

## Documentation Coopérative

*Les camarades qui ont lu Cultiver l'Énergie et qui sont convaincus de la nécessité pour des éducateurs de s'orienter vers le naturisme, nous demandent de donner dans notre revue le maximum de renseignements pratiques pour rendre possible, avec le minimum de risques, l'usage du naturisme.*

*C'est donc à leur intention que nous ouvrons cette rubrique.*

*Nous serons amenés à donner des adresses, à citer des prix. Il le faut bien. Nous précisons une fois pour toutes que les considérations commerciales sont totalement exclues de cette documentation.*

*Nous recommandons tout ce qui nous paraît recommandable, même si la Coopérative peut en souffrir commercialement. Nous savons également que les camarades qui nous enverront à leur tour de la documentation le feront avec la même loyauté et le même désintéressement.*

*Cela ne veut pas dire que nous ne puissions pas nous tromper, que des usagers découvrent par exemple à des produits recommandés par nous des défauts qui nous avaient échappé. Avec l'aide de tous nous préciserons chaque mois notre documentation pour le seul avantage des Coopérateurs.*

*Dans ces conditions on comprend aussi que nous attendions de nos lecteurs eux-mêmes la documentation riche et précise dont nous avons besoin.*

*Cette documentation ne sera pas exclusivement naturiste. Nous avons dit : Documentation Coopérative c'est-à-dire que tout ce qui intéresse nos camarades aura sa place ici. A vous de demander, de répondre, de renseigner.*

### APRES LE CONGRES

#### De bonnes Couleurs à bon marché

La peinture chère n'a pas de chances de se répandre parmi les camarades. Et c'est tant mieux puisque nous travaillons pour l'école populaire. Je n'ai donc aucun doute sur le résultat final des démarches tentées par la Coopé pour obtenir des couleurs toutes préparées de bonne qualité.

Que peut-on reprocher aux couleurs des peintres préconisées par Mlle Guinépied, qui ont l'avantage du *bon marché* ? Seulement ceci : leur qualité est inférieure à celle des couleurs chères. Après avoir vu les magnifiques dessins des élèves de Mawet, je puis pourtant assurer que les tableaux peints sur placage puis vernis sont inférieurs en coloris à ceux exécutés à la colle avec les couleurs en poudre. *En tous cas, la différence de qualité*

*est assez minime pour n'avoir aucune influence sur la joie créatrice des enfants. Cela est certain. L'inconvénient n'est donc pas bien grand, et nous verrons qu'on peut le corriger très probablement.*

En revanche, les avantages des couleurs « bon marché » sont nombreux. J'en ai déjà signalé quelques-uns, en particulier celui-ci : l'enfant n'est pas limité dans la dimension ni dans la matière. Il ne voit pas avec tristesse s'épuiser souvent sa provision. Il peut recommencer sur un autre papier : pour le peu que cela coûte !! Or la limitation est une contrainte. Et nous voulons le dessin libre. Ceux qui ont essayé la peinture en grand le savent. Pensez avec quelle joie nous avons travaillé à décorer notre classe avec une frise de 8 m. . La qualité de nos couleurs est assez bonne pour que les enfants aient pu noter en juillet, la teinte de capucines introuvables en octobre, avec toute la fidélité de tons désirable.

La peinture à la colle est lavable à l'eau chaude.

Autre avantage : les couleurs en poudre peuvent être utilisées de nombreuses manières, dont la peinture à la colle n'est que la plus simple.

On peut en faire de la détrempe : je vais en essayer la formule que j'ai pu me procurer. Au lieu de passer sur cette détrempe un vernis fixatif qui altère les teintes ou qui coûte assez cher (vernis blanc), on peut recouvrir la peinture d'eau d'alun chaude à 10 p. cent, en deux couches. On peut aussi utiliser le formol étendu de 10 fois son volume d'eau. L'effet de ces préparations n'est pas immédiat ; attendre un ou plusieurs jours.

On peut peindre à l'huile en mettant 1 ou 2 cuillerées à café de siccatif par litre.

À l'eau ou à l'huile, la peinture sur étoffe est possible : paysages, fleurs, portraits, etc... ainsi que des décors de théâtres. Il suffit de préparer l'étoffe tendue à la colle.

On peut même, avec la détrempe, obtenir l'effet du ciré. Mais ceci n'a rien à voir avec l'art.

Nos couleurs en poudre sont déjà très bonnes ; elles peuvent s'appliquer à bon compte sur de grandes surfaces comme sur de petites (miniature), de bien des manières et sur toutes matières.

Je propose ceci : Freinet enverra à différents camarades du papier identique, avec une série de cases de dimensions identiques, dans lesquelles les instituteurs employant des couleurs différentes peindront une gamme de teintes. Il pourra comparer et verra si c'est la peine de commander des couleurs trop chères.

Nous devons nous orienter dans une autre direction : l'amélioration du broyage et de la préparation des poudres de couleurs, déjà utilisées par les décorateurs. J'ai écrit à Bruxelles pour obtenir une gamme riche, une préparation soignée et des prix avantageux. De cette façon, même les « maîtres » trop exigeants qui préfèrent priver leurs enfants de couleurs que de leur en offrir de bon marché auront satisfaction...

Roger LALLEMAND.

## Vers le naturisme

*Notre camarade Hulin nous ayant posé quelques questions précises au sujet du naturisme, nous lui avons répondu par les pages suivantes qu'il nous croyons utile de publier.*

*Plusieurs camarades, en effet, ont été quelque peu désillusionnés, en lisant Cultiver l'Énergie, de ne pas y trouver plus de renseignements précis sur la pratique du naturisme. Là n'était pas le but du livre qui prétend seulement orienter vers une thérapeutique, une technique de vie qui demandent d'autre part les conseils de spécialistes.*

*Les indications qui suivent sont le résultat de notre propre expérience. Elles sont certainement critiquables et gagneraient même à être critiquées ici. Vous n'y trouverez aucun parti-pris d'école mais le désir opiniâtre d'éviter des ennuis et des accidents à ceux qui se sentent prêts à changer dans une large mesure l'orientation de leur vie.*

Voici les recommandations que je juge à peu près essentielles pour les nouveaux naturistes :

Le premier des conseils est se méfier d'abord de l'enthousiasme des néophytes :

- Méfiez-vous de l'eau ;
- du soleil ;
- des crudités.

Il est des végétariens tout aussi malades que des carnivores parce qu'ils commettent quotidiennement des erreurs qui, parce que trop brutales, minent leur organisme. Les habitudes organiques sont comme les habitudes mentales dures à déraciner et les tissus, tout comme le moral, ont besoin d'une rééducation. Cela ne veut point di-

re que je ne sois entièrement de l'avis de Ferrière quand il approuve la révolution immédiate que préconise Vrocho. Mais pour faire cette révolution, il faut être entre les moins de Vrocho lui-même qui est un homme à l'intuition géniale. Pour toute personne qui s'entraîne seule, la meilleure sagesse est la prudence. Je suis personnellement une audacieuse pour tout ce qui est initiative personnelle ; je dois vous avouer que ce n'est qu'avec une force spirituelle très entraînée que j'ai pu surmonter des obstacles organiques où bien d'autres auraient sombré.

Je n'ai point le temps de vous raconter ici mes innovations et mes recherches dans cet ordre d'idées, mais je veux vous mettre en garde contre ces exagérations qui m'ont été profitables en ce sens qu'elles m'ont donné la marge de mon énergie cosmique, mais qu'il est dangereux de faire quand par surcroît la vie vous octroie les suprêmes désespoirs moraux.

### CONSEILS

1. - *Chaque jour s'entraîner* à quelques mouvements de gymnastique. La gymnastique Müller me semble bonne dans son ensemble mais je lui reproche de n'avoir pas de mouvements dorsaux qui fortifient les muscles du dos qui ont tant à pâtir chez les sédentaires.

La gymnastique décharge notre cerveau d'un excès de fluide magnétique qui se répand dans les muscles en exercice. Il ne faudrait jamais l'oublier.

2. *Hydrothérapie.* — Méfiez-vous des bains prolongés qui congestionnent intérieurement et paralysent les nerfs superficiels de la peau qui ont, vous le savez, une si grande importance dans l'économie de l'organisme.

La forme la plus simple et la plus efficace est le bain de tronc conseillé par Vrocho et décrit dans le livre de Ferrière. Chez les déficients, il ne faut pas faire le bain total dans l'eau froide car les extrémités se glacent. Le bain du tronc froid avec friction du bas ventre décongestionne les orga-

nes essentiels et fait refluer le sang vers les extrémités. Il ne faut pas que le bain soit prolongé. Il doit agir comme simple révulsif. Chasser des organes congestionnés une circulation épaissie qui draine les produits toxiques vers les émonctoires (foie, reins, peau). Dès que vous voyez apparaître la pâleur sur le visage, il faut sortir immédiatement et frictionner la peau avec la main.

Il faudrait prévoir quotidiennement deux bains de tronc :

Un le matin après la première série de gymnastique ;

Un avant le repas de midi après la promenade. On se repose un quart d'heure à 20 minutes avant de manger.

3. *Sudations.* — Les sudations sont certainement indispensables pour tous les sédentaires. On vend dans le commerce un appareil très pratique, « la sudation scientifique » que j'emploie moi-même. Chaque fois que vous faites une sudation (deux fois par semaine au moins pour une cure) suivez bien les conseils de Vrocho.

4. *Soleil.* — Méfiez-vous beaucoup du soleil. Evitez les brûlures qui provoquent de véritables intoxications. Vous remarquerez toujours après les coups de soleil des maux de tête et de la congestion urinaire. Le soleil cuit l'albumine humaine que la circulation sanguine reprend difficilement — c'est du carnivorisme tout de même. Il faut aller progressivement en commençant par exposer les pieds, les jambes et le tronc progressivement et quelques minutes. Chez Vrocho, le bain de soleil est immédiat, mais c'est autre chose.

Personnellement je remarque, après Raspail, qu'il faut éviter le soleil de 11 à 15 heures. Le bain du soleil matinal est le meilleur quand on a pris précaution de s'orienter N.S., les bras en croix, les pieds se trouvant au nord. Il vaut mieux bien entendu se mettre sur un pré vert très oxygéné.

5. *Régime. — Méfiez-vous des crudités.* — Les organes arthritiques, dilatés et flasques ne retirent rien des matières cellulodiques. Bon nombre de végétaliens sont des désanglés du ventre. Je pense qu'on a commis de grandes fautes avec le principe des vitamines qui incite à ingurgiter de trop grandes quantités de crudités. Les organismes tarés ne doivent pas absorber des principes concentrés mais au contraire dilués et la cuisson modifiée dans ce sens pas mal de principes corsifs pour les dégénérés.

6. *Transition de régime.* — Si vous êtes un gros carnivore, il ne faut pas de passage brusque, mais avec les sudations vous pouvez brûler pas mal d'étapes. Je vous donne ci-joint un menu pour la semaine.

Vrocho recommande la simplicité, mais il faut tenir compte du facteur psychologique.

Le régime végétarien est certainement le meilleur. Il faut éviter trop de richesse car le sucre du fruit est un aliment immédiatement assimilable.

E. LAGIER-BRUNO.

MENU  
POUR UNE SEMAINE

LUNDI. — Petit déjeuner : yoghourt, fruits doux et deux tranches de pain complet. — Déjeuner : salade verte tendre, carotte rapée, pommes de terre bouillies, légumes verts bouillis, noix ou fromage blanc. — Dîner : fruits et pain complet.

MARDI. — Petit déjeuner : comme lundi. — Déjeuner : salade verte tendre ; pâtes au gratin, melon. — Dîner : comme lundi.

MERCREDI. — Petit déjeuner et dîner : comme lundi (id. pour tous les jours). — Déjeuner : salade verte, carottes bouillies assaisonnées d'huile, riz à la courge et au fromage, pommes.

JEUDI. — Déjeuner : carottes rapées, salades vertes, tomates ; Couscous à la tomate, légume vert, oranges. — Dîner : Fruits et châtaignes.

VENDREDI. — Déjeuner : salade verte, champignons aubergines cuits ensemble et assaisonnés d'huile, oignons, pommes de terre, melon.

SAMEDI. — Déjeuner : salade verte, riz à la carotte avec huile, légume vert, quelques noix ou fromage blanc.

DIMANCHE. — Déjeuner : légumes verts aux tomates, pâtes à la tomate, melon.

P.S. — Pour les carnivores on peut remplacer les pâtes par un peu de viande (une fois par semaine) et incorporer un œuf battu au riz ou aux pommes de terre.

PAIN COMPLET

1. *Préparer le levain.* — Pétrir de la belle farine à l'eau tiède légèrement salée. Attendre qu'elle aigrisse. Le mieux est d'avoir du levain en action.

2. *Premier pétrissage.* — Délayer le levain à l'eau chaude peu salée. Pétrir progressivement en mettant selon les goûts la moitié ou les deux tiers de farine complète et le reste de farine blanche. Bien brasser la pâte pour qu'elle soit élastique. Recouvrir de laines chaudes et laisser lever toute la nuit. Le pétrissage est fait vers neuf heures du soir. Il faut que la pâte ne soit pas dure mais un peu tiante.

3. *Deuxième pétrissage.* — Le lendemain, ajouter un peu d'eau chaude, repétrir avec de la farine blanche de façon à obtenir une pâte très plastique qui ne coule pas. Le deuxième pétrissage enlève l'acidité du premier levain. Il doit être très énergique.

4. *Cuisson.* — Porter au four après avoir mis dans des moules légèrement huilés ou après avoir façonné en pain la pâte.

Garder toujours du levain qui doit être pétri dur et salé.

APPAREIL A SUDATION. — Ferrière parle dans son livre de la *Caisse à Sudation* employée pour la cure Vrocho. Il serait certes possible d'indiquer comment on peut faire fabriquer et chauffer une caisse semblable. Mais nous croyons pouvoir recommander un appareil qui rend des services à peu près identiques, transportable et d'un prix abordable. Il s'agit de la *Sudation Scientifique*, dont nous pourrions fournir des catalogues. L'appareil complet vaut 350 fr. La Coopérative pourra le faire livrer.

(Mais attention ! ce matériel doit être employé selon la méthode Vrocho de sudations avec réactions).

POMMES. — Les pommes sont un des meilleurs aliments pour l'hiver. Nous serions heureux d'avoir des adresses de bons expéditeurs des pays producteurs. Four-nir si possible les prix approximatifs pour que les camarades puissent passer commande.

NOIX, dattes sèches, etc... (id.).

YAGOURTH. — Le yagourth est du lait caillé à l'aide d'un ferment bulgare spécial. Pour se transformer en yagourth le lait ensémené doit être conservé pendant plusieurs heures à la température de 45° environ.

Il existe actuellement dans le commerce des appareils isolants qui maintiennent le lait à cette température et qui rendent très simple et très pratique la préparation journalière du yagourth. Nous recommandons tout particulièrement l'appareil *Yalacta* (3 fr. pour un litre de lait) que la Coopérative peut faire livrer.