUCATION INTÉGRALE

par P.-H. POL-SIMON (*Fin*).

L'homme qui est arrivé à la notion expérimentale du pouvoir créateur de la pensée peut alors, au cours d'une marche

progressive, transformer son être et sa vie à l'image de l'harmonie et de la puissance dont il porte en lui-même l'idéal.

Une telle marche est commune à tous les hommes, car sous les diversités innombrables d'expression individuelle « l'homme intérieur » est le même; une telle marche mène à la fraternité active de pensée des êtres humains et à la vie impersonnelle.

C'est dans le but d'aider les humains dans une telle œuvre d'harmonisation de leur vie que s'est fondée, voici déjà quelques années, l'Institution Mondiale de la Vie Impersonnelle. Elle transmet un enseignement qui est une méthode soigneusement étudiée en vue d'abrégé et de faciliter toutes les étapes. Ses milliers d'adhérents, répartis dans plusieurs pays (elle prit naissance au Mexique), font coude à coude l'expérience de la pensée créatrice et d'une Nouvelle Vie (1). Elle ne s'oppose à aucune croyance, n'a aucune tendance politique, et vise uniquement, sur un terrain purement objectif dont l'expérience est la base, à rassembler tous les hommes de bonne volonté qui cherchent à s'élever dans les royaumes intérieurs, à élever avec eux dans la paix et l'amour tous ceux qui les entourent, d'une façon équilibrée, pratique, en apprenant à mettre d'abord l'harmonie et l'abondance dans leur existence individuelle.

La Vie est l'expression de plus en plus consciente de la puissance dans l'harmonie. Fournir aux êtres humains les moyens les plus rapides et les plus équilibrés qui puissent les mener à la réalisation de plus en plus grande en eux de la Vie, tel doit être le but de l'Education, que l'on peut alors appeler « Education Intégrale ».

Permettre à l'enfant de se développer harmonieusement au point de vue physique, moral et mental; lui fournir les

(1) L'information générale concernant la Fraternité de la Nouvelle Vie, premier degré de l'enseignement, est envoyée sur demande adressée au Secrétariat de l'I. M. V. I., 4, rue Lamandé, Paris (17°).

matières d'études organisées suivant un plan naturel épousant les rythmes de la vie; faire que ces matières couvrent le champ tout entier des activités humaines; que le programme soit allégé, et permette ainsi de ne pas négliger la formation artistique et physique; telles sont quelques-unes des possibilités dont l'organisation pratique doit être envisagée.

L'allègement des programmes est maintenant possible du fait que les progrès dans les sciences laissent réapparaître, sous le désordre des classifications et des hypothèses des siècles derniers l'ordre naturel que les recherches récentes permettent de mieux préciser encore. Un programme scolaire peut donc être mis en usage, vivifié de manière interne par l'ordre uni-trinitaire qui partout se retrouve dans la vie et pouvant utiliser toute terminologie (par conséquent les terminologies modernes, ce qui du point de vue des examens et des concours présente une grande importance).

Matières d'études, rapports de ces matières d'études entre elles, méthodes de vie physique, morale et mentale, tout peut être amené à constituer une formation présentant une unité si grande que l'être humain qui y a été soumis puisse continuer son développement directement sur d'autres plans que le plan purement scolaire. Il n'est plus en effet besoin pour lui de sortir du chaos d'une formation moins harmonieuse, et de passer plusieurs années à chercher par lui-même la vérité. Une vie mentale et spirituelle puissante et féconde continue simplement à se développer en lui à l'issue des études scolaires.

L'éducation moderne, par suite de l'importance exagérée des programmes, est devenue trop mnémotechnique. La part de la mémoire, si fraîche dans les jeunes années et dont le travail est alors si fécond, n'est certes pas négligeable. Mais infiniment plus importante est la *formation mentale qui donne des méthodes* et des attitudes saines. Les éducateurs sérieux l'ont d'ailleurs toujours senti, et à l'époque actuelle déplorent l'impossibilité d'atteindre cet idéal.

Or les saines méthodes mentales conduisent naturellement

aux saines attitudes morales. Sans aucune recherche moralisatrice les matières d'étude peuvent être, grâce à l'ordre harmonieux dont il a été parlé plus haut, génératrices d'une conception de la vie qui s'en dégage naturellement, et qui mène à la *conscience de perfection interne en chaque humain, et aux possibilités de perfectionnement infini de la personne humaine*. L'expérience de ce perfectionnement peut être continuellement faite par tout homme normal. L'enfant, resté plus près de la nature, y trouve plus qu'une méthode de reconstruction (1) : une formation constante.

La Chimie, harmonieusement présentée, est une image frappante de l'ordre universel. Les trois états des corps et l'action du feu ne peuvent manquer de frapper les jeunes esprits à qui l'on parle d'autre part de perfection interne, et des avantages que cette connaissance présente pour l'amélioration de leurs habitudes et de leurs possibilités. Dans la matière « solide » les molécules serrées présentent une grande cohésion, et sont pressées les unes contre les autres. Le Feu la rend « liquide » ; les molécules en équilibre instable oscillent les unes autour des autres et tendent constamment à la solidification ou à l'évaporation. Le Feu rend le liquide, à son tour, un « gaz » dont les molécules se fuient, pressent sur les parois des vases et y manifestent un pouvoir d'expansion aussi grand qu'il était absent dans les molécules du « solide ». Il n'est pas besoin de donner à l'élève des considérations métaphysiques qu'il dégage naturellement avec le temps, lorsqu'il en devient capable. Il lui faudra d'ailleurs des années pour concevoir la signification si profonde du fait qu'un corps qui a brûlé, qui est arrivé à devenir DU FEU, ne peut plus redevenir matière en l'un quelconque de ses états.

Si bien qu'en vérité l'harmonie véritable dans les matières du programme ouvre la porte à la manifestation de toutes

(1) Ce qui est au début le cas pour les humains qui, comme les adultes d'aujourd'hui, ont « longtemps marché dans les sentiers de l'erreur ».

les autres, qu'elles soient morales ou même spirituelles.

Quant à l'éducation physique, alimentation saine et naturelle, respiration, hygiène y prennent leur place, comme d'ailleurs des exercices de plein air sagement pris, sans les excès des sports modernes de compétition où se trouve la même déformation dangereuse que la poursuite prématurée et exagérée de l'érudition pour les diplômes. Là encore, de grands principes naturels, et la modération, donnent la même harmonie que dans les autres domaines, marque de l'action de l'Esprit qui partout consciemment organise et meut.

Mais l'organisation d'une méthode d'éducation intégrale n'est pas le seul problème à résoudre. Il faut également qu'*éducateurs et parents se rendent compte qu'ils ne peuvent agir solidement qu'en commençant par s'éduquer eux-mêmes mentalement, de même qu'en travaillant en union profonde.* Au milieu de parents purs et sains, d'éducateurs qui mettent en eux toujours plus d'harmonie, les forces jeunes des enfants, si proches de la source originelle, ne peuvent manquer de s'épanouir convenablement.

L'*Association pour l'Education Intégrale* s'est fondée sous l'égide de l'IMVI pour étudier, afin de leur apporter des solutions pratiques, tous les problèmes soulevés par l'Education Intégrale. Elle groupe les parents et les éducateurs, unis dans leur œuvre d'éducation, afin de leur permettre de s'entr'aider sur la base des principes définis plus haut. Elle envisage de fonder des établissements scolaires ou extrascolaires, au premier plan desquels figure une école à Paris.

Cette école fonctionnera sous le régime des associations, les parents payant une cotisation et travaillant en union étroite avec les éducateurs, tous membres de l'IMVI. Le Directeur, Ex-Lecteur d'Université anglaise et professeur des Lycées et Collèges, assurera une éducation bilingue, l'anglais étant largement employé; un médecin, membre de l'IMVI, ex-interne des Hôpitaux, assurera une conduite médicale des élèves selon les *principes naturistes*; la musique instrumentale sera enseignée dès le plus jeune âge grâce à une notation nouvelle qui simplifie la lecture et éduque les réflexes.

L'emploi rationnel de l'Espéranto est également envisagé, cette langue qui, dans l'avenir, jouera le rôle de langue scientifique et de langue d'échanges mondiaux dévolu au latin anciennement, pouvant beaucoup aider une formation qui vise à la clarté et à l'harmonie.

L'école, dont la fondation est envisagée prochainement, ne prendra au début que des enfants des deux sexes de 3 à 10 ans et s'augmentera d'une classe par année.

L'Ecole Intégrale poursuivant des buts purement désintéressés et organisée sous un régime favorable, sera certainement en mesure de pouvoir assurer une éducation supérieure à un prix calculé au plus juste. L'Association pour l'Education Intégrale se proposant non seulement de fonder une école, mais d'aider parents et éducateurs, où qu'ils soient, et d'où qu'ils viennent, à améliorer l'éducation qu'ils sont à même d'avoir à donner, reçoit dès maintenant les adhésions (au secrétariat de l'A. E. I., 4, rue Lamandé, Paris, 17^e). Elle organise des réunions, des conférences et publie un bulletin.

L'idéalisme conscient, fondant ses réalisations sur l'emploi scientifique de la pensée et les principes d'entr'aide qui en découlent, peut faire de l'éducation ce qu'elle doit être : l'Education Intégrale, et des écoles ce qu'elles doivent toutes un jour devenir : des Ecoles Intégrales. Que tous ceux qui trouvent en eux un écho aux directives et au programme de travail qui vient d'être exposé se joignent à nous.

Ils trouveront plus que des améliorations dans le domaine de l'éducation qu'ils recherchent : ils verront s'harmoniser leur vie.

Et ils trouveront plus encore que la simple harmonisation de leur vie individuelle. Le mouvement d'Education Intégrale est l'aboutissement logique de tous les efforts modernes qui visent à la rénovation de la vie. Les choses de la vie ne peuvent être bien faites que lorsqu'elles sont faites intégralement. Montrer aux êtres le chemin de la vérité lorsqu'ils sont adultes est bien. Mais quelle action puissante est celle qui

consiste à permettre à une humanité supérieure de s'épanouir directement dans les conditions les plus favorables !

Et la vie n'est vraiment pas, en son essence et sa beauté nue, ce que l'existence actuelle la présente. Les humains doivent mettre dans cette existence peu à peu tout l'idéal qu'ils portent ensemble fraternellement dans le cœur. Or cela est possible, matériellement possible, à chaque instant possible. Trop d'hommes sont en ce moment découragés et cherchent où trouver le roc stable. Ce roc est en eux-mêmes. Il est dans la conscience de leur unité avec le Père, avec la grande source de Vie qui fait que notre cœur bat et que toutes nos pensées germent dans notre mental et s'épanouissent par nos gestes dans les domaines de la matière.

Si les sources d'eau vive peuvent être retrouvées par les adultes malgré leur passage dans l'erreur, elles jaillissent naturellement des enfants que l'éducation n'a pas encore déformés. C'est pourquoi une éducation qui permette de fournir aux enfants un milieu favorable et sain où ils puissent se former harmonieusement peut beaucoup faire pour l'établissement dans l'humanité d'une existence meilleure, où l'homme vive dans l'expression constante et pure de son véritable être, « l'homme intérieur », qui est un avec la Vie universelle.

POMOLOGIE NOUVELLE

par Rudolf RICHTER (*Fin*)

CONCLUSION

Tous nos efforts tendent à contribuer avant tout à rendre la culture des fruits aussi simple, aussi naturelle et populaire que possible, et à provoquer dans le peuple un amour et un enthousiasme toujours plus grands pour cette culture et pour la Nature.

Mes efforts tendent aussi, au moyen de ce petit livre, à contribuer au bien de mes frères en humanité. Ce serait pour

moi une satisfaction intime et un beau résultat si mon but était atteint. Dès maintenant, en effet, chacun peut planter des arbres et cultiver des fruits, sans connaissances spéciales particulières, sans difficultés, sans dépenses exagérées de temps et d'argent puisque les pratiques coûteuses du défoncement, de la taille, des pulvérisations médicamenteuses disparaissent. Pour cette raison, je ne peux pas encourager la culture en formes spéciales (espaliers, etc.) qui ne sont pas naturelles. Les arbres les plus sains périssent graduellement sous les tortures du sécateur et ne donnent jamais le résultat espéré. Il en est autrement lorsqu'on veut remplir un mur libre et y attacher un espalier dit irrégulier sans le tailler, mais en fixant les branches par des liens (vignes et calvilles, pêchers). Qu'il me soit permis d'ajouter aux différentes critiques de mon livre quelques compléments et rectifications. L'opposition entre Nature et Culture n'est qu'apparente. C'est un succès de la culture lorsqu'on réussit à aider la nature dans ses processus, de manière à ce qu'elle puisse développer ses forces latentes. A ce point de vue, les sortes de fruits les plus fines ont été obtenues de la culture, mais sont des produits naturels.

Mon intention est d'agir en pomologie de la manière la plus favorable à la croissance naturelle et la plus utile au milieu de notre civilisation. Les résultats que j'ai obtenus jusqu'ici parlent plus élogieusement en faveur de la pomologie nouvelle que toutes les opinions doctrinales. Sous mon traitement nouveau et naturel, les arbres portent, selon les sujets et les variétés, non pas plus tard et plus parcimonieusement, mais plus tôt et plus abondamment. Il ne pousse pas des fruits à cuire, mais des fruits fins de table. Je ne pulvérise pas, parce qu'il n'y a plus de raison de le faire. Je n'ameublis pas le sol par des instruments, mais je le tiens léger par la présence d'une couche d'humus permanente.

Je ne taille pas, parce que mes arbres savent très bien eux-mêmes comment ils doivent croître, pour répondre le mieux à leur but et pour devenir les plus beaux. Pourquoi ne ferais-je pas aussi le défonçage du sol, et ne pratiquerais-je

pas des trous d'arbres spacieux, si cette peine et si ces frais étaient payés plus tard par une plus grande valeur de l'arbre? Mais comme ceci n'est pas le cas, je plante dans le sol non défoncé. En plantant dans un sol non défoncé et sans faire un grand trou pour la racine, l'arbre devient, comme l'expérience l'a démontré, beaucoup plus résistant, plus vigoureux et plus productif; et la taille des racines a pour conséquence que les nouvelles racines s'insinuent profondément dans le sol dur. Donc le sol argileux le plus gras et le plus ferme est extraordinairement favorable pour la nouvelle méthode. Il est le meilleur, le plus désirable. Les sols de terre glaise, d'argile, et même le sol minéral pierreux, des bois et des montagnes, qui fournit souvent les fruits les plus fins et est plus vierge que le sol épuisé par les cultures agricoles, voilà le terrain idéal pour la nouvelle méthode.

Je termine par les paroles de Stringfellow : Bien que les réformes ne puissent jamais avancer que lentement et que le pèlerin appelé « Progrès » doive toujours fouler des chemins rudes et semés d'épines, traverser les marais de la « Critique malveillante », escalader d'un pas lent et pénible les côtes escarpées et crevassées du mont « Doute » et abattre de temps à autre au moyen de la massue des « Faits » le géant « Autorité » qui lui barre le chemin, il atteint le but quand même, et, au sommet de la montagne, il plante l'étendard victorieux (1).

(1) Sur cet exposé sur la pomologie nouvelle, une revue horticole allemande écrit : « Il n'est pas sans intérêt de parcourir ce petit livre. L'auteur y apporte en quelque sorte une combinaison de la taille courte des racines de Stringfellow, de la méthode américaine de Mulsch (fumure par l'herbe) et de certains enseignements des naturistes... M. Richter représente cette doctrine avec la conviction d'un prophète. Il veut faire de l'arbre fruitier de culture un arbre fruitier naturel et opérer selon les « Lois naturelles immuables ».

NOTES BIOGRAPHIQUES

STRINGFELLOW. Précurseur de la Méthode Nouvelle : vieil Américain du Texas.

Rudolf RICHTER. Maître d'école à Rohrbeck, par Dalgow-Doberitz, naturaliste; adepte et admirateur fidèle d'Adolphe Just. Grand consommateur de noix et de noisettes.

Adolf JUST. Un des précurseurs de la médecine naturaliste moderne, traite les maladies de la peau, les plaies, ulcères, etc. chez l'homme, les animaux et les plantes par l'argile pure.

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.

Une découverte extrêmement intéressante est aussi celle du savant bactériologiste russe Kouchakoff, sur laquelle il vient d'être publié une information succincte. Partant d'observations sur le scorbut au cours de plusieurs années de séjour dans les régions arctiques, il a trouvé que la leucocytose alimentaire considérée comme physiologique ne se déclarait qu'après la consommation d'aliments cuits et d'aliments traités industriellement (sucre), mais jamais après la consommation d'aliments crus.

Pendant des années de recherches d'une justification théorique et scientifique dans le domaine de l'expérience pratique, mes observations diéto-thérapeutiques sur les malades se multipliaient. Une tâche particulière s'imposait, celle de développer les formes pratiques de régime en harmonie avec la théorie. Certaines opinions cliniques demandent pour chaque maladie un régime spécial. Ces opinions n'ont pas de fondement à mes yeux. Que le patient fût maigre ou obèse, souffrant de l'estomac ou des intestins, constipé ou atteint de diarrhée, malade des reins, du foie ou du cœur, — il s'agissait toujours pour moi de fournir à l'organisme

malade une énergie non dégradée à son plus haut potentiel, sous forme d'intégrales alimentaires. Telle est pour moi la définition du régime thérapeutique. Au point de vue de la technique culinaire, ce régime devait être adapté :

1° à la capacité des malades de mastiquer, capacité très souvent amoindrie par des défauts de la dentition et les mauvaises habitudes ;

2° à la puissance des organes digestifs. En outre, il fallait veiller à une présentation appétissante et à une saveur agréable des mets. Le résultat de ces efforts ont été publié dans mon manuel « *Mets de Fruits et de Légumes crus* » et dans le « *Livre de Cuisine, d'après le régime alimentaire non-carné du D^r Bircher-Benner* ».

Dans ce manuel d'instruction, on trouve les formes suivantes de régime :

1° Jours de jeûne avec fruits.

2° Jours de régime cru :

a) jours stricts de régime cru, forme normale,

b) jours stricts de régime cru, forme purée ou liquide.

3° Jours de régime cru avec plats complémentaires :

a) forme normale,

b) forme purée ou liquide.

4° Jours de régime de transition :

a) forme normale,

b) forme purée ou liquide.

5° Jours de régime normal.

Le régime cru strict contient 2 cuillerées de lait condensé sucré par jour (condensé à une température de 55 centigrades) que l'on peut remplacer par de la purée d'amandes, si la protéine animale doit être évitée. Mais il ne contient même pas de pain complet. C'est ce régime qui est le plus efficace au point de vue thérapeutique. Il est intercalé périodiquement dans le régime, par exemple 1 jour par semaine, 6 jours au début du traitement diététique, périodes de régime cru de 2, 4, 6, 8 semaines et même de 2 à 4 mois.

Dans toutes les formes suivantes de régime on retrouve le même régime cru, mais complété par des aliments cuits.

et du pain complet, d'abord à petites doses, puis, en régime normal, à raison d'environ 50 pour cent.

La viande est exclue de toutes les formes de régime thérapeutique. On se sert très discrètement des œufs, du lait seulement de qualité supérieure et en quantité modérée. Le régime cru est sans sel, les aliments cuits et le pain très peu salé. Les boissons alcooliques, le café, le thé contenant de la théine (thé noir), le cacao et le chocolat n'appartiennent pas au régime.

Comme pain je n'admets que le pain complet de blé égrugé, ni pain blanc, ni pâtisseries, ni biscuits. Il est fait un large usage des herbes aromatiques comme condiments, épices, si possible à l'état frais, sinon séchées.

La nourriture est administrée en 3 repas quotidiens : un repas principal à midi, 2 repas complémentaires à 8 heures du matin et à 6 h. 30 du soir. Entre ces 3 repas toute ingestion, même de douceurs, doit être évitée.

Comme boisson de table chaude on donnera aux repas secondaires pendant la cure de la tisane d'églantine, comme boisson froide au repas principal du cidre de pommes ou du vin de raisins, naturellement sans alcool, obtenus par la stérilisation à froid au filtre Seitz.

Le malade est informé qu'il est important de mâcher avec soin et il est mis en garde contre les exagérations de quantité, surtout pendant les premières semaines de la cure.

La cuisine doit faire l'impossible pour obtenir le maximum en fait de qualité et de propreté des légumes et salades, ainsi que pour la préparation savoureuse des aliments.

C'est l'affaire du médecin de préparer le malade et de l'instruire sur ce qu'il doit savoir du nouveau régime.

Il y a lieu de relever que même le traitement diététique du diabète réussit bien selon ces principes ; toutefois, dans des cas de tolérance très réduite, on restreindra au début de la cure l'emploi des fruits riches en sucre et l'on préférera les légumes.

Dans ce rapide aperçu de la composition du régime diététique, il manquerait un élément important et même essentiel, si l'irradiation solaire du corps humain n'était pas

mentionnée. Car dans l'organisme humain il se produit aussi, quoique dans une mesure réduite, des processus de construction analogues à ceux de la plante et de la feuille verte, autrement dit des processus par lesquels la lumière rehausse les potentiels et charge les molécules. Comme exemple à l'appui de ce phénomène on connaît à présent la formation de la vitamine D. Il y a 20 ans, on l'ignorait totalement, d'ici 20 ans, nous en connaissons encore d'autres exemples. La pigmentation n'a pas pour but unique la protection de la peau ; elle est aussi une synthèse, une formation de substances nutritives. De même la coloration rouge de notre sang nous révélera bien des choses encore. C'est pourquoi l'alimentation de mes malades est complétée par des bains d'air, de lumière et de soleil soigneusement dosés. Lorsque le soleil fait défaut, il est remplacé par la lumière artificielle, toujours inférieure, il est vrai, à la lumière naturelle.

C'est ainsi que, en contrôlant constamment les données de l'énergétique et les résultats pratiques, se développa le régime diététique avec lequel j'ai traité en plus de 35 ans au moins 10.000 malades. Avec ce régime l'appétit revient, la boulimie et la soif anormales disparaissent, il n'y a plus de constipation, des diarrhées guérissent, la viscosité et la teneur du sang en hémoglobine reviennent à la normale, les troubles endocriniens sont compensés peu à peu, le foie et les reins sont moins chargés, les toxicoses du sang disparaissent, les déficiences capillaires et circulatoires se mettent à guérir, les eczémas chroniques de même, la carie des dents s'arrête, les dents ébranlées par la paradentose s'affermissent, l'immunité naturelle augmente, les avitaminoses et les hypovitaminoses guérissent, etc.

(A suivre.)

La libération économique naturalienne ⁽¹⁾

(Suite)

par Gaston VERDIER,

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

« Quand un homme a pris le matin, à son petit déjeuner, du lait conservé par l'aldéhyde formique, qu'il a mangé à son déjeuner une tranche de jambon conservé dans du borax, des épinards verdis par les sulfures, quand il a arrosé le tout d'une demi-bouteille de vin fischiné, et cela pendant vingt ans! Comment voulez-vous que cet homme ait encore un estomac?!... »

D^r BROUARDEL.

La vie sur-civilisée, en mettant à la portée de l'homme moyen les applications alimentaires des découvertes scientifiques, a détruit l'instinct naturel du CHOIX des ALIMENTS SAINS. Ceux que préoccupe le gain constant du « pain quotidien » ne s'inquiètent pas outre mesure de ce dont ce pain est fait; dès l'instant où l'estomac est rassasié et la gourmandise satisfaite, on ne cherche pas plus loin. Et cela ouvre la voie aux abus innombrables qui permettent à tant de mercantis sans scrupules d'échafauder de scandaleuses fortunes au détriment de la santé de leurs contemporains.

De tous les aliments les plus courants de notre époque, la VIANDE se place au premier rang des toxiques dont on abuse avec le plus de complaisance. Il est vrai que lorsqu'il arrive sur la table, cet amalgame d'albumines, de purines et de virus, est présenté de façon alléchante grâce aux procédés chimiques qui lui donnent une belle apparence (fumigations d'acide cyanhydrique, salage au salpêtre, préparations aux acides borique, benzoïque, sulfurique, phosphorique, etc.).

Grâce aux savants naturistes, on connaît mieux aujourd'hui la

(1) Voir les n^{os} 64, 65, 66 et 67 de *Régénération*.

funeste action du SUCRE INDUSTRIEL sur l'organisme humain; on sait notamment que cet aliment trop riche, trop concentré, brûle et surmène nos voies digestives, et, par contre-coup, prépare à la TUBERCULOSE. L'action nocive du sucre sur la dentition, l'estomac et l'intestin, est clairement démontrée lorsqu'on en étudie scientifiquement les effets au cours de la digestion.

Quant au PAIN BLANC moderne, il est maintenant de notoriété publique, que, fabriqué à l'aide d'une multitude de poisons chimiques, qui en facilitent la préparation et la conservation, cet aliment est une des causes principales des GASTRO-ENTÉRITES, DYSPEPSIES, CONSTIPATIONS et autres maladies essentiellement modernes.

En ce qui concerne le LAIT, les hygiénistes les plus impartiaux signalent qu'il peut transmettre ou provoquer un certain nombre de maladies, notamment la TUBERCULOSE, la FIÈVRE TYPHOÏDE, le CHOLÉRA INFANTILE, la GASTRO-ENTÉRITE et la DYSPEPSIE; sans parler de la CONSTIPATION habituelle aux personnes soumises au régime lacté.

Une autre série d'aliments, catalogués par Victor Lorenc, les « Poisons overtoniens » (parce que découverts par le savant Overton), mérite une attention toute spéciale en regard de leur toxicité et de la faveur dont ils jouissent universellement; il s'agit de l'Alcool, du Café, du Thé et du Chocolat. L'action de ces poisons se manifeste surtout sur les fibres du cerveau, paralysant notamment le contrôle des actes conscients réclamant une attention soutenue ou un rappel de mémoire assez important.

Nous devrions donc essayer de réagir par une alimentation dont seront exclus tous ces Aliments-Poisons, et qui de plus sera équilibrée de façon à correspondre aux *besoins réels de notre corps*. Dans la grande famille Naturiste, le NATURALIEN se classe exactement entre le VÉGÉTARIEN, mangeur de fruits, végétaux et produits animaux non-cadavériques (lait, beurre, fromage, etc...); et le VÉGÉTALIEN, qui ne tolère aucun de ces derniers produits. Le NATURALIEN base en effet ses principes alimentaires sur trois considérations fondamentales :

1° *L'Etude scientifique de la ration chimique nécessaire à l'homme* demande d'une part la consommation d'aliments exclusivement végétaux, avec l'adjonction exceptionnelle des Œufs, du Miel et du Sel

marin; et d'autre part la mise en équilibre des éléments chimiques absorbés chaque jour.

2° *L'Esclavage des animaux domestiques et leur sanglant sacrifice* choquent les sentiments humanitaires du Naturalien, qui se refuse à abdiquer sa dignité de protecteur des animaux, qu'on laisse évidemment à l'entrée d'une étable ou d'un abattoir.

3° *L'Indépendance économique*, associée à la loi naturelle de *consommation exclusive des produits indigènes*, imposent au Naturalien de subvenir à ses propres besoins, par ses seuls moyens.

La RATION CHIMIQUE, dans ses qualités et dans ses quantités, a été établie en tenant compte des découvertes scientifiques les plus diverses, des calculs et des expérimentations les plus récents. Sans rester esclave de la Science pure, ni sans trop faire confiance à l'Empirisme le plus logique, les indications les plus variées ont été rassemblées, élaguées, harmonisées, pour enfin créer *une Synthèse capable de s'intégrer dans la vie courante de chacun d'entre nous* (2).

La réaction des Naturaliens contre l'ESCLAVAGE et le SACRIFICE des ANIMAUX DOMESTIQUES, a pour cause initiale l'inconséquence criminelle dont font preuve tant d'Hommes et de Femmes soi-disant dévouées aux œuvres humanitaires, pacifistes et zoophiles, et qui continuent à profiter de l'exploitation et de l'abattage des animaux, pour la seule satisfaction de leur gourmandise. Ceux qui prêchent la Paix par la parole, ne devraient-ils pas avoir la conscience d'arrêter le couteau du boucher, dont ils sont quotidiennement les complices?

Par la SELF-PRODUCTION, les Naturaliens s'inspirent de la logique naturelle qui consiste à vivre exclusivement des produits obtenus sur le sol que l'on habite. Cette loi, que les philosophes chinois ont enseignée de tous temps, garantit la maturité normale des légumes et des fruits; elle permet au producteur intégral d'acquérir une indépendance économique véritable, et supprime la plus grande partie du parasitisme de l'Etat et des intermédiaires commerciaux (3).

(2) Voir le *Guide d'Alimentation Naturalienne*, en vente à la Librairie du « Trait-d'Union » et au « Centre Naturalien », Echenevex (Ain); franco : 3 fr. 50.

(3) 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.

Il faut encore, pour que des données scientifiques soient prises au sérieux, qu'elles supportent avec avantage leur comparaison avec les préjugés de la vie courante, cela dans le domaine expérimental le plus vulgarisé. La supériorité de nouvelles habitudes alimentaires doit se vérifier dans notre *Budget*, dans notre *Cuisine*, sur notre *Table*, dans notre *Tube digestif*, et dans notre *Energie au travail*. Ces résultats, notre Système Naturalien les a enregistrés, à la pleine satisfaction des expérimentateurs.

L'ALIMENTATION NATURALIENNE a été établie en tenant compte des éléments nécessaires à l'homme normal moyen; c'est-à-dire d'après les quantités d'Hydrates de Carbone, de Graisse et d'Albumine consommés par notre corps dans la vie quotidienne. Un tableau a été dressé, contenant exclusivement les aliments rigoureusement choisis quant à leurs qualités nutritives et au bon équilibre de leur teneur hydro-carbonée, grasse ou azotée (2).

Pour faciliter l'établissement des menus, il a été constitué une série de « Blocs » composés de façon synthétique, comportant les éléments chimiques utiles *dans les proportions exactement nécessaires*, et permettant à chacun de choisir ce qui lui est utile, d'une façon simple et claire. L'important n'est pas d'absorber chaque jour la ration-type, ce qui serait fastidieux et lassant, mais de retrouver cette ration-type d'un jour sur l'autre, le compte des éléments chimiques nécessaires et *suffisants* étant parfait à la fin de chaque semaine.

Les *principes essentiels*, recommandés dans l'Alimentation Naturalienne, sont les suivants :

EVITER FORMELLEMENT : l'Alcool et les boissons fermentées, toutes les Viandes et surtout le Poisson; le Café, le Thé, le Chocolat, le Sucre industriel, les Epices (vinaigre, poivre, etc.), les Drogues médicinales, les aliments cuits en « marmite sous pression », les fritures, les conserves industrielles, les produits exotiques (bananes, oranges, etc.), les légumes et fruits acides (oseille, rhubarbe, citron, groseilles, etc.), les purées et potages, les graisses végétales solides, le lait, le beurre et les fromages.

EVITER, autant que possible : le chauffage, la stérilisation, le salage et la dessiccation. Ne consommer que les Fruits, Légumes et Céréales INDIGÈNES, obtenus de préférence par la SELF-PRODUCTION, c'est-à-dire dans son propre jardin. *Boire*, sans exagération, *en man-*

geant (1 verre par repas environ) pour *diluer légèrement* la masse alimentaire, qui devient plus digestible. Boire entre les repas pour satisfaire la soif normale.

Enfin, BIEN MASTIQUER; ceci étant *très important*.

Evidemment, nous ne recommandons à personne de suivre immédiatement un tel régime alimentaire; une *adaptation progressive* est nécessaire, surtout si l'on consommait encore des aliments cadavériques et des poisons overtoniens. Un excellent régime de transition peut être adopté dans l'alimentation végétarienne telle que la préconisent le docteur Carton, J.-C. Demarquette et la plupart des apôtres du Naturisme. Mais *on gagnera en santé et en liberté à s'adapter le plus tôt possible au SYSTÈME NATURALIEN*; le seul qui tienne compte à la fois des besoins réels du corp humain et qui en permette la satisfaction à *chacun selon ses moyens*.

LA VIE DU MOUVEMENT

D'une manière générale notre Trait-d'Union donne de tous côtés les signes d'une reprise indéniable. C'est d'un profond réconfort à l'époque actuelle. Plus que jamais tous nos lecteurs et tous nos amis auront donc à cœur de multiplier les abonnements et de propager nos idées et nos formations, pour amplifier cette reprise.

Les rameaux alsaciens font preuve de vigueur.

STRASBOURG continue le succès de son restaurant Pythagore 13, rue Haute-Montée et de ses réunions et sorties si spirituelles et si entraînantes.

MULHOUSE a tenu son assemblée générale le 31 janvier dans son restaurant végétarien NATURA, 9, place de la Paix, sous la présidence d'Emile Kienzler. Celui-ci retraça d'abord l'activité du comité mulhousien durant l'année écoulée : Conférence sur les plantes médicinales par lui-même, sur la radiesthésie par M. Friederich, sur la Morale du Christianisme par M. Weikert, sur la Vie dans les Colonies par Jacques Meyer, sur la Colonie Agricole de Pennes par Dantzer, sur l'insomnie, ses causes, effets et remèdes, par M. Kienzler en collaboration avec la Société d'Hygiène Naturelle.

Voilà un beau palmarès auquel il faut ajouter la rencontre pacifiste internationale de Laufmatt en Suisse à la Pentecôte 1935, la participation au Congrès du Hohwald et la participation en octobre à la semaine du Raisin avec stand de vente place de la Réunion; 14.000 kilogs de chasselas ont été vendus par les 6 Sociétés antialcooliques de Mulhouse. Un membre du rameau en a fait distribuer 100 kilogs aux fillettes d'une école publique. Et par-dessus tout cela la marche de la Société « Natura » et de son restaurant.

Nos amis mulhousiens peuvent être fiers. Le rapport financier n'est pas moins brillant. Présenté par Mme Heer, contrôlé par Mme Zehnacker et M. Schneider, il accuse un solde en caisse intéressant. Durant l'année, les adhésions nouvelles ont sensiblement couvert les départs volontaires ou non. Le nouveau Comité est ainsi constitué : Président : M. Kienzler, Trésorières Mmes Heer et Weikert, Secrétaires MM. Spindler et Ivan Meyer. Assesseurs MM. Weikert, Schneider et Dantzer.

La coopérative a laissé un solde créditeur appréciable, résultat d'un chiffre d'affaires qui est une heureuse leçon pour tous ceux d'entre nous que passionne cette importante question de la distribution des denrées alimentaires. Le restaurant végétarien dû à Mme Heer a dépassé toutes les espérances. M. Meyer a donné des précisions qui sont à la disposition des intéressés.

Un cours d'éducation physique fonctionne tous les mercredis soir de 18 à 19 heures, 2,50 par personne et par leçon. Deux conférences sont en projet; M. Settelen sur le magnétisme, Mme Denise sur la beauté de la femme, sa conservation et le végétarisme. Une rencontre régionale entre les rameaux de Mulhouse, Colmar et Strasbourg était projetée au restaurant Pythagore à Strasbourg. Elle a eu lieu depuis. Enfin le rameau ému de la situation de la Revue décide de porter la quote-part de Paris des cotisations de 10 à 15 francs par membre.

Que cette sage gestion serve d'exemple à beaucoup d'autres rameaux et que nos amis mulhousiens ne s'arrêtent point en si beau chemin.

A BORDEAUX. — Le siège du Trait-d'Union, 5, rue Dauphine, a été choisi par le Cartel Girondin des Associations pour la Paix pour devenir une MAISON DE LA PAIX en correspondance avec les organisations documentaires analogues de Paris et Bruxelles. Signa-

lons l'existence d'un « Annuaire de la Paix », par Louis Launay, prix : 10 francs, s'adresser à la Maison de la Paix, 5, rue Dauphine, Bordeaux. Un projet de station d'écoute internationale avec peut-être émission, est à l'étude et sa réalisation déjà amorcée est prochaine.

A l'AMÉLIE. — Le Nid d'enfants a décidé de s'affilier au Trait-d'Union et de constituer une association autonome analogue à celle de Bordeaux et à celle de Pennes.

Une autre association analogue est en formation aux Eyzies sous l'impulsion de nos amis Frontigny, dont l'exemple doit être donné à tous nos membres. Employés à Paris, ils n'ont pas hésité en octobre 1934 à s'installer sur les bords de la Vézère dans un site admirable alors en ruines complètes. Ils ont redressé ces ruines en plein hiver et pu donner dans leur première saison 600 journées d'hébergement environ. Ils sont véritablement aimés par tous les compagnards de la région qui admirent leur travail et se sont piqués d'émulation. Aussi le Trait-d'Union et le végétarisme sainement compris en reçoivent-ils un bien immense. Nos amis accepteraient des naturistes *sincères*, attention, la sélection jouera, et des enfants de 7 à 15 ans. Les résultats obtenus ont provoqué des félicitations des parents dans des lettres enthousiastes. Il faut dire en plus que cette région est reconnue médicalement comme jouissant d'un climat particulièrement favorable, qui a d'ailleurs décidé à quelques quarante kilomètres de là la construction de la Cité Sanitaire des Blessés du Poumon.

A PENNES, la réorganisation du Foyer se poursuit tranquillement.

Peu de nouvelles de l'extérieur sinon qu'un de nos amis des Eyzies s'est installé dans une île du Pacifique, à 300 kil. de Papeete. Il nous confirme les renseignements déjà donnés par Jacques : il faut fuir Papeete infesté de mercantis et des vices de la soi-disant « civilisation ».

En résumé le T.-U. fait en cette fin d'hiver comme les arbres : ses rameaux bourgeonnent et vont sans doute donner naissance à une frondaison plus abondante. Que les silencieux parlent et que les endormis se réveillent. Suivons tous les excellents exemples qui viennent de nous être donnés. Surtout n'oublions pas la nécessité de procurer à notre Revue le budget qu'elle mérite, par un nombre d'abonnés de plus en plus grand. Nous sommes une petite tache bleue dans ce ciel si noir de lourdes menaces. Mais nous savons que demain, si nous

le voulons, le ciel peut devenir tout bleu. Ayons à cœur de nous y consacrer.

DE NICE. — Nouvelles plus réconfortantes. Réouverture du restaurant 2 bis, rue Paganini, par un ménage végétarien d'accord avec notre idéal et sous les auspices du rameau. Que tous nos vœux et nos pensées accompagnent et aident nos chers amis. Dans l'intervalle les réunions ont eu lieu chez M. Coste.

La question du communisme, que nul ne doit ignorer, a été notamment discutée très ardemment et a permis à quelques-uns de se documenter sur ce qu'il y a à retenir de bon dans cet idéal. Nous partons de l'individu pour la réforme sociale. Nous ne commençons pas par le cadre, mais par nous-mêmes.

Une causerie d'un autre genre a réuni également chez M. Coste quelques personnes autour d'un orateur dominicain qui avait accepté de venir discuter le projet de phalanstère de M. Coste, d'un point de vue tout à fait différent de celui qui avait été traité l'hiver dernier au foyer. Ce projet détaillé de phalanstère est à la disposition de tous ceux que cela intéresse. (Ecrire à M. Coste, 9, rue Gounod, à Nice). Nous n'en parlerons donc ici que pour résumer les objections présentées par le R. P. Claverie.

Ne pouvant accepter le phalanstère comme une cellule sociale qui remplacerait la famille, il le proposerait comme cellule *intermédiaire* entre la famille et la société. Cellule où l'on entre et sort à son gré, bien entendu, mais respectant le mariage tel qu'il existe actuellement. Le phalanstère *aidant* à élever les enfants mais n'en prenant pas la charge exclusive, surtout au point de vue moral; la responsabilité de l'éducation revenant aux parents. Un membre de l'Eglise ne pouvait raisonner autrement. Mais il était intéressant et réconfortant d'entendre discuter avec la plus grande courtoisie des idées très opposées mais d'un but identique : l'amélioration sociale et individuelle. Nous continuons donc, dans la mesure du possible, à essayer d'éclairer ceux qui cherchent et à nous soutenir pour porter le flambeau du T.-U. partout où des esprits sont prêts à en recevoir la lumière et à la propager.

Aussi notre tâche reste grande après la disparition du professeur Vrocho. Ceux qui ont été ses élèves ou ont retrouvé grâce à ses enseignements la voie de la santé doivent à leur tour répandre ces ensei-

gnements et redonner courage aux désespérés en leur indiquant la voie du Naturisme. Les méthodes employées sont détaillées dans le livre « Cultiver l'énergie », du grand écrivain sociologue Ad. Ferrière. Lisons et relisons cet ouvrage qui venait juste d'être traduit en grec pour paraître à Athènes, continuant son chemin bienfaisant à travers l'humanité souffrante. Si l'Institut naturiste fondé par M. Vrocho à Nice peut rouvrir ses portes grâce à la bonne volonté de ses élèves, nous en aviserons nos lecteurs.

RAMEAU DE PARIS

LUNDI 6 AVRIL. — GRANDE CONFÉRENCE DE M. MOREAU

M. Henri Moreau, psychologue, que nous avons présenté en février à nos lecteurs, a bien voulu accepter de faire à son prochain passage à Paris une conférence à Pythagore sur un sujet particulièrement intéressant pour les Naturistes :

LES RADIATIONS HUMAINES ET LES PROBLEMES DES MALADIES ET DE LA DESTINEE

avec expérience de détection volontaire et consciente des radiations humaines (par la Raja Yoga). L'expérience publique portera sur deux personnes de l'assistance à l'issue de la causerie. Il donnera aussi quelques explications sur son livre : *Les impulsions créatrices du cancer*.

CONFÉRENCES DU MERCREDI A PYTHAGORE

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

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.

8 avril. — Réincarnation, Evolution humaine, Sentier du perfectionnement, par M. Marcel Bohrer.

6 avril. — Voir ci-dessus.

22 avril. — Karma. Destinée ou Loi de cause et d'effet, par M. Marcel Bohrer.

29 avril. — Le naturiste peut-il et doit-il devenir maître de sa pensée? par M. d'Arras, Vice-Président du Trait-d'Union.

Les dates des élections ont fait reculer l'excursion d'avril.

10 MAI. — EXCURSION EN FORÊT DE RAMBOUILLET

16 à 20 kil. selon le temps. Emporter un repas, prendre à la gare Montparnasse un aller et retour réduit Rambouillet à 10 francs. Rendez-vous à 7 h. 20 guichets de banlieue. Excursion annulée si mauvais temps et personne au rendez-vous. Départ 7 h. 30, DESCENDRE AU PERRY. Bois de Vilpert et des Mares Gauthiers, Saint-Léger (abri pour déjeuner en cas de besoin), point de vue du Sycomore, bois des Ponts Quentins et de la Mare ronde, Montfort-l'Amaury 18 h. 08. Montparnasse 19 h. 09.

24 MAI. — FORÊT DE FONTAINEBLEAU, SITES CURIEUX

16 ou 20 kil.; 1 ou 2 repas et de l'eau. Prendre à la gare de Lyon un aller et retour très réduit à 16 francs pour Fleury-en-Bière. Rendez-vous au ticketage des billets vers 7 heures (s'informer des trains d'été au siège). Excursion annulée si mauvais temps et personne au rendez-vous. Départ probable du train 7 h. 13. Prendre à Melun le tramway de Milly. Chalmont, plateau des Longs Vaux, Roche feuilletée. Déjeuner (abri dans les grottes). Bain de soleil, repas, jeux ou promenade à Sucremont, retour par Chalmont. Paris vers 19 h. 50 ou dîner à Fleury et Paris vers 23 heures au gré de chacun.

NAISSANCE. — Notre dévoué ami Pierre Herdner a le bonheur de nous faire part de la naissance d'Eliane Herdner. Bienvenue à Sœur Eliane!

17 MAI. — GRAND BANQUET VÉGÉTALIEN

en l'honneur de notre ami, le Professeur Spirus-Gay, et de son œuvre, à l'occasion de ses 70 ans et du jubilé de sa propagande naturiste.

A Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin. — 19 heures. Dernières nouvelles du voyage de notre Président, son prochain retour; fixation du Congrès de la Région Parisienne. — 19 h. 30. Banquet sous la présidence de M. d'Arras et de M. le Professeur Spirus-Gay. Le menu s'inspirera des principes du fondateur du Vegetarium de Paris qui fera une causerie Néo-Pythagoricienne sur « *Le secret de Jouvence et l'art d'être heureux par la pratique du vigorisme intégral* ». L'exposé sera fait selon le thème : 1° de la maxime harmonienne : « Etre sain, vigoureux et conscient pour être bienfaisant »; 2° de la devise harmonienne : « Vers la perfection : Savoir - Penser - Agir - Aimer ». Prix du couvert : 10 fr. Retenir ses places à l'avance en écrivant à la Gérante du Foyer.

LA REVUE

La souscription a produit les sommes suivantes : M. G. A. 300 fr. ; M. A. B. 25 fr.

D'autre part, le rameau de Mulhouse, qui s'était classé dans les rameaux très nécessaires, admis exceptionnellement par le Congrès de Serrières, a décidé de reporter à 15 fr. la part de la Revue dans la cotisation de ses membres et a fait une commande de livres. La rédaction remercie de tout cœur ce rameau.

Ces résultats sont insuffisants pour équilibrer le budget de 1936 et il a fallu se résigner à réunir dans ce numéro ceux d'avril et de mai.

Il est bien probable que certains de nos amis pourront consentir un effort pécuniaire grâce auquel l'année pourrait se terminer sans autre réduction de la Revue.

Le Siège demande un naturaliste ou un sympathisant, chômeur ou non chômeur, comme colporteur pour vendre nos livres avec commission sur une voiture à bras.

PETITES ANNONCES

(5 francs la ligne)

A **EHRWALD**, Tyrol, Autriche, alt. 1.000 m., 2 heures d'Innsbruck, panorama magnif. pension végét. « **SONNBLICK** », confort. cuisine 1^{er} ordre (Dr Bircher-Benner). Pens. compl. depuis 23 fr. Réduct. Ch. de fer autrich. Propr. A. Steinacker.

J. homme 28 ans trav. sérieux, affect. nat. vég. bonne situation, dés. conn. j. fille 17-26 ans ayant mêmes idées p. vivre campagne Midi. — Ecrire au siège.

MAISON DU SOLEIL. — Octon (Hérault). Repos, convalescence selon l'hygiène et la vie naturalistes rationnelles. Prix modérés, — S'y adresser,

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.

EN RECLAME

Pur jus de raisins frais concentré à basse température (30°) dans le vide et titrant 35 à 36° Beaumé.

JUPUR en boîtes
par colis postal 5 KIL. franco **39fr.**

Le PARADIS DES FRUITS, à Marseille. — Ch. P. 270-83.

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'Entraide 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 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.

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.

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

les Sociétés Naturistes et Nudistes

les Auberges de Jeunesse

les Ecoles de plein air

le Mouvement végétarien

les Sports de plein air

la Bibliographie Naturiste

les Restaurants végétariens

les Pensions naturistes

les Piscines, Gymnases

le Camping, etc..., etc...

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.

ABONNEZ-VOUS A L'ENFANT

Journal mensuel de PROTECTION de l'enfance

ASSISTANCE - HYGIÈNE - ÉDUCATION - 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

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 Richepanse, PARIS-8°

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