

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

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1936-08.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



VIERGE

LES BALANCES

RÉGÉNÉRATION

ORGANE MENSUEL DU TRAIT-D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine



	Pages
J.-C. DEMARQUETTE. — <i>Notre but</i>	1
Pierre DIART. — <i>Le retour à la nature (fin)</i>	9
M.-G. — <i>Côte des Maures, 1935</i>	16
D ^r BIRCHER-BENNER. — <i>Quelques expériences diététiques et leurs perspectives (suite)</i>	21
<i>A travers les livres. — La protection des oiseaux, de MAGOUD D'AUBUSSON</i>	24
André BARDIN. — <i>Le jardin potager. — II. Comment aménager son potager</i>	25
<i>La Vie du mouvement</i>	27

REDACTION - ADMINISTRATION

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



LE TRAIT D'UNION

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

DÉCLARATION DE PRINCIPES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rameaux à Bordeaux, Brest, Colmar, La Rochelle, Lille, Lyon, Marseille, Mulhouse, Nice, Paris, Rouen, Saint-Etienne, Strasbourg, Tahiti, Centres et Membres à l'Etranger.

Août-Septembre 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

NOTRE BUT

par J.-C. DEMARQUETTE.

Le Trait-d'Union ouvre si grandes les colonnes de sa revue à toutes les tendances sincères vers le mieux, que certains de nos amis risquent de ne pas se faire une idée suffisamment nette de notre programme et de nos objectifs. C'est pourquoi il est bon de temps en temps que nous revenions sur nous-mêmes pour nous remémorer les principaux aspects de notre idéal.

Le but essentiel et capital de notre Association est d'aider ses membres à bien « vivre leur vie », de manière à leur permettre d'en tirer le maximum de profit et d'effet utile. Il va sans dire que le profit dont il s'agit n'est pas matériel. Le Trait-d'Union n'a rien de commun avec les sociétés américaines ou autres, qui promettent à leurs membres le succès personnel et la réussite dans leurs entreprises s'ils se livrent à certains exercices de concentration et d'affirmation. Le succès auquel nous voulons mener nos amis, est un succès impersonnel et les biens que nous leur souhaitons sont des biens immatériels. Nous sommes des Naturistes spiritualistes.

Certes, nous nous sommes livrés à de nombreuses activités matérielles. Le T.-U. a fondé le premier camp naturiste en

France, les premiers camps d'amitié internationale d'Europe, et même du monde entier, les premiers restaurants végétariens coopératifs à Paris et en province, organisé la caravane des pèlerins de la paix, des camps pour le rapprochement franco-allemand et 5 expositions à la Foire de Paris, et, dès avant la guerre, les premiers banquets végétariens réguliers en France, les premières excursions à la campagne et les premiers groupements d'achats pour naturistes. Ses rameaux de province, en particulier ceux de Bordeaux, Nice, Marseille, Mulhouse, Strasbourg, ont créé de leur côté des œuvres fort intéressantes et nous sommes heureux de participer au beau mouvement lancé par nos amis Gleizes pour un retour à la civilisation rurale qui, seul, peut sauver l'humanité des catastrophes collectives qui la menacent. Mais toute notre activité pratique en faveur du végétarisme, de l'abstinence d'alcool et de tabac, de la culture physique naturelle, de la vie au soleil, du retour à la vie agraire, et même notre action en faveur de la suppression des barrières nationales, politiques, économiques et sociales entre les hommes par le développement de la coopération et de la fraternité humaine; tous ces efforts pratiques ne sont pour nous que des moyens en vue d'une fin qui les dépasse infiniment en importance.

Cette fin véritable de notre action, qui constitue aussi le but essentiel de notre vie, c'est la culture humaine. Or, nous l'avons déjà dit, mais on ne saurait trop le répéter, si l'hygiène physique et la culture intellectuelle ont une précieuse valeur en assurant à l'homme la santé du corps et la richesse de sa conception du monde; néanmoins la partie la plus élevée de l'édifice humain, et la seule qui ait une valeur absolue, est notre activité spirituelle. C'est son développement, sa culture qui, seuls, donnent une valeur réelle à une vie humaine et font qu'elle a valu la peine d'être vécue. Un homme qui se consacre à la culture et à l'hygiène physique pourra devenir un magnifique animal. C'est quelque chose, et certes mieux que d'être « une sale bête », mais ce n'est pas grand'chose. Un être qui s'adonne exclusivement à la culture intellectuelle pourra développer ses facultés et

ses connaissances jusqu'à être capable de présenter à la vie un clair miroir où le déroulement de ses phénomènes sera fidèlement reproduit, formant ainsi une juste représentation du monde, dont l'étendue variera avec les dimensions du miroir, c'est-à-dire avec la profondeur et la hauteur de son mental... C'est aussi quelque chose, mais, au fond et malgré les prétentions des intellectuels, la création mentale d'un beau miroir du monde n'est pas beaucoup plus importante que celle d'un corps beau, sain et vigoureux. Tous les deux ne sont que deux rides fugaces sur l'océan de la vie, bientôt effacées par le passage irrémédiable du Temps... C'est seulement par l'activité spirituelle que la vie de l'homme prend une valeur absolue, car il devient alors créateur sur le seul plan qui atteigne aux valeurs impérissables. C'est cette grande vérité qu'affirmait déjà le beau vers grec :

« Le beau est humain, mais le bien est immortel et divin. »

On pourrait, il est vrai, ergoter sur ce jugement et soutenir que le bien n'est au fond que la beauté morale, tandis que la beauté plastique ou cette beauté intellectuelle qu'est la vérité sont la traduction d'un accord transcendant de la nature, ce qui est l'essence même du bien.

On pourrait même s'élever contre une prétendue supériorité de la morale, cette manifestation de la spiritualité vécue, sur la science et la beauté, en se livrant aux exercices de salade métaphysique chers à tant d'instructeurs dits spirituels et qui consistent, au nom de la doctrine de l'immanence divine, à affirmer qu'au fond toutes choses sont également divines ou également pures par suite de la présence universelle du principe de toute vie. Mais ce n'est là qu'une preuve de plus de la nécessité d'une véritable culture spirituelle, car cette conception trahit une double impuissance, spirituelle et intellectuelle. Elle témoigne d'une incapacité mentale à comprendre la différence séparant l'absolu et l'infini du relatif et du fini, qui sont d'un autre ordre et dont l'addition ou la multiplication indéfinie n'engendreront jamais quelque chose qui soit de la qualité de l'Absolu. Et d'autre part, elle montre aussi que les êtres qui soutiennent ces idées n'ont pas d'expérience spirituelle, ou que, s'ils en ont eu, ils ne se

sont jamais élevé jusqu'à une perception consciente des diverses catégories des essences et des principes des phénomènes. L'esprit pur, bien que sous-jacent à toutes formes, est même à toute vie, n'est pas dans les choses ni dans les êtres, pas même dans les plus élevés... Que les occultistes se souviennent de l'avertissement solennel et combien juste : « Tu pourras entrer dans la lumière, mais tu n'atteindras jamais la flamme... » Et dans le monde phénoménal, le seul auquel les hommes aient accès, à quelques exceptions près, il y a entre les manifestations matérielles, intellectuelles et morales des différences très importantes qui proviennent de leurs relations avec les activités créatrices du principe de vie. Ces relations sont médiatees pour tout ce qui est du domaine des corps, des passions et des représentations, et immédiates dans le domaine de la vie morale, de ses intuitions et de ses inspirations. C'est ce qui fait qu'une action morale est le plus beau monument que l'homme puisse édifier à la gloire de la vie et de son principe.

Il va sans dire qu'il ne s'agit pas de soutenir ici que le fait de donner deux sous au mendiant du Pont des Arts ait une valeur humaine supérieure à l'édification d'une cathédrale comme celle de Chartres, ni que rendre à une dame son sac oublié sur un banc du métro soit un monument supérieur au Saint Jean-Baptiste de Vinci ou à la neuvième symphonie. L'action morale vraie suppose la liberté. Or les neuf dixièmes des humains, riches ou pauvres, conservateurs ou communistes, instruits ou incultes, sont complètement dominés par leurs passions et par les automatismes formés par l'instruction et l'éducation, et toutes leurs actions, bonnes et mauvaises, ne sont que des réflexes auxquels ils ont peu de part. L'action morale vraie n'apparaît qu'au moment où un homme place délibérément, et en toute connaissance de cause, l'intérêt général, ou la fidélité, à un devoir dicté par l'harmonie universelle, au-dessus de la satisfaction de ses passions et de ses intérêts personnels.

On voit donc que l'action morale suppose à la fois, connaissance et liberté. C'est dans la mesure où la culture intellectuelle et l'hygiène physique concourent à l'acquisition

de la connaissance et de la liberté qu'elles nous intéressent. Et elles sont indispensables. Un ignorant est incapable de discerner les vrais des faux devoirs et risque de se laisser entraîner par de mauvais bergers à combattre les moulins à vents d'ennemis illusoires ou de dangers imaginaires, à la manière de don Quichotte. Un homme malade, ou faible, non seulement sera limité dans l'accomplissement de sa tâche par l'insuffisance de ses moyens physiques, mais sera plus exposé à la domination des passions qu'un athlète végétarien bien équilibré, étant donné l'importance des dépressions ou des exacerbations physiologiques dans le déclenchement des émotions. Donc toute la partie hygiénique de notre programme a sa place, celle de l'escalier par lequel on accède au sommet d'une tour. Mais cette ascension n'a de valeur qu'à la condition que les yeux soient ouverts pour percevoir les beautés de la vue. Et cette ouverture des yeux de l'homme sur les perspectives infinies de la vie de l'esprit ne peut résulter que de ses progrès spirituels.

Et c'est là le but essentiel du Trait-d'Union que d'amener ses membres à percevoir que la vie de l'homme ne débute vraiment qu'à partir du moment où il commence à avoir une activité spirituelle. C'est même là qu'est l'origine de son nom. Le Trait-d'Union n'est pas, comme certains semblent le croire, un terrain neutre, une espèce de salle des pas-perdus de la bonne volonté, où les membres de toutes sortes de sociétés philatélistes ou de clubs de joueurs d'échecs ou de chercheurs d'orvietan peuvent se rencontrer et tenter de pêcher des adeptes pour leurs théories ou leurs mouvements. Son nom vient de ce que son programme, bien défini, et complet, de culture humaine, est comme un pont, une transition entre la vie banale des gens ordinaires et la vie supérieure que seuls mènent les élus de l'esprit, et aussi du fait que, dans la mesure où les êtres participent à la vie universelle de l'Esprit, ils sont unis, tandis qu'ils sont séparés et divisés dans la mesure où ils s'identifient avec leurs personnalités matérielles.

A l'heure actuelle, le nombre est immense des âmes qui sont retenues dans les ténèbres et l'esclavage par suite de

l'impureté de leurs véhicules physiques et intellectuels, qui ne permettent pas à la voix de leur nature spirituelle d'arriver jusqu'à leur conscience. Nous savons que l'adoption de la vie pure, simple et harmonieuse que nous préconisons peut leur rendre l'immense service de leur ouvrir les yeux. J'en en fait une expérience probante qui m'a amené à fonder le T.-U. Devenu végétarien en 1905, par suite de la lecture d'un livre décrivant les souffrances des animaux dans les abattoirs, mais complètement agnostique et même irreligieux à cette époque, j'ai vu après moins de deux années de vie pure mon caractère et ma disposition d'esprit changer si complètement que je commençais à m'intéresser vivement aux problèmes de la vie de l'esprit. Grâce à ce nouvel intérêt, j'ai entrepris une longue étude et un travail ardu de culture spirituelle qui a atteint son point culminant lors de mon troisième voyage aux Indes où, dans les montagnes de l'Himalaya et les temples du Thibet, j'ai eu la pleine confirmation de la réalité de toutes les affirmations des livres saints. Et c'est parce que j'étais dès 1911 convaincu de la valeur libératrice du naturisme végétarien et abstinent que j'ai fondé alors le Trait-d'Union.

Qu'on ne se méprenne pas. Il ne s'agit pas de considérer le végétarisme et la vie pure comme un moyen de salut. Ce ne sont que des adjuvants et des auxiliaires, mais des auxiliaires très puissants, et la lutte contre les puissances des ténèbres, contre les obstacles intérieurs et extérieurs au progrès de l'esprit, est si ardue que ce serait une véritable folie que de n'y point faire appel dès qu'on a compris leur influence.

D'autre part, bien que le T.-U. soit avant tout une société d'initiation à la vie spirituelle, il serait absolument faux de le considérer comme inféodé à une église ou à une confession quelconque. La première découverte importante faite par les âmes qui s'ouvrent à l'expérience spirituelle est celle de l'unité absolue, mais aussi de l'anonymat de la source radieuse de la vie. Aux yeux de l'être qui sait, toutes les religions sont bonnes et efficaces. Mais elles ne sont pas également bonnes et efficaces pour tous les hommes. Certaines sont mieux adaptées à certaines races ou à certaines

époques. Mais toutes sont efficaces, toutes sont capables de former de ces justes auxquels toutes les théologies, depuis la catholique jusqu'à la brahmaniste, s'accordent à reconnaître que le salut est acquis.

Mais il y a plus. La culture spirituelle ne nécessite pas absolument l'adhésion à une confession religieuse, encore que celle-ci puisse faciliter bien des choses. La pratique d'une vie noble et désintéressée, le service d'un idéal, la collaboration impersonnelle à une œuvre de progrès, du moment qu'elle n'est pas inspirée par un esprit de vengeance, d'envie ou d'ambition, mais par le désir sincère d'augmenter le bonheur humain, sont susceptibles d'ouvrir à l'âme les portes des sublimes régions spirituelles. On n'y peut accéder qu'après s'être dépouillé de l'égoïsme et de ses passions. L'étiquette portée par le processus purificateur, religion, parti politique, recherche scientifique, sacrifice à un idéal artistique, etc., importe peu. Seule comptent l'ardeur de l'abnégation avec laquelle un être se consacre au service de la cause de son choix, et l'intensité de ses efforts impersonnels et désintéressés pour la servir. Mais il va sans dire que tout appel à l'antagonisme, toute restriction des sympathies, toute limitation de la solidarité, toute matérialisation de l'idéal universel et transcendant agit comme un frein de l'essor de l'esprit.

D'autre part, si nous mettons au premier plan le devoir spirituel, c'est-à-dire le développement de facultés transcendantes par lesquelles l'homme peut entrer en contact avec la Réalité Infinie, et apprendre à la mieux servir, nous ne sommes ni une secte, ni une association de théoriciens. Comme le dit le dernier article de nos règles de vie, la vraie culture spirituelle s'exprime par le service du prochain. Aussi doublons-nous notre programme de culture humaine personnelle par une activité sociale et humanitaire en faveur de toutes les tendances qui peuvent aider à l'établissement du règne de la santé, de la lumière et de la fraternité sur la terre. C'est en travaillant avec une ardeur intelligente et désintéressée à faire régner la beauté et la santé dans les corps, l'harmonie dans les cités et la lumière de la vérité

dans les intelligences que l'aspirant à la vie supérieure développe le plus sûrement ses facultés spirituelles. C'est aussi la seule manière pour tous les hommes de remplir leur devoir vis-à-vis de la Vie universelle, en travaillant à l'accomplissement de la volonté divine, autrement dit, pour les athées, en secondant les opérations de la loi universelle d'harmonie et de progrès.

Les tristesses de la politique et de la situation économique actuelle nous rappellent avec éloquence combien le monde a besoin de nos idées et de nos méthodes. Leur diffusion, en complétant puissamment l'efficacité de grandes sources de lumière que sont les religions et les morales, pourrait apporter au monde la planche de salut dont il a besoin pour échapper à l'abîme vers lequel il glisse. Grande est donc notre responsabilité, à nous tous, Trait-d'Unionistes, si nous ne faisons pas maintenant un grand effort avant qu'il ne soit trop tard pour faire entendre la voix de la raison et unir les hommes de bonne volonté pour entreprendre l'indispensable campagne de reconstruction qui s'impose si nous ne voulons pas que la civilisation soit définitivement compromise par d'horribles catastrophes.

En attendant le Congrès National du T.-U., (prévu pour octobre), il est du devoir de chacun de nos amis de se considérer comme délégué à la propagande, et de nous amener au moins un membre nouveau par mois. Souvenez-vous qu'un grand sociologue allemand, le professeur v. Schulze Gaevernitz, après une mission d'étude de toutes les sociétés d'idéalisme pratique et de culture humaine de l'ancien et du nouveau monde, a dit que de toutes celles qu'il avait étudiées, le T.-U. avait le programme le plus complet et le plus pratique. Ce programme ne peut être utile au monde que s'il est répandu et pratiqué, et il ne le sera que si tous ses membres font leur devoir strict qui est de travailler puissamment à le servir. Ils le peuvent d'abord en pratiquant fidèlement les diverses méthodes du progrès personnel, ensuite en faisant connaître notre revue et nos publications, en amenant de nouveaux membres à l'Association, en soutenant nos restaurants et nos camps, et enfin en collaborant

intimement avec les dirigeants des rameaux, avec lesquels nous allons donner une nouvelle impulsion à nos activités.

Et l'heure presse, ne remettez pas à plus tard votre effort de collaboration et de propagande. C'est maintenant que l'humanité a besoin de votre effort. Dans quelques mois il pourrait être trop tard.

Norco (Californie).

LE RETOUR A LA NATURE

par Pierre DIART (fin)

Causerie faite au camp de Chevreuse en 1923.

La note humaine, mais pure celle-là, de l'humble clocher voisin, note dégagée de toute altération, harmonies sonores dont les trains d'ondes épousent les remous des grands courants atmosphériques, et qui nuancées et modulées à cause de cela, prennent le timbre de voix humaines... celles d'un passé très lointain; celles du présent parfois si douloureux et si angoissant, mais aussi celles que l'on discerne dans un futur, peut-être proche, comme étant les messagères de toutes les glorieuses possibilités d'une conscience renouvelée...

Voici donc *l'ambiance* de la terre maternelle; le *creuset primitif* reconstitué...

Supposez maintenant l'être humain *imprégné, saturé de cette ambiance* que nulle intervention sacrilège ne vient ternir; que nulle influence parasitaire ne vient altérer; ambiance exprimant le travail combiné de tous les éléments qui l'entourent. Supposez cet être entraîné à l'effort musculaire en action, donc le corps et la pensée dégagés de toute contrainte.

Eh bien, je dis que cette ambiance constitue l'excitatrice à haut rendement; l'action stimulatrice qui met l'être humain en état de réceptivité cosmique idéale, parce qu'en effet elle constitue le *lien vital* type, le seul lien naturel qui relie *positivement* l'homme au Cosmos.

En dehors de ce lien fondamental, *tout n'est qu'artifice* plus ou moins savant, mais procédant toujours d'une déviation de notre vrai destin. C'est cette déviation de notre vraie destinée qui crée les souffrances sans nombre que nous traversons périodiquement et à travers les siècles.

En effet, comment qualifier la *formidable absurdité* de ce machinisme envahissant qui, sous prétexte d'une libération, plus que problématique et qui d'ailleurs, par une sorte d'*automatisme justicier* porte en puissance son germe destructif — de servant qu'il devrait être prend les allures d'un tyran.

Comment qualifier cette industrialisme — autre cercle infernal — qui draine toutes les énergies humaines; les unes, *le plus grand nombre*, vers l'automatisme écœurant de la division à outrance du travail, les autres vers des spécialisations techniques tellement ardues, tellement localisées qu'elles canalisent et absorbent toutes les facultés cérébrales de l'être, ne lui laissant plus que les apparences de l'humain, et lui font perdre de vue les vrais buts de la vie. Il suffit d'avoir vécu dans les usines et être doué d'une sensibilité moyenne, pour se convaincre.

Comment classer ces êtres dits « savants », ces intellectuels par excellence qui, de bonne foi, si l'on peut dire, traitent l'être humain comme un apport *accidentel* sur la planète et dont les funestes errements sont sans limite.

Mais déjà ce procès est jugé par des esprits d'une lucidité remarquable dont la pensée admirablement exprimée est frappée au coin d'un bon sens indiscutable.

Ne sentons-nous pas que lorsqu'il s'agit de passer de l'Idéal à l'ordre pratique, il nous est impossible de nous mettre d'accord sur l'opportunité ou non de l'emploi des modalités de ce machinisme. Manquant de points de repère, la valeur exacte des choses considérée d'un point de vue social nous échappe, parce que la courbe qui relie ces choses procède par déviations lentes et insidieuses dont la base fondée sur le hasard des découvertes est plus qu'incertaine et dont le sommet s'identifie avec l'avidité égoïste (par exemple production et consommation).

Noyés dans ce formidable enchevêtrement où l'erreur

domine (erreur acceptée par l'inconscience ou la veulerie générale et par l'intérêt particulier) quel est celui d'entre nous qui peut prétendre être indemne de toute altération, de tout trouble de sa *conscience*.

Il faut le reconnaître, nous sommes tributaires d'un immense organisme social dont le sentiment de l'Unité est, en réalité, absent, donc sans âme, organisme dont les grands symptômes fébriles sous la forme du dernier cataclysme : « LA GUERRE », nous offre les apparences d'une convalescence plus que suspecte qui s'obstine à exhaler des relents de décomposition. Et quand bien même, poussés par l'esprit critique, nous serions effleurés d'un doute sur la valeur de nos convictions, une sensibilité particulière, qui sait ? sans doute *une intuition* ne s'opposerait-elle pas à la collaboration, à la poursuite de cette expérience aventureuse, car c'est bien *d'une aventure qu'il s'agit*. Sachons donc que notre conscience y est inéluctablement engagée.

— Autre argument celui-là. La magnifique image parfaite de la forme humaine en station droite, ne nous crie-t-elle pas que nous sommes faits pour *l'effort total* ? ne nous crie-t-elle pas que si nous avons le devoir de chercher à pénétrer par l'esprit, la signification de la sphère fourmillante d'Univers qui nous enveloppe, nous avons aussi le devoir de puiser dans la matière, par le moyen de notre musculature, la substance qui permet à cette *logique supérieure* qui nous domine, de fermer le cycle majestueux de la vie universelle.

C'est ici que se greffe la question de l'alimentation dont on aperçoit toute l'importance. L'alimentation végétarienne procédant de l'effort musculaire que chacun peut accomplir sur son coin de terre.

On objectera qu'une méthode géniale qui s'inspire de l'idée synthétique (la méthode du capitaine Hébert par exemple) a pour but de redresser et de corriger la forme humaine en dégénérescence. C'est vrai jusque-là. Oui, mais au delà ? N'est-ce pas consacrer une déviation de notre destinée, n'est-ce pas faire injure à la Logique supérieure en ne main-

tenant pas notre forme humaine par une *vie harmonieuse tout simplement*.

On ne peut se dégager d'un sentiment de révolte, de tristesse profonde, en songeant que, pour suppléer aux déficiences résultant d'une destinée que nous paraissions vouloir déterminer nous-mêmes, il faille l'intervention *d'artifices* (gymnastique en chambre, sports, etc...).

Nous en avons assez dit...

Les fondations de notre Idéal ne peuvent donc pas, ne doivent pas s'accommoder de ces déviations plus que suspectes dont les résultats au total vont à l'encontre de l'idée fondamentale : c'est-à-dire : le développement intégral de l'être humain.

Non il faut laisser les branches mortes, il faut greffet vers la souche, il faut revenir tout au moins progressivement, mais avec ténacité, avec persévérance, avec la foi qui donnera la mesure d'un équilibre entre nos *vrais besoins* et la *vraie industrie*; il faut rééquilibrer notre pensée en renouant le lien vital qui nous unit à la terre et nous garder d'une hypertrophie intellectuelle qui ne nous mènerait qu'à la ruine.

Voici donc les conclusions auxquelles nous pouvons arriver dans l'examen d'une Vie Nouvelle par un retour à la Nature.

Il faut revenir à la Maison Rustique de Jean-Jacques Rousseau, en installant dans notre propre intérieur à nous, nous maison de chair, de pensée et d'esprit :

1° Un besoin immense de simplicité;

2° Une compréhension totale de l'Unité en sachant *renouer l'intellectualité avec l'effort physique utilitaire*, d'où doit jaillir une conscience harmonieuse dans un corps humain harmonieux. Cette intellectualité refondue, retrempée au creuset de la Nature, reconnaîtra seulement alors l'ambiance propre à sa réelle envolée vers les sphères supérieures de l'Esprit.

Cette compréhension de la Vie Nouvelle sera le frein le plus sûr contre le machinisme matérialiste envahissant, source

d'épuisement de toutes les facultés de l'homme par *l'effort dévié* de son but véritable.

Si le retour dans le creuset maternel ne comporte pas cet idéal, c'est-à-dire renouer le lien vital de l'ambiance naturelle aux sources physiques et psychiques de l'être; les petites maisons blanches aux volets verts n'auront *aucune signification*.

Il est nécessaire d'ouvrir ici, un chapitre spécial au sujet de l'élément féminin, car la maison rustique ne peut vivre sans la déesse du Foyer « LA FEMME ».

Sauf quelques sondages dans l'histoire des primitifs, sondages qui nous ramènent des faits sur lesquels on hésite à se baser positivement, on peut dire qu'un obscurantisme égoïste, une stupidité séculaire de l'homme avaient tenu volontairement dans l'inconscience la Femme dont la pensée s'en ressentait et pouvait être tenue pour négligeable. Mais un effort grandiose a pris naissance, insensiblement grossi par toutes les formes du féminisme; puis, plus récemment, un mouvement dans tous les domaines sans exception, provoqué en particulier par les déterminations de circonstances douloureuses encore récentes, et enfin quelques volontés éclairées isolées, mais dont l'effet est encore retardé par des réactions émanant de tous les degrés de l'échelle sociale, et en particulier de l'homme borné par ses préjugés et acharné à conserver des prérogatives qui lui paraissent avantageuses.

Nous voyons en effet des jeunes filles de toutes les classes aborder les carrières qui semblaient le moins appropriées à leur sexe. Nous voyons la catégorie des femmes écrivains qui, dans le domaine sociologique ne le cèdent en rien à l'homme et font preuve d'une lucidité remarquable par leurs facultés supérieures d'analyse critique, d'ailleurs impitoyable qu'elles font de leur époque.

Puis, les plus nombreuses, celles qui répondent à des besoins utilitaires, se livrent parallèlement, par un besoin de leur intelligence à l'étude des sciences pures, et pour peu qu'elles soient douées de l'Esprit synthétique, auront vite fait de comprendre par la puissante logique qu'elles auraient acquise, que tous ces mouvements correspondent dans leur

ensemble à des nécessités de transition par ailleurs profitables à leur formation et, qu'en somme, la femme est déviée de sa vraie et magnifique destinée.

Il n'est plus besoin d'insister, nous avons là des constatations positives surabondantes qui confirment bien *une intuition* et nous permettent d'envisager désormais la Femme comme représentant ce que j'appellerai « l'autre pôle de la pensée ».

Mais avant de reprendre notre image symbolique, nous allons nous éclairer par un procédé que j'appellerai le procédé de la vue de l'esprit :

L'émotion ressentie à l'apparition d'une forme est en rapport direct avec le degré de puissance imaginative. Si une imagination positive, c'est-à-dire douée d'une logique, a le pouvoir de situer cette forme dans ses rapports avec l'Univers, la forme humaine qui est au sommet de l'échelle des êtres connus, va nous être renvoyée réfléchie, mais encore accrue de la sensation d'une beauté toute nouvelle, une sorte de rayonnement... mettons lumineux.

Cette seconde vue nous permet de constater que la forme féminine par ses contours, d'une grâce intraduisible avec des mots, par ses formes d'une beauté qui donne le sentiment d'une *totalité*, *suggère*, avec force l'idée que la puissance créatrice a voulu inspirer l'homme et forcer son désir à se projeter au delà, et au travers de la sensualité, vers les *régions de l'esprit*.

Il serait temps de convenir qu'une forme d'amour sexuel qui contient en germe la lassitude de l'un et nécessairement le déchirement de l'autre (même sous l'aspect poétique que lui prête la conception romanesque), n'est encore qu'une forme inférieure).

Cette forme n'est pas l'Amour dans toute sa Vérité puisque par sa nature il est générateur de souffrances, parce que trop empreint d'une sensualité dominante.

L'amour sexuel doit se confondre avec l'Amour Universel.

Dans une forme supérieure de l'amour sexuel doit entrer pour une part l'esprit de sacrifice qui doit combler les divergences inévitables et être la sauvegarde du bonheur. Cette

forme d'amour est dominée par la conscience du rôle qu'il remplit, donc dominé par une aspiration commune vers l'Idéal commun, et cela suffit pour rapprocher deux êtres et effacer tout ce qui pourrait altérer le sentiment de l'indissoluble, de l'infini, de l'illimité...

Ce n'est pas diminuer la royauté de l'Amour que de le diriger vers des fins de Bonheur en l'éclairant des lumières de la Raison.

Nous pouvons évoquer ce couple dans la royauté de cette forme d'Amour supérieur :

S'étant unis sans contrainte, libres qu'ils étaient, ils sont grands de leur force, sûrs d'eux-mêmes, certains de leur pouvoir. Ils ont compris et *ils se sont compris*, se reconnaissant l'un dans l'autre et l'autre dans l'un, ils ne font qu'un et le don réciproque de leur bonheur garantit chacun d'eux de toute altération à leur bonheur commun qui prend alors un caractère sacré impérissable et infini, telle la grande loi de la gravitation universelle dont dérivent leurs affinités.

Ils sont générateurs d'un amour dont le rayonnement s'étend au delà d'eux-mêmes car leur bonheur est débordant et les rend secourables à tout ce qui souffre et n'a pas encore compris.

Situés dans le plan de la destinée humaine et confondant les deux pôles d'une conscience claire, ils n'opposent aucun obstacle à l'évolution du progrès spirituel, cette majestueuse trajectoire des forces mystérieuses de la Vie qui puise dans l'inconscient de la matière et s'élance par delà leur étreinte vers les régions sublimes de *l'inconnu* divin.

Aussi apparaissent-ils à notre seconde vue comme auréolés de lumière, car ils symbolisent *l'ultime vérité sexuelle*, centre et pivot de tous les progrès humains, génératrice de toutes les renaissances, source de toutes les possibilités divines.

Et qu'attendons-nous, nous, Idéalistes, pour remplir le rôle de ce couple symbolique?

La conscience est sur une pente effrayante, chaque jour ajoute à sa chute — et qui remontera cette pente, sinon nous?... Mais que faut-il faire? l'effort de comprendre et de vouloir...

Chevreuse 1923.

COTE DES MAURES 1935

Plein été..., plages grouillantes et bariolées, routes inhospitalières aux piétons, pinèdes sympathiquement animées de campings individuels ou de jeunesse groupée — c'est la joie humaine répandue, parfois charmante et agréable, trop souvent vulgaire et bruyante... C'est aussi, développée sur une ligne sinueuse suivant les rivages, une vie factice, artificielle : pensions, grands hôtels (qui font faillite ou tiennent difficilement), tea-rooms, bistrots, garages et magasins sont, pour la plupart, destinés à la clientèle de passage ; celle-ci reçoit la santé, prendre du plaisir, donne son argent. C'est un échange d'ordre matériel, qui n'anime rien, corrompt souvent, ne laisse rien après lui que l'argent et l'espoir que, quelques lots de terrain s'étant vendus, il y ait de nouvelles villas à bâtir — espoir de moins en moins satisfait. Voici donc créé un parasitisme social, c'est-à-dire une catégorie de gens ne produisant rien, qui espèrent tout de l'argent des gens en villégiature, pensent que sa déficience est momentanée et attendent, souvent dans la paresse, que la prospérité revienne... C'est la mentalité urbaine partout répandue devant une terre qui retourne de plus en plus à l'état sauvage. Signalons là un de ces phénomènes d'irresponsabilité sociale des classes dites « dirigeantes », qui devrait être étudié.

Jusqu'à présent, la côte se développant, tout le monde a vécu facilement ; la misère commence à se faire sentir avec le chômage : ce travail de l'été devrait être seulement le gain d'appoint de toute une population par ailleurs occupée à la terre — mais comment serait-ce possible dans un pays qui, sur presque toute son étendue, est à 1.500 mètres de la côte, absolument désert et retourné au maquis.

Le sens géographique du pays : le vallon agreste et profond entre deux chaînons parallèles en est aussi le sens humain : pour connaître toute la beauté de cette terre bénie, il faut, s'éloignant de la côte, pénétrer dans chaque vallon. Un charme unique, très varié, profondément humain se

dégage; c'est que de petites maisons en ruine avec leurs dépendances, les vestiges de terrasses préparées pour les cultures, avec des oliviers, des figuiers, des vignes redevenus sauvages indiquent partout le choix de l'homme et sa prédilection. Cet abandon émouvant, nostalgique, fait penser à la misère des faubourgs dans les grandes villes... Ici, c'était la pauvreté sans doute, mais point la misère et quelle richesse, quelle abondance des biens essentiels si méconnus : beauté, lumière, liberté et loisirs même en travaillant durement pour vivre. Si, passant les crêtes, on descend vers les routes ou les villages de l'intérieur, partout se retrouvent les mêmes petites maisons en ruine dans des sites choisis avec une sûreté admirable pour leur beauté, leur commodité et toujours près des sources nombreuses, sinon très abondantes. Les vieux puits charmants, couverts en voûte, seraient bien souvent, après un bon nettoyage, tout prêts à servir. Parfois, sous les châtaigniers, plusieurs maisons avec leurs jardins en terrasse, les vestiges d'un four ou d'un moulin, la source qui s'écoule doucement témoignent d'une vie récente.

L'abondance des moulins qui n'ont plus d'ailes et tombent en ruine est frappante dans un pays où tout, côteaux et plaines, pour le seul appât de l'argent, a été livré à la vigne. Elle ne donne plus l'argent, et demain, dans les plaines, on pensera à l'arrachage; cependant, pour propriétaires et fermiers, c'est une ruine d'acheter ce que le sol ne produit plus : paille, blé, avoine : il faudra heureusement revenir aux cultures variées qui assurent toute la vie... Mais où sont les oliviers dont le feuillage léger, l'ombre mince permettaient la culture des avoines, des pois chiches, des lentilles; on a sacrifié stupidement par milliers cet arbre élégant, d'un charme tout spirituel, qui met un siècle à se développer, s'agrippant à la terre avec une force pathétique. L'arachide insipide, sans vertu, a partout remplacé l'antique et douce huile — et, maintenant que le goût des paysans pour l'olive semble se réveiller, les moulins à huile sont détruits. Combien de ces belles vis de pressoir taillées à main d'homme dans le bois dur des sorbiers ont été sciées, brûlées ou recher-

chées et vendues par les antiquaires. Si quelques avisés taillent et fument encore de rares oliveraies, c'est avec beaucoup de difficultés qu'ils font presser.

A tant d'abandons, ajoutons celui de cette industrie charmante : l'élevage du ver à soie ; chaque petit mas avait son élevage, aussi chaque ménagère active dans les villages ou les bourgades : c'était en six semaines de travail et de soin le gain d'un petit appoint familial. La soie artificielle a détruit, au profit d'une poignée d'industriels et de capitalistes, cette matière douce, chaude, animale qu'est la vraie soie ; on prétend avoir réalisé un grand progrès social en mettant les bas de soie à la portée de toutes les bourses..., on ne dit pas, on ne pense peut-être même pas, que l'on a dépossédé une foule de petits producteurs, beaucoup d'industries familiales... Où est le progrès?... Est-ce dans l'arrachage des mûriers qui se poursuit avec rage... les mûriers... qui sont si longs à pousser, et font une si belle ombre fraîche et qui ne seront plus là si un jour on a de nouveau besoin de leurs feuilles. Il n'est pas interdit d'espérer qu'un gouvernement un peu avisé réglementera ou défendra la fabrication de la soie artificielle, à la fois pour la protection des hommes que les fabrications à l'acétate tuent, et pour celle des forêts qui, tout de même, poussent moins vite que les vers à soie. Si un peu de pensée réfléchie animait le monde, on n'aurait pas à déplorer si sombre bêtise.

Chaque année, les incendies ravagent un coin ou l'autre du pays, ce qui, justement, est rendu possible par l'abandon des vallons et des collines. Autrefois des espaces cultivés, le nettoyage des forêts pour la protection des habitations, arrêtaient facilement le feu qui, maintenant, dévaste tout.

L'abandon, d'ailleurs, n'est pas seulement dans les vallons et les collines. Si l'on traverse les bourgades et les villages on est frappé par le nombre de maisons vides ou en ruines. Collobrières, au cœur des Maures, qui comptait 2.200 habitants en 1912, n'en a plus que 1.100 environ, quatorze petites fabriques de bouchons faisaient vivre 500 ouvriers ; maintenant, deux fabriques en font vivre à peine 120. A Cogolin, au Plan de la Tour, à la Garde Freinet, l'industrie bou-

chonnière tombe d'année en année; les lièges des colonies de l'Afrique du Nord concurrencent ceux du Var et aussi les bouchons métalliques qui ne semblent pas présenter un progrès appréciable.

Ces petites industries locales animaient le pays. C'était, assuré, ce gain d'appoint dont, avec tant d'autorité, parle Madame G. Lambroso dans son beau livre *Le retour à la prospérité*, analysé ici-même (1).

A tous ces abandons nous allons peut-être avoir à ajouter celui des petits ports de pêche. Le poisson diminue beaucoup près des côtes; la faute en est, disent les pêcheurs, aux grands chalutiers qui, draguant les fonds, y détruisent la vie. Il faut ajouter aux chalutiers les promenades incessantes des croiseurs, cuirassés, les plongées des sous-marins, qui laissent à la surface de la mer de grandes traînées de mazout au long desquelles toute vie est supprimée.

Nous venons de voir, beaucoup trop rapidement, comment on laisse mourir un pays (1); essayons de rechercher comment il pourrait revivre.

De petites colonies de naturalistes se sont répandues sur divers points de la côte, mais nous ne les avons guère vues, même quand cela eut été facile, pratiquer le naturisme que par une nudité qui choque et éloigne le paysan, qu'il faudrait, avec ménagement, amener à une vie physique plus saine. Si l'on est assuré d'une vérité, n'est-il pas logique de témoigner pour elle et de la répandre au lieu de la rendre désagréable ou ridicule. Le retour à la nature, à la terre, implique, nous semble-t-il, autre chose que cette ostentation de nudité et de végétarisme improductif. D'où donc peut venir le salut? Nous le voyons précisément dans une organisation plus dirigée, plus raisonnée, du « camping » des jeunes. Où vont-ils? jeunes ouvriers, jeunes artisans, jeunes

(1) Janvier-février 1934.

(1) Beaucoup d'études régionales sur l'abandon des petites industries, de l'artisanat, des cultures, seraient très utiles. Elles montreraient douloureusement, comment, dans beaucoup de cas, au profit de la grande industrie, des hommes libres, travaillant pour eux et leur famille, sont devenus des salariés puis des chômeurs.

intellectuels? Que leur offre l'avenir? Mettons-les en face des réalités, au lieu de les laisser vivre inutilement dans l'espoir que « la crise » finira; donnons-leur les responsabilités héroïques d'un monde à reconstruire; qu'ils se mêlent aux paysans, fraternellement, avec entrain, pour les aider dans leur dur labeur, mais aussi pour recréer avec eux la joie des vieux métiers, des jolies choses usuelles, des belles fêtes que toutes les sociétés paysannes et artisanales ont su créer dans le passé : des fêtes qui aient un sens humain, qui incitent à exalter la grandeur de l'homme, de son travail jusqu'au sentiment de Dieu ou de la Vie Universelle, des fêtes où chacun est tour à tour acteur ou spectateur compréhensif et non de ces abrutissantes parades modernes dont la musique du jazz et les bistrots font tous les frais.

Nous pensons à ces groupes dissidents sains dont parle le docteur A. Carrel dans son admirable livre précédemment analysé, animés par une grande force morale et une discipline inébranlable, et nous les voyons, pour commencer, recoloniser un pays où la terre produit toute l'année, où les besoins sont moins grands, où les essais, les tâtonnements seront moins durs qu'ailleurs. Il faut d'abord être décidé à produire soi-même tout ce qu'il faut pour vivre, trouver un gain d'appoint ou pratiquer l'échange, le troc qui est une vieille et loyale habitude humaine, beaucoup moins abandonnée qu'on ne croit.

On ne saurait trop répéter qu'il ne faut pas romancer le retour à la terre : il ne s'agit pas de jouer aux Robinsons, mais d'entrer dans une vie qui demande un renoncement complet aux habitudes modernes; dans une vie remplie de durs travaux, de tâches souvent ingrates, de déboires. Cette vie libre réclame des hommes et des femmes animés d'une bonne volonté à toute épreuve, de foi en la vie, de l'amour profond de la nature et de la certitude qu'ils sont responsables, que l'avenir est entre leurs mains. Ces hommes et ces femmes existent, ils sont dans les villes, artistes, artisans, intellectuels n'ayant devant eux, avec ou sans secours de chômage, que la misère. Une vie héroïque leur est offerte,

cette fois, non pour détruire un monde, mais pour le reconstruire (1).
M. G.

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 savant Otto Stiner, médecin à l'Office Fédéral d'Hygiène à Berne, nourrit des cobayes avec leur nourriture ordinaire de foin, carottes, avoine et eau, qu'il faisait toutefois cuire auparavant à l'autoclave. Il se produisit de graves maladies conduisant à la mort : scorbut, anémie, carie noire des dents, amollissement des dents, au point qu'elles pouvaient être coupées avec des ciseaux et qu'elles se cassaient au contact d'un grain un peu dur, déformations de la mâchoire, dégénérescence des glandes salivaires. Un certain nombre de ces animaux fut atteint de cancer pulmonaire. Cette variété de formes pathologiques, dues uniquement à un changement de qualité de la nourriture par la chaleur, est tout particulièrement remarquable. Quand Stiner ajouta à cette nourriture d'épreuve autoclavée, à l'occasion d'une autre série, encore 10 cm³ de lait pasteurisé par jour et par animal, les animaux furent atteints d'arthrite déformante.

(1) Les méthodes de réalisation n'entrent pas dans le cadre de cette petite étude. M. Verdier les indique, en particulier, dans le numéro de janvier, avec une compétence que nous n'avons pas. Il y aurait à étudier les moyens d'avoir les terres laissées en friche, les maisons abandonnées. Il faudra créer autour de ce grave problème un mouvement d'opinions — arriver à faire voter des lois —. Ces lois ont existé avant la Révolution, il faudrait les remettre en vigueur (1). D'ailleurs nous sommes convaincus que beaucoup de terres seraient cédées généreusement sous certaines conditions.

(1) Voir *Régénération* de novembre 1934.

Quelques dispositifs vous donneront une illustration de ces effets. On ne peut pas, avec la meilleure volonté du monde, attribuer ces effets uniquement à l'absence de la vitamine C.

Le professeur Abelin, de l'Institut physiologique de Berne, nourrissait deux groupes de rats, le premier à l'aide du « *Knaeckebrot* », pain dur suédois, le deuxième avec un pain complet préparé à l'Institut même. La différence entre les deux espèces de pain est que le « *Knaeckebrot* », fabriqué également avec de la farine complète, est exposé à une grande chaleur de courte durée, tandis que le pain complet de l'institut n'avait été exposé qu'à la chaleur douce du procédé habituel de panification. Les rats nourris au « *Knaeckebrot* » périrent comme ceux qui étaient nourris exclusivement au pain blanc ; il leur manquait la possibilité de grandir et la force de résister aux infections. Il en fut autrement des rats au pain complet : ils grandirent, demeurèrent sains, mais ils ne se reproduirent pas. Abelin est d'avis que la forte chaleur dégradait non seulement les vitamines, mais aussi les substances protéiniques.

A la suite des résultats de ses essais d'alimentation au pain, Abelin arrive à la question *de la plus ou moins grande digestibilité*. Beaucoup de gens préfèrent le pain blanc au pain noir ou complet, parce qu'ils croient le digérer et l'assimiler mieux. Mais les éléments du pain blanc qui ont été absorbés dans le sang ne peuvent procurer ni bon développement, ni santé, tandis que le pain complet le peut. Il n'importe pas de savoir combien de restes non digérés un aliment transfère au colon, mais de connaître la valeur diététique des parties absorbées par le sang.

L'évolution qui s'est manifestée dans la question de la digestibilité et de la mise à profit d'un aliment, telle que nous l'a valu la nouvelle science diététique grâce à ses longues expériences, est de la plus grande importance pour la diététique pratique. C'est ainsi que jusqu'ici les végétaux passaient pour être en général peu digestibles et peu assimilables, parce qu'on croyait que l'enveloppe de cellulose de la cellule végétale ne laissait soi-disant pas pénétrer les sucs digestifs jusqu'à l'intérieur de la cellule où se trouvent les

éléments nutritifs. Cet inconvénient était surtout reproché aux végétaux crus. Les végétaux cuits étaient préférés parce qu'on croyait que, par la cuisson, de la vapeur se formait dans l'intérieur de la cellule et en faisait sauter les parois. Les travaux de Strasburger et de Heupke, de Francfort, ont mis fin à ces préjugés en prouvant que la cuisson ne fait pas sauter les parois de la cellule, mais que par contre les sucs digestifs pénètrent à travers les parois de la cellule jusqu'à l'intérieur de celle-ci et en digèrent le contenu. On constata à ce propos que les noix et les végétaux crus sont bien mieux utilisés qu'on ne le croyait. La partie de ces végétaux crus qui est ainsi digérée pour la résorption dans le sang est, comme l'indiquent le deuxième principe de Carnot et les nouvelles recherches alimentaires, d'une éminente valeur diététique.

Toutes les découvertes de la nouvelle période de recherches alimentaires n'atteignent leur pleine importance que par les progrès réalisés dans la *solution du problème de l'étiologie*, que les mêmes travaux nous ont apportée.

Il semblait qu'un sort fût jeté sur l'étude étiologique des maladies. On cherchait partout des microbes, on mettait en cause des notions qui n'avaient rien de scientifique, telles que le refroidissement et le surmenage. On cherchait, on tâtonnait dans l'obscurité. C'est ainsi qu'avant Eijkman il existait 14 théories, toutes fausses, sur la patho-génèse du béri-béri. Personne ne songeait à une « déficience » de nourriture. On était tellement peu accessible aux effets de la nutrition, que l'on se scandalisait des idées d'Eijkman. « Les pathologistes se sont montrés incapables de résoudre le problème de l'étiologie » écrit le grand Mc Collum. Ce n'est que tout récemment que l'on s'est rendu compte que rien de précis n'est connu sur l'étiologie du rhumatisme.

Ce sortilège est désormais brisé. Coup sur coup on a découvert les relations de cause à effet entre la nourriture et la maladie. Les maladies les plus répandues, les plus graves se révélèrent être des produits de la malnutrition. En premier lieu viennent les avitaminoses et les hypovitaminoses, puis viennent la carie dentaire, la paradentose, la

malocclusion, les troubles endocriniens, l'hépatovégétopathie, la constipation et ses suites (autointoxication), les maladies allergiques, y compris le rhumatisme, les troubles de la circulation, à commencer par les troubles capillaires, les lithiases, les ulcères, les névrites et de nombreuses toxicoses, troubles de l'assimilation et maladies du sang, etc. La découverte de ces relations de cause à effet est loin d'être terminée. Il y a des facteurs dans la nutrition, dont l'effet et à échéance tellement lointaine, que les suites ne se révèlent qu'à la deuxième ou à la troisième génération. L'étiologie nommait les cas de ce genre : maladies congénitales ou héréditaires. Parmi cette catégorie il faut probablement compter la myopie, l'otosclérose et peut-être aussi l'hémophilie.

La nutrition prend une importance étiologique même dans le domaine où l'on s'y attendait le moins. Le domaine inexploré de la constitution personnelle, qui se présentait constamment aux savants, a trouvé désormais un nouveau sens, grâce à la science de la nutrition. L'immunité naturelle contre les infections dépend dans une forte mesure, tant positive que négative, des propriétés et qualités diététiques de l'alimentation.

La découverte de ces relations entre maladie et nutrition a naturellement ouvert des perspectives très vastes à la thérapeutique causale, mais aussi à la prévention. Cette révolution ne s'est pas seulement emparée des connaissances dans le domaine de la nutrition et de l'étiologie pathologique, elle s'étendra désormais aux domaines de la thérapeutique et de la prophylaxie.

(A suivre.)

A TRAVERS LES LIVRES

LA PROTECTION DES OISEAUX. Guide Pratique par M. MAGOUD, d'Aubusson, Président de la Ligue Française pour la Protection des Oiseaux (1).

(1) Se trouve au siège social pour la Protection des Oiseaux, 198, boulevard Saint-Germain, Paris (6^e), et à celui du Trait-d'Union.

Nous voudrions, pendant cette période de vacances, demander à tous nos amis naturalistes de faire, partout où ils iront, une campagne pour la protection des oiseaux dont la destruction cruelle, irréfléchie, et d'ailleurs illégale, augmente d'année en année le nombre des insectes nuisibles à l'agriculture. Pour tous les renseignements nécessaires à cette propagande on lira avec beaucoup d'intérêt, de profit, et hélas! aussi d'indignation, le Guide Pratique de M. Magoud, d'Aubusson. On y verra comment ces petits êtres sont détruits par milliers pour être mangés ou vendus alors que les lois qui existent et pourraient les protéger sont la plupart du temps inappliquées. Il n'est pas douteux que la propagande orale de personnes sachant s'adresser à la fois à la raison et à la sensibilité serait d'une grande utilité. Cette propagande, chacun de nous peut l'entreprendre avec autorité, grâce à la lecture du Guide Magoud, si, à cette lecture, il joint l'amour des oiseaux.

M. G.



LE JARDIN POTAGER

par André BARDIN

2. — *Comment aménager son Potager.*

Quel que soit le travail auquel on a décidé de se livrer, l'organisation de départ représente un des rouages essentiels à la bonne marche de l'entreprise et donnera l'assurance du rendement maximum qu'on en attend, en laissant le moins de prise possible au hasard.

Voici donc les quelques conseils qu'il me paraît nécessaire de suivre pour l'aménagement d'un Potager afin de faciliter sa tâche. Choisir un emplacement complètement dépourvu d'arbres ou d'arbustes et bien exposé; c'est-à-dire recevant le soleil et abrité des vents dominants ou froids, soit par une haie naturelle, soit, ce qui est préférable, par un mur que l'on élèvera, en matériaux quelconques, à 1 m. 80 en hauteur environ. Diviser ensuite l'espace que l'on s'est ainsi réservé, en deux parties égales, par une grande allée centrale, dans le sens de la plus grande longueur. Si le terrain dont on dispose est important, le couper en croix par une deuxième allée centrale de même largeur et traversant ainsi la première, et y ajouter encore une autre grande allée en ceinture, en laissant au pourtour, pour des cultures spéciales, un espace d'environ 1 m. 20 des clôtures aux allées. La largeur de ces grandes allées est tout à fait facultative et

subordonnée à la grandeur du terrain que l'on aura réservé au Potager. Mieux vaut toutefois les prévoir plus larges que plus étroites de façon à faciliter l'accès au potager de toute voiture ou véhicule que l'on pourrait un jour être amené à utiliser. Tracer enfin, dans les 2 ou 4 bandes de terre ainsi obtenues, des petites allées provisoires ayant dans les 25 c/m. de large, entre les plates-bandes auxquelles il est prudent, pour la commodité du travail, de ne pas donner plus que 1 m. 30 à 1 m. 50.

Que l'eau vienne d'un puits pour être dirigée par une pompe dans un réservoir surélevé (obligé, pour avoir : réserve d'eau et pression nécessaires) ou qu'elle vienne d'une concession communale, faire disposer une conduite souterraine sur toute la longueur de l'allée centrale principale avec deux ou trois prises d'eau en cours de route. Pour l'arrosage, utiliser, soit le tuyau mobile en toile caoutchoutée, que l'on branche suivant les besoins sur l'une ou l'autre des prises d'eau installées; soit des dispositifs distribuant l'eau en pluie fine en jets tournants et fonctionnant automatiquement par la pression.

Aménager sur l'un des côtés et sur le milieu du Potager, une fosse close dont le volume sera basé sur la superficie du Potager, cinq mètres cubes pour 500 mètres carrés devant suffire, réservée exclusivement aux compost, fumier, terreau et dans laquelle on devra laisser se déverser toutes les eaux usées de l'habitation ainsi que les eaux de pluie. En faire le fond en pente et réserver à l'une des extrémités une fosse supplémentaire attenante à la première, mais beaucoup plus petite et plus profonde pour y recueillir le purin ainsi obtenu, et que l'on extraiera suivant les besoins à l'aide d'une pompe spéciale.

Eviter, pour les plates-bandes, les bordures vivaces, qu'elles soient de buis, de fleurs ou de toutes autres plantes, car ce sont des nids continuels à insectes les plus divers et les plus nuisibles, et, de plus, un entretien sans fin et des plus inutiles. Employer plutôt, soit des vieux carreaux de faïence ou de grès démodés ou rendus inutilisables; ou mieux des carreaux de ciment, que l'on peut se procurer maintenant très facilement dans le commerce, ou qu'à la rigueur, il est facile, par économie, de mouler soi-même à très bon compte.

Pour les terrains sableux ou similaires, dans lesquels l'eau ne séjourne pas, il serait très pratique, contrairement à l'habitude prise, que les plates-bandes de culture, soit en contrebas, formant fosses, et les allées, en surélévation.

Réserver la meilleure exposition : côtière exposée en plein Midi, pour les semis hâtifs et tardifs ou les cultures fragiles. C'est également le seul emplacement pour y situer tous châssis utiles pour les cultures forcées ou d'hiver.

Avoir si possible une petite pièce, bien sèche, pour y conserver les graines, — une autre, à défaut de serre, humide et tiède, pour y remiser les plants et plantes en pots; et enfin un abri indispensable pour tous les outils et accessoires de jardinage. Toutes ces dépendances avec accès direct au Potager. Tout ce qui précède n'est qu'un Guide, mais qu'il y a cependant intérêt à suivre le plus complètement possible, parce que basé sur la pratique et l'expérience.

LA VIE DU MOUVEMENT

MEXIQUE. — Avant de quitter la Californie pour rentrer en Europe, Frère Jacques est allé faire un voyage d'études spirituelles au Mexique, pays qui vit autrefois fleurir la belle civilisation des Mayas. Il en a profité pour travailler pour notre idéal, donnant deux conférences en allemand devant les Mazdaznan sur les aspects ésotériques de la culture humaine et trois en français, au Palais des Beaux-Arts et à l'Alliance française sur le naturisme transcendant, et à la Légation de France sur la sagesse d'Asie. Un groupe d'amis mexicains préparent l'organisation d'un rameau du T.-U. dans la capitale de l'ancien empire de Montézuma.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE. — Elle aura lieu en octobre dans le Midi ou le Sud-Ouest, Frère Jacques, rentré à Paris le 5 août, se trouvant obligé de faire effectuer à sa maison de Tanger d'importantes réparations avant la saison des pluies. Les détails se trouveront dans le numéro d'octobre.

SOUSCRIPTION (*suite*). — Anonyme, 32 fr.; H. M., 10 fr.; J. G., 10 fr.; L. M., 4 fr.; G. W., 12 fr. Tous nos remerciements aux dévoués donateurs.

MARIAGE. — Notre cher ami et membre M. Robert Lefort nous fait part du mariage de sa fille, Mlle Yvonne Lefort, avec M. Jean Gardette. Nous envoyons nos cordiales félicitations aux jeunes époux.

EXPOSITION DE GENÈVE. — Le T.-U. a participé avec succès à l'Exposition Naturiste Internationale organisée par le Bureau International Naturiste de Genève de M. Gaston Verdier, du 10 au

30 juin, dans un local agréable d'un quartier central de Genève. Nous espérons donc que certains visiteurs viendront renforcer nos efforts. Il y aura de nouvelles manifestations de ce genre, le Bureau désirant encourager les groupements et les écrivains naturistes en diffusant leurs œuvres. Toutes suggestions à propos de l'Exposition de Paris de 1937 seront les bienvenues à notre siège, à Paris.

RAMEAU DE SAINT-ETIENNE. — Le Secrétaire adresse un *appel pressant* aux membres ou aux sympathisants de la région qui pourraient apporter un concours actif à la propagande naturiste de façons diverses, en se chargeant par exemple de l'organisation de sorties, sports, groupement d'achats, causeries, local, etc... Pour toutes suggestions prière de se mettre en rapport avec le Secrétaire : M. Thiollière, 10, rue Horace-Vernet, Saint-Etienne, qui sera heureux de recevoir lettre ou visite.

La Rédaction insiste tout particulièrement sur l'intérêt que présente le développement du Naturisme dans cette région où il faut aider les quelques valeureux militants qui s'y dépensent sans compter.

RAMEAU DE MARSEILLE. — Le dimanche 24 mai nous avons organisé une excursion par auto-car à la Sainte-Baume, une des régions les plus pittoresques de la Provence. Les adhésions ont afflué si nombreuses que nous avons dû refuser du monde. L'excursion était de nature à satisfaire les plus difficiles : beauté de la route, forêt magnifique, visite de la grotte, ascension du Saint-Pilon d'où l'on jouit d'un panorama splendide. Déjeuner sur l'herbe dans une cadre ravissant, jeux, bains de soleil, car le soleil fut de la partie et le temps très beau. Aussi tous les excursionnistes furent-ils ravis et on se promit de recommencer.

Nous en avons profité pour tenir notre Assemblée générale en plein air. Le Bureau sortant fut réélu à l'unanimité, à l'exception d'un vice-président qui ne se représentait pas et qui a été remplacé par le docteur Fouquet.

Le rapport moral fit ressortir l'activité du Trait-d'Union : sorties dominicales, bibliothèque, réunions, banquets, conférences; rien n'a été négligé pour la satisfaction de nos adhérents. Le rapport du Trésorier démontra des finances prospères. Le Président, après un tour d'horizon sur le passé du Trait-d'Union de Marseille, fit part de ses projets d'avenir pour lesquels il demanda la collaboration de tous les membres.

Le lundi de la Pentecôte, nous avons inauguré la saison balnéaire qui se continuera tous les dimanches sur les différentes plages des environs de notre ville, dont la gamme est variée; ce qui nous offre un belle perspective de bains de mer et de soleil.

CAMPING (suite). — M. Germaux, membre du T.-U., invite les campeurs membres du T.-U. à séjourner à « La Maison Rose »,

à La Garde par Toulon (à 7 kil.). Prendre l'autocar à Toulon et descendre route du cimetière, sortie de La Garde.

M. Duhamel, professeur, membre du T.-U., a organisé, à 60 kil. de Paris, à Magny-en-Vexin, 20, rue de Crosne (S.-et-O.), le « Palais du Soleil » où il reçoit toute l'année des enfants ayant besoin d'air pur et de soins. Derrière la maison un beau parc de 3 hectares offre toutes facilités pour les campeurs. Approvisionnement facile, pension à volonté à prix très réduit, tous régimes. Accueil charmant.

LES ÉDITIONS DU ' TRAIT D'UNION '

Exécution de toutes commandes de librairie

Quelques bons livres à lire et à méditer

VIENT DE PARAÎTRE

Alimentation et Radiations, par M. Ad. Ferrière, docteur en sociologie, vice-président de la Ligue Internationale pour l'Education Nouvelle. — Vues nouvelles d'économie organique et d'économie morale. — Toute énergie est radiation. Tel est le fait nouveau que le XX^e siècle nous a apporté. En a-t-on tiré toutes les conséquences? Non. Vitamines, catalyseurs, action des infiniments petits, chaque jour nous apprenons des découvertes qui bouleversent les vues des « hommes de science » et confirment du même coup les intuitions des naturistes de tous les temps. Comme le pendule du radiesthésiste, l'instinct de l'homme équilibré perçoit les consonances et les dissonances, ce qui lui convient et ce qui lui disconvient. Conclusion : éduquer l'instinct, viser à l'harmonie de l'être tout entier, physique et moral. Prix : 12 fr. Franco : 13 fr.

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

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.

Les sept raisons du Végétarisme. — Démonstration des raisons hygiéniques, morales et spirituelles du végétarisme : 1 fr. Franco : 1 fr. 25.

La contribution du Naturisme à la Culture spirituelle : 2 fr. Franco : 2 fr. 50.

Libération, par J.-C. Demarquette. — Ouvrage original, d'un intérêt puissant pour tous les réformateurs sociaux. Renouvelle la question en la soumettant à la critique philosophique et montrant que le naturisme fournit un des éléments essentiels de sa solution. Indispensable à tous les militants. Prix : 5 fr. Franco : 6 fr.

Vers l'Australie, notes d'un naturiste européen.

Vol. de 352 pages in-12. Prix : 6 fr. Franco : 7 fr.

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

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

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

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

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

PETITES ANNONCES

(5 francs la ligne)

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

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

JEUNE FEMME, dans la quarantaine, bonne éducation, familière à tout ce qui se rapporte au végétarisme, tant au point de vue moral qu'alimentaire, ayant élevé ses propres enfants et connaissant à fond l'économie domestique, accepterait le rôle de maîtresse de maison, de préférence dans grande propriété à la campagne, tant en France qu'à l'étranger. S'adresser au siège.

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

Veuve, exc. référ., cherche situation auprès M^r ou dame seule, tiendrait intérieur, à défaut emploi de bureau ou commerce, — S'adr. au siège.

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.

Pays basque, 16 kms de Biarritz, appart. et ch. meublés, saison ou année, avec ou sans pens., vue montagne, 6 kms front. esp., facil. excurs. Mme Errecare, Munteinia, à Espelette (B.-P.). Pas de contag.

Mieux vaut prévenir que guérir !

Comment éviter le cancer ?

Achetez
le livre

LES IMPULSIONS CRÉATRICES DU CANCER

par Henri
Moreau

Librairie du Trait-d'Union : 5 fr.; franco : 5 fr. 50.

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.

SOUS LE CIEL

La nouvelle revue d'Astrologie rationnelle dirigée par Dom Néroman. **ASTROLOGIE-ASTRONOMIE-ARTS DIVINATOIRES.** Le magazine de la Renaissance Astrologique.

MENSUEL : Le numéro 3 frs. Abonnement : 30 frs. Etranger : 40 frs. « Sous le Ciel » offre une prime à ses premiers abonnés. Specimen contre 1 franc.

COLLEGE ASTROLOGIQUE DE FRANCE,
108, rue du Ranelagh, Paris (16^e).

EN RECLAME

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

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

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

Vient de paraître

L'ÉDITION 1936 du
GUIDE NATURISTE

ANNUAIRE DES NATURISTES

LA SEULE PUBLICATION NATURISTE INDÉPENDANTE

Par sa documentation complète sur

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

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

144 pages illustrées : **2 fr. 50**

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

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

L'ENSEIGNEMENT NATURALIEN

pour la Réforme pratique de la Vie individuelle constitue un
progrès nouveau qui vous intéresse certainement! Notice : **1 fr.**
VERDIER, « Centre Naturalien », Echevenex, par Gex (Ain).

DANS UN SITE SPLENDIDE, LE
CENTRE NATURALIEN

vous offre des **vacances actives**, riches d'expériences pratiques
(cures, self-production, etc.). Renseignements contre timbre :

VERDIER, Echevenex, par Gex (Ain).

VILLA-PENSION ERMITAGE

au **Hohwald** près **BARR** (Bas-Rhin)
Téléphone n° 6 — Service d'autocars
1 km. 500 du village — 640 m. d'altit.

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

Prix de Pension de 35 à 50 francs par jour

EXCELLENTE CUISINE VARIÉE

Sur demande : Cuisine végétarienne soignée

Cuisine d'après le Dr Bircher-Benner
Cuisine de régimes.

LE GUIDE DE LA SANTÉ ET DE LA BEAUTÉ 1936 est paru

Il contient tout ce qui concerne votre santé et votre beauté.
Prix : 6 francs.

En vente partout et aux éditions **VIVRE-SANTÉ**, 2 bis, rue
de Logelbach (17^e). Franco : 7 fr. 40. C. Post. Paris 896.09.

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

LE FOYER NATURIEN

Pension pour CURES de DESINTOXICATION humorale.
Fruits, crudités pour NATURISTES. Régimes mixtes p^r débu-
tants. CENTRE de RASSEMBLEMENT du Naturisme p^r le Midi.
TOULOUSE, 9, rue Caffarelli. Tél. 244.89. Cte Ch. Px 5113.

Les Premiers Restaurants Naturistes Coopératifs

LA SOURCE

73 bis, RUE BOBILLOT (13°)

Métro : Italie ou Tolbiac

PYTHAGORE

4, R. DES PRÊTRES-S' SÉVERIN (5°)

Métro : St-Michel ou Cluny

OUVERT LE DIMANCHE

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.

ADOUCISSEUR D'EAU TETTBRO

L'eau ordinaire, si elle n'est pas assez douce, imprègne de trop de calcaire notre nourriture pendant la cuisson. Elle **FACILITE** ainsi et en tant que boisson **L'APPARITION DE MALADIES** telles que l'artériosclérose, les rhumatismes, l'arthrite, les calculs, les maladies des reins, le goître, etc... **ET LES ENTRETIENT**. L'eau adoucie rend les légumes plus tendres et plus savoureux, dissout mieux le savon, n'irrite plus la peau. **ECONOMIES IMPORTANTES** sur le savon et le temps de cuisson. **AUCUN PRODUIT CHIMIQUE** n'entre dans l'eau adoucie. **RECOMMANDÉ PAR M. GEORGIA KNAP.**

Prix de l'appareil familial 125 fr.

Reduction de 10 % aux membres du T. U.

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°)