

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1936-06.

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.

Juin-Juillet 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

Vérité et points de vue

par J.-C. DEMARQUETTE

Un de mes récents articles, intitulé : Des Chrétiens, m'a valu une correspondance aussi variée qu'intéressante. A côté d'approbations enthousiastes, j'ai reçu également des critiques. Deux d'entre elles m'ont particulièrement touché tant par la noblesse de leur caractère et par le ton mesuré que par leur compréhension profonde à la fois du problème religieux et de l'idéal du T.-U. qui s'efforce d'arriver à une plus claire et plus respectueuse compréhension de toutes les religions, de toutes les philosophies et de toutes les convictions tout en se préoccupant avant tout de créer et de diffuser un mode de vie, des mœurs, qui soient plus en harmonie avec le côté éthique des dites religions et systèmes philosophiques, lequel est à peu près identique pour toutes les écoles et les fois.

La première émanait d'un vieil ami du T.-U. qui, après avoir été catholique, puis protestant libéral, est devenu prêtre d'une église néo-catholique que beaucoup de Trait-d'Unionistes connaissent et pour l'évêque de laquelle je professe personnellement la plus déférente sympathie. Notre

ami s'indigne de ce que j'ai « attaqué » le Christianisme, alors qu'il constitue avec son évangile d'amour, la seule lumière morale digne de ce nom dans notre monde aveugle et vermoulu. Et ce particulièrement lorsqu'il revêt la formule professée par notre ami.

L'autre vient du président d'un de nos rameaux du centre de la France qui, catholique fervent, n'a aucune peine à trouver parmi « les prêtres de campagne aux soutanes verdies » ou dans la vie des saints de magnifiques exemples de Christianisme vécu, montrant que nombre de ministres chrétiens ne mènent point de « bonnes vies bourgeoises », signalant certains efforts pacifiques du catholicisme et concluant : « Oui, le monde a grand besoin de chrétiens, mais aujourd'hui comme autrefois, il y a des chrétiens tièdes ou indignes, — le Christ en avait dans son entourage — mais aussi il y a des âmes magnifiques qui, en des circonstances souvent bien difficiles, s'efforcent d'harmoniser leur vie à leur foi, et c'est pour nous une joie profonde en travaillant à la diffusion du naturisme de penser qu'il peut si puissamment contribuer à constituer un terrain plus propice à l'essor de la vie spirituelle. »

Ces lettres appellent à la fois une réponse topique et des réflexions d'ordre général. Tout d'abord il n'a jamais été dans mon intention d'attaquer la divine doctrine du « Prince de la Paix », doctrine qui est peut-être la plus magnifique qui ait jamais été prêchée sur notre terre, et qui, en tous cas, ne le cède à aucune autre en pureté et en sublimité. Alors que même de purs communistes comme Barbusse rendent à Jésus le plus légitime des hommages, ce n'est certes pas un spiritualiste aussi convaincu que moi qui s'aviserait d'« attaquer » celui pour lequel je n'ai que vénération et amour.

Il en va de même plus ces soutanes verdies qui constituent, avec tous les ministres noblement désintéressés des autres cultes, une des plus solides assises morales de la France. L'idéal du T.-U. nous enjoint d'être toujours pour ce qui unit, et d'éviter ce qui peut diviser, ce qui fait que

nous nous efforçons de ne jamais perdre de vue la dignité humaine des hommes qui professent les idées les plus opposées aux nôtres, comme c'est le cas des partisans de la violence, qu'ils soient fascistes, nazis, communistes ou nationalistes. De toutes les manières de classer les humains, celle qui m'attire le plus, car elle me semble correspondre davantage aux réalités spirituelles, est celle qui les répartirait en deux catégories : les égoïstes, qui ne vivent que pour leurs intérêts, personnels ou collectifs, et les altruistes, ou les enthousiastes, qui vivent moins pour eux-mêmes qu'en fonction d'un idéal qui dépasse les cercles de leurs intérêts. La pierre de touche sûre de l'altruisme étant la faculté de consentir des sacrifices, il est hors de doute qu'on trouve dans tous les partis violents des hommes prêts à se sacrifier pour leurs idées, et auxquels par conséquent il nous est impossible de refuser notre estime et notre affection humaine, quel qu'éloignés que nous soyions de leurs idées. *A fortiori*, saluerons-nous donc avec un reconnaissant esprit tous les hommes qui, dans la pauvreté voulue ou consentie, se consacrent à apporter la lumière et la paix dans les âmes de leurs semblables. Et ici, qu'il me soit permis en passant de rendre un hommage mérité à l'admirable désintéressement matériel des missionnaires catholiques que j'ai rencontrés aux quatre coins du monde, des Indes aux nouvelles Hébrides et de Tahiti au fin fond de la Chine. Sans préjuger en rien de la valeur respective des diverses doctrines qu'elles professent, il est impossible à un observateur de bonne foi de ne pas reconnaître que parmi toutes les diverses missions chrétiennes, les missionnaires catholiques font preuve, et de loin, du plus grand détachement matériel. Pour ne pas instaurer un débat sur cette question délicate, il suffira de citer des chiffres. Les membres des diverses missions sont transportés et logés gratuitement; ainsi que leurs familles, pour les protestants... Les allocations des missionnaires catholiques avec lesquelles il leur faut pourvoir à leur vêtement, à leur nourriture et à tous leurs autres frais personnels sont généralement inférieures à 3.000 francs par an.

Celles des protestants, anglais ou américains, sont généralement d'une bonne trentaine de milliers de francs...

Ce n'est là, du reste, qu'un des aspects de la question des missions qui soulève de tels problèmes moraux, religieux, sociologiques et politiques qu'elle sort du cadre de cet article. Il faut ajouter du reste, en toute justice, qu'on trouve parmi les missionnaires protestants des « athlètes du Christ » qui ne le cèdent en rien aux plus magnifiques parmi les catholiques. Il suffirait de citer l'Alsacien Schweizer...

Mais là n'est pas la question. Nous sommes des ambitieux dans le domaine du progrès et, si satisfaits que nous soyions de ce que les différents « organismes à faire du bien » aient pu accomplir dans leurs domaines respectifs; comme le célèbre manifeste de Napoléon à l'armée d'Italie, « vous n'avez rien fait, puisqu'il vous reste à faire », nous avons voulu stimuler le zèle des chrétiens sincères en leur montrant ce que leurs coreligionnaires ont osé faire. C'est à dessein que j'écris « osé », car c'est là que le bât blesse. Il y a trop d'hommes de bonne volonté dans les diverses églises qui n'osent pas « vivre leur vie » en fonction de leur idéal. Et ce qui est vrai des individus l'est encore plus de ces collectivités pensantes que sont les églises, si vénérables soient-elles. C'est pourquoi j'ai été ravi de voir qu'une église avait osé prendre si catégoriquement parti pour la paix en demandant à ses membres de prendre l'engagement de ne jamais porter les armes. Et ce qui fait toute la valeur de ce précédent, c'est que l'église Méthodiste n'est pas une de ces infimes sectes frôlant le fanatisme et l'illuminisme mais, avec ses 30 ou 40 millions de fidèles, constitue une des églises chrétiennes les plus importantes.

Il est vrai que des chrétiens isolés ou groupés, dans le catholicisme ou le protestantisme, ou l'orthodoxie ont déjà pris nettement parti pour le pacifisme absolu, mais jamais, à notre connaissance, une grande église n'avait pris cette attitude, et, à juste titre, il faut l'en admirer et l'en louer.

On sait que le vieux Franz-Josef, au moment de déclarer la guerre à la Serbie eut l'inconscience de faire demander

par son ambassadeur de Rome la bénédiction pontificale pour ses impériales et austro-hongroises armées, et que le Saint Père ne lui répondit pas autre chose que « je bénis la paix », mais combien plus grand eut été le service rendu à la cause de la paix, à celle du Christ et même à celle de l'Eglise catholique, si le « souverain pontife » avait eu le courage d'ajouter : « ... et j'excommunierai tout souverain catholique qui ordonnerait des opérations militaires ». L'histoire du monde aurait pu être changée...

Cependant ce qu'un pape n'a pas fait, un autre pourrait le faire, et ce jour-là les Trait-d'Unionistes non catholiques seraient aussi heureux et aussi fiers que les plus catholiques parmi leurs amis, de même qu'ils le seraient si Staline annonçait l'instauration d'un régime de liberté politique en Russie.

En attendant nous devons continuer à faire comme Candide, à cultiver notre jardin, c'est-à-dire, au figuré, à profiter de toutes les occasions de nous cultiver et de nous améliorer au triple point de vue physique, intellectuel et moral, ce qui est tout le programme du Trait-d'Union.

Or la réaction de nos amis nous donne une de ces occasions pour laquelle nous leur sommes bien reconnaissants. En effet, il nous ont montré combien les meilleurs d'entre nous ont de peine à atteindre à l'objectivité et à l'universalité, ces conditions préliminaires d'un jugement et d'une étude impartiale et profitable. Dans notre effort sincère et intense pour arriver à la vérité, nous souffrons tous de deux gros obstacles. D'une part nous ne jouissons que de connaissances très restreintes. D'autre part, nous sommes bon gré mal gré empaquetés, ficelés, harnachés, ligotés dans les préjugés et les convictions arrêtées d'une classe, d'un parti, d'une chapelle, d'une famille, d'un syndicat, d'une profession, d'un club, qui fait que notre siège est déjà fait et nos réactions en grande partie déterminées, quel que soit le fait nouveau qui se présente à nous. Si une proposition politique émane d'un membre d'un parti adverse, nous sommes immédiatement prêts à la critique hostile. S'agit-il d'une doctrine religieuse autre que la nôtre : elle ne saurait avoir de valeur.

Une autre patrie ou une autre classe que les nôtres ne sauraient avoir des droits vraiment absolus, etc., etc... Une telle attitude fait de nous des emmurés vivants, nous sommes emprisonnés dans nos préjugés et nos automatismes mentaux comme dans des camisoles de force qui paralysent l'essor de nos âmes.

En effet, l'intuition est la seule faculté qui nous permette d'enrichir notre vie intérieure, c'est-à-dire notre être véritable. Or, l'intuition n'est possible que si la sympathie pour l'objet considéré lui a ouvert la voie. On pourrait dire qu'on ne peut arriver à connaître réellement que ce qu'on aime. Un parti-pris, un attachement délibéré à un parti, à une tendance, à une secte, exerce sur l'expérience et sur la vie humaine une influence absolument stérilisante. Nous ne pouvons plus guère recevoir de la vie que des faits, des idées, des impressions correspondant à celles que nous avons déjà en nous où notre milieu spéciale les a déjà gravées. On pourrait dire pittoresquement qu'un homme a d'autant plus de mal à élargir ses idées qu'il en a plus besoin. On peut même affirmer que nos idées préférées sont nos ennemis les plus dangereux, à moins qu'elles ne portent en elles-mêmes leur propre antidote. C'est le cas des idées religieuses qui, tout en étant basées à l'origine sur des doctrines littérales, mortelles pour l'esprit, puisque « la lettre tue », en arrivent à mener leurs fidèles jusqu'à la vie de l'esprit « qui vivifie » et libère dans la mesure où il amène les fidèles à pratiquer les aspects transcendants de leur foi qui peut les conduire sur ces sommets sublimes où l'âme s'aperçoit que « l'esprit souffle où il veut » et qu'« il y a plusieurs demeures dans la maison de mon Père ».

Et ceci nous amène au deuxième obstacle qui empêche la plupart des hommes d'arriver à un jugement absolument juste et qui est l'insuffisance de leur information. Lorsque nos amis catholiques, ou protestants, ou juifs pensent que leur communauté religieuse fournit les plus merveilleux exemples de vie spirituelle, ils sont certainement sincères et convaincus, mais ils font tout simplement preuve de con-

hommes de bien doivent être réconfortés par le sentiment de leur nombre. Ils pourraient faire leur la devise de l'ancien régime des Guides, sous le second Empire : « Nous sommes plusieurs!!! »

Mais pour pouvoir permettre à leur nombre de faire pencher la balance planétaire en faveur du bien, il leur faut d'abord savoir se reconnaître, apprécier ce qu'il y a de beau et de bien chez les hommes qui vivent et pensent différemment. Pour cela il faut oser être vrai, être juste, être soi-même. Et ne soyons pas retenus par la crainte d'être infidèles à nos principes ou à nos tendances, en reconnaissant ce qu'il y a de bien dans les autres camps. Au contraire, on pourrait soutenir que la plus belle preuve d'attachement vrai à une idée ou à un parti consiste à savoir rendre justice aux supériorités de ses concurrents...

Et, lorsque les hommes de bien de tous les camps en seront arrivés là, les dénigrements et les rivalités stériles seront remplacés par la plus féconde des émulations dans la collaboration avec les forces créatrices qui œuvrent dans tous les domaines de la Vie.

Pourquoi les Trait-d'Unionistes ne donneraient-ils pas l'exemple de cette juste appréciation de tous les efforts humains. Il y a déjà près de deux mille ans que des âmes simples, des berges, ont entendu des voix venues d'en haut dire : « Paix sur la terre entre les hommes de bonne volonté ». Il est temps.

LE RETOUR A LA NATURE

par Pierre DIART

Causerie faite au camp de Chevreuse en 1923.

Prière de lire d'abord, dans la Vie du mouvement, le bel exemple naturiste qu'a donné l'auteur pendant sa vie.

J.-J. Rousseau a dit : « Si j'étais riche j'aurai une petite maison rustique sur le penchant de quelque agréable colline, bien ombragée. Une

petite maison rustique, une maison blanche avec des contrevents verts ; j'aurais pour cour une basse-cour, pour écurie une étable, avec des vaches, j'aurais un potager pour jardin et pour parc un joli verger. »

A proximité d'un village : une habitation et ses dépendances insérées entre des murs ; autour, un hectare de terre dont un grand verger, de la prairie et quelques coins ombragés par de vieux arbres fruitiers... Sont-ce là les éléments suffisants pour réaliser les ressources nécessaires à l'existence d'un couple résolu à vivre dans l'indépendance, évadé du capitalisme, en pleine nature et dans les conditions de simplicité en accord avec les conceptions naturistes (réforme alimentaire, réforme du vêtement, etc...).

Dans cet esprit a été réalisé un essai, non loin de Paris, à 50 km. environ. L'organisation a été faite progressivement, faute de capital. Son origine remonte à une dizaine d'années et ce n'est que par lentes étapes que sa réalisation s'est accomplie, aussi je me bornerai à parler de la période des 3 années pendant lesquelles les ressources nécessaires à la subsistance ont été entièrement tirées de la propriété.

D'une façon générale, et pour ce cas particulier, on avait adopté pour principe la multiplicité de ressources pour les raisons suivantes : d'abord parce qu'à titre d'essai, on doit diminuer l'importance du risque, ensuite parce qu'en agriculture, quel que soit le genre de production, il faut tenir compte des aléas tels que : saisons défavorables, maladies épidémiques toujours possibles, mévente passagère, etc..., et enfin parce que c'est le seul moyen de régulariser une moyenne de recette globale qui mette à l'abri des effets moraux déprimants dont les causes peuvent être assez nombreuses sans cette raison.

C'est ainsi qu'avaient été établis :

1° L'aviculture sous forme d'élevage de races de poules sélectionnées spécialement en vue de la ponte, dont l'écoulement des produits est assuré.

2° L'élevage des chèvres, 4 à 5 unités sélectionnées pour la production du lait utilisé à la confection du beurre et des fromages dont l'écoulement a été relativement facile. Ces animaux étaient pendant les beaux jours de l'année conduits en prairie sous la garde d'un chien berger.

3° L'élevage du lapin au sujet duquel il est juste de faire des objections quant à leur destination de chair à pâtés et par suite de meurtre... Mais il faudrait aussi que ceux et celles qui s'élèvent contre cette triste et injuste destinée, renoncent à jamais à porter de la *fourrure*; or cet ornement n'est pas dédaigné de la plupart des naturalistes...

4° L'apiculture, en vue de la production exclusive du miel, sous forme de l'exploitation de vingt-cinq ruches environ, dont le rendement a été moyen, mais acceptable, eu égard à la capacité mellifère relativement faible de la région.

Et enfin un appoint non négligeable donné par la culture des légumes et fruits.

Tous ces modestes moyens réunis ont permis au couple d'équilibrer un budget d'aisance acceptable.

Ce résultat matériel ne saurait avoir aucun caractère de rigidité, car il eût pu être ou plus médiocre ou meilleur suivant les déterminations de circonstances ou des conditions locales extrêmement variables, mais s'il a pu paraître peu encourageant eu égard à la somme de travail qu'il a exigé, il faut dire qu'il a été fait dans des conditions extrêmement défavorables, pour les raisons suivantes :

D'une part, toutes les difficultés matérielles que l'on rencontre au cours d'un essai fait nécessairement et le plus souvent avec des moyens de fortune qui compliquent le travail; d'autre part, le temps consacré au courant journalier de la vie et à l'entretien d'un habitat qui avait été prévu pour quatre personnes au lieu de deux; enfin le caractère pénible de la culture dans les terres lourdes et argileuses de la région, en tenant compte surtout des ressources physiques limitées devant les véritables travaux d'Hercule à exécuter, tels par exemple la transformation d'une cour empierrée, ancienne cour de ferme, en un potager et verger, ce qui n'a pu se faire que progressivement.

nuits; sous le rythme plus grandiose des saisons, rythme combiné pour chacune d'elles, avec la variabilité infinie de l'état du temps et surtout du régime des vents passant du calme plat aux agitations les plus furieuses, sans parler des orages dont les approches sont particulièrement émouvantes sur les plateaux; sans parler encore des ciels indescriptibles, des nuits d'une beauté écrasante; des levers et des couchers de soleil que vous devinez...

Le contact intermittent avec les oiseaux et les animaux qui force à l'étude et frappe par l'analogie de leur caractère personnel avec le nôtre; étude qui éclaire bien les choses sur l'origine psychique de notre être. Il y aurait beaucoup à relater aussi sur les spectacles constamment variés que nous offrent les animaux dans certaines conditions de liberté relative, spectacles qui éveillent et entretiennent en nous le sentiment de l'esthétique et de la *grâce parfaite*. Que dire aussi des abeilles qui seules forcent à la réflexion, à une méditation dont la limite atteint au vertige...

(*A suivre.*)

Quelques expériences diététiques et leurs perspectives

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

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

Le cadre étroit de notre exposé ne me permet pas de m'étendre plus à fond ni sur l'envergure, ni sur les détails des effets thérapeutiques du régime, ni sur les phénomènes de crise au cours du processus de guérison. Ces crises proviennent soit de la réadaptation de l'organisme, soit de la désintoxication; très souvent aussi elles ont des causes psychiques que le médecin doit connaître à fond et savoir

maîtriser ; il doit aussi être expert en l'art de démolir les suggestions, car il a à faire aux suggestions toutes puissantes du grand besoin en protéine, du besoin de fortifier le malade par la viande et par la suralimentation, de la nécessité de donner de nombreux petits repas et d'augmenter à tout prix le poids du corps. Toutes les suggestions de ce genre sont des complexes psychiques chargés de crainte, qui ne pourront être vaincus que par la confiance qu'inspirent le médecin et les patients déjà guéris et surtout lorsque le malade se rend compte lui-même des progrès de sa propre guérison.

L'humanité est si complètement dans l'ignorance des effets de l'alimentation, que des patients gravement malades, décidés à s'astreindre au régime tant qu'ils sont en traitement à la clinique, redoutent de persévérer dans cette voie, dès qu'ils sont de retour chez eux et dans leur milieu social et amical, et cela surtout lorsqu'ils appartiennent à la classe aisée. « Comment oserais-je tenter de ne pas faire ce que font tous les autres ? », ces mots du Sage chinois lui sont applicables. Beaucoup d'autres, par contre, modifient ce point de vue une fois qu'ils ont été guéris.

**

Pendant que cette nouvelle orientation des idées sur la nutrition et leur réalisation dans le traitement se déroulaient dans le cadre restreint de ma pratique médicale, au dehors des événements survenaient qui entraînaient une révision complète de la science de la nutrition, et dont les conséquences exigent aujourd'hui dans tous les domaines une évolution de la pratique diététique dans le sens préconisé par moi.

Un médecin de Londres, Alexandre Haig, qui souffrait lui-même de migraines, avait été frappé des effets allergiques-toxiques de l'alimentation carnée et il consacra sa vie à leur étude. Le métabolisme des purines et le problème de l'acide urique lui fournirent les points d'appui alors connus.

Paul Carton reconnut les relations qui existent entre la malnutrition, l'arthritisme et la tuberculose.

