

LUMIÈRES DANS LA NUIT

CHERCHEZ
ET
VOUS TROUVEREZ

Jésus.

Fondateur : R. VEILLITH

Le Numéro : 30 fcs

Abonnements : Voir dernière page

Cette revue est dédiée à tous ceux qui, à travers le monde, recherchent passionnément la vérité. Leurs découvertes sont autant de lumières dans la nuit actuelle de l'humanité, et nous guident pas à pas vers des horizons nouveaux. Aider l'être humain sur les divers plans de son existence, rechercher et mettre en relief de précieuses vérités souvent méconnues, tels sont les buts de cette revue.

N° 3

- Avril 1958 -

Mensuel

LA GRANDE PITIE DE NOTRE HUMANITE.

Nous sommes tous tellement habitués à vivre dans notre monde tel qu'il est, c'est-à-dire avec ses innombrables maux découlant inéluctablement de fautes humaines, que beaucoup d'entre nous doivent faire un gros effort pour comprendre l'ampleur de tous les drames qui sont le lot des habitants de notre planète; et la mesure de la pitié qu'ils engendrent est à l'échelle de ce que nous pouvons concevoir clairement.

Il est clair, que pour une humanité se conformant aux Lois de la Vie, tous ces drames seraient à peu près inexistant; évidemment il y aurait quand même des maux sur terre, par exemple des accidents se produiraient, en faible nombre sans doute, mais notre humanité n'offrirait plus du tout le lamentable spectacle actuel.

Citons assez rapidement quelques-uns des drames d'ici-bas: drame de l'hydre infâme de la guerre qui existe d'une façon chronique avec ses multiples conséquences; drame de la maladie qui, par une alimentation rationnelle et le respect des lois qui gouvernent notre corps, peut être refoulée, ou réduite à peu de chose; drame de la faim (l'être sur 2 souffre de sous-alimentation), qui disparaîtrait rapidement par une alimentation et une culture rationnelles; drame de la terre qui dégénère et meurt à petit feu, par des méthodes de culture spoliatrice, qui produisent des récoltes carencées, d'où la nécessité de consommer des aliments en beaucoup trop grande quantité; drame de l'alcoolisme, lié en grande partie à celui de l'alimentation contre-nature (l'alcoolique ignorant cela n'est qu'en partie responsable); drame de la vivisection, inutile; drame des immenses dangers atomiques, qui empoisonne chaque jour plus l'atmosphère, le sol, et tout le règne vivant, qui l'était déjà fortement chimiquement. Drames du logement, de l'enfance abandonnée; drames politiques, etc... Nous arrêtons ici cette liste déjà plus qu'édifiante.

"Le monde d'aujourd'hui est devenu insupportable à tous les hommes de bonne volonté", disait à Noël 1955 la Reine JULIANA des Pays-Bas. Nous pensons que tous ceux qui voient clair ne peuvent que partager cette opinion. Le tragique, c'est que l'humanité actuelle poursuit imperturbablement sa course à l'abîme, et qu'un pas en avant en précède immédiatement un autre dans cette voie de malheur, alors

que sur cette terre il y a en puissance tout ce qu'il faut matériellement pour le bonheur de l'homme sur ce plan. Malheureusement l'être humain dans son ensemble n'a pas compris qu'il y a aussi un côté spirituel et moral des choses, qui conditionne celui matériel.

Nous pensons que tous ceux qui comprennent ces questions capitales, et ont saisi dans toute son ampleur la grande pitié de notre humanité, ne peuvent que s'efforcer d'agir le plus possible dans le sens des Lois de la Vie, quoiqu'il advienne (les ouvrages "Réflexions sur la conduite de la vie" d'Alexis CARREL, et "Joie de vivre" de notre collaborateur André CHATILLON, sont édifiants à ce sujet), en songeant qu'ainsi un peu de bien, trop peu sûrement, sera répandu au milieu d'un océan de larmes, de sang, de misères, dus aux fautes de l'homme sur les divers plans de son existence.

UTILISATION PACIFIQUE DE L'ENERGIE ATOMIQUE. (suite et fin)

par André CHATILLON - biologiste.

Voici la fin de la très intéressante étude de Monsieur André CHATILLON, notre collaborateur, qui a analysé pour nous les conséquences de l'utilisation pacifique de l'énergie atomique, dans les domaines de l'agriculture et de la médecine.

Les conclusions qui découlent de ces articles, nous montrent que l'homme ne sera jamais trop circonspect devant toutes les sensationnelles découvertes, qui vont si souvent à l'encontre des Lois de la Vie. Le Progrès, dont notre 20ème siècle s'enorgueillit tant, est une arme à double tranchant; il faut l'utiliser lorsqu'il ne nuit en aucune façon au seul but véritable à atteindre: l'amélioration de l'être humain sur tous les plans.

Nous avons vu dans le dernier article quelles étaient quelques-unes des applications des isotopes radio-actifs, dans le domaine de l'agriculture. Parlons aujourd'hui de l'emploi de ces radio-éléments en médecine.

La plupart des centres de recherches étudient le fonctionnement de la glande thyroïde au moyen d'un isotope radio-actif, l'iode radioactif I¹³¹. On fait boire au malade un "cocktail" radio-actif contenant l'I-I¹³¹. Après l'assimilation, le sang charrie les isotopes dont la majeure partie est absorbée par la thyroïde, qui alors émet, sous cette influence, des rayons gamma très pénétrants. On compte ces rayons au moyen d'un compteur de Geiger et l'absorption d'Iode est proportionnelle à la production de thyroxine; l'absorption relative indique l'activité physiologique de la glande et si elle travaille normalement ou non.

De tels isotopes sont appelés: traceurs.

On utilise un isotope du phosphore, le P.32 pour déterminer l'étendue des tumeurs cérébrales. Il est possible aujourd'hui de diagnostiquer et de localiser ces tumeurs à l'aide d'un certain nombre d'isotopes traceurs. On injecte au malade du P.32 qui est absorbé par la tumeur cérébrale dans une proportion de 5 à 100 fois supérieure à celle d'un tissu sain. Dès lors, il suffit

d'explorer superficiellement le crâne au moyen d'un petit compteur de Geiger ou à scintillation, pour déterminer exactement, grâce aux radiations de P.32 l'emplacement, l'étendue et la profondeur de la tumeur, cette dernière étant nettement délimitée par le radio-isotope. Cette procédure évite de longues et pénibles interventions chirurgicales et surtout un traitement à l'aveugle.

Pour traiter la tumeur, on utilise des grains d'or radio-actifs (cr I98) sous forme de fils d'un millimètre de diamètre et de 0,5 à 2 mm. de longueur. Ces grains sont introduits à l'endroit voulu au moyen de trocars. Les grains, chargés de particules bêta, ont la propriété de détruire du tissu dans un volume sphérique très réduit (quelques millimètres de diamètre) et ne s'attaquent pas inutilement aux autres régions. Ils restent radio-actifs pendant 10 à 15 jours et, par la suite, leur présence dans le cerveau ne présente aucun inconvénient, ce qui les fait préférer au radium. Le chirurgien introduit dans le cerveau un minuscule compteur de Geiger qui lui permet de délimiter encore plus exactement la lésion, puis il introduit les grains d'or-I98 qui s'attaquent au tissu malade.

Pour le traitement d'autres tumeurs, cancéreuses ou non, on emploie des appareils dans lesquels des particules radio-actives émettent des rayons gamma. Ces appareils ont une longue distance focale; ils permettent l'irradiation de la partie malade du patient grâce à leur tube muni d'un objectif variable. Ces appareils utilisent généralement du radio-cobalt 60 comme source de radiations et dont l'activité équivaut à 400 gr de radium. Il existe encore d'autres appareils du même genre, mais à courte distance focale, pour l'irradiation de tumeurs peu profondes et situées dans des endroits difficilement accessibles du corps. Des appareils extrêmement précis permettent de fixer exactement le temps d'irradiation et coupent automatiquement cette dernière quand la dose fixée est atteinte.

D'autres applications des r-isotopes permettent le contrôle et l'étude du courant sanguin, ainsi que la vitesse de résorption des substances dans la voie gastro-intestinale, etc.

Ces applications, et d'autres encore qui voient le jour dans les laboratoires, montrent tout l'intérêt que suscite l'emploi de ces nouvelles méthodes.

Faut-il se réjouir de la nouvelle arme mise à disposition des médecins et des chirurgiens ? Nous pouvons répondre non, sans crainte d'être taxé de réfractaire au développement de la science. En effet, si nous prenons le problème du cancer - et des tumeurs cancéreuses - nous constatons premièrement que cette maladie est l'effet d'une cause encore ignorée. Or, détruire l'effet d'une cause, ce n'est nullement atteindre cette dernière. Ce n'est pas mettre fin à un processus qui continuera son action. Le cancer est probablement dû à une déficience constitutionnelle qui provoque à certains endroits du corps où la résistance cellulaire est plus faible une tumeur, ou une lésion tissulaire. En supprimant cette tumeur, on ne met pas fin à la déficience. Pour cela, il faudrait connaître la cause de cette dernière et y remédier par un traitement général, par un redressement des courants énergétiques constituant l'ensemble du corps humain. Deux méthodes sans danger s'offrent au médecin: l'homoeopathie et l'acupuncture. La première, parce qu'en haute dynamisation, elle atteint la constitution propre de tout l'individu et

agit sur l'ensemble du corps; la seconde, parce qu'elle peut diminuer ou accélérer le rythme vital dont le déséquilibre produit le cancer.

Le traitement aux radio-isotopes, comme nous l'avons vu, est purement localisé, ce qui est une grave erreur; car la localisation ne prouve nullement que la cause du cancer soit elle aussi localisée à cet endroit. Si l'on détruit les tissus malades à l'endroit déterminé par l'application de r-isotopes, on brûle des cellules malades, mais on risque d'atteindre des cellules saines, malgré tous les compteurs de Geiger du monde, et par la suite non seulement d'étendre le mal, mais de le déplacer dès qu'une autre région du corps présentera une faiblesse cellulaire où pourra de nouveau se localiser une lésion.

Nous pouvons donc dire que l'emploi des radio-éléments n'est pas une amélioration du traitement au radium, lui-même tout à fait incapable d'amener une guérison totale du cancéreux. Les statistiques officielles nous prouvent que l'on peut améliorer un malade, prolonger de quelques années sa vie, généralement de deux ans, mais qu'on ne le guérit pas. Tout spectaculaires que soient les appareils émetteurs de rayons gamma, ils enrichissent, non pas la science, mais leur constructeur. Quand la science part sur une fausse donnée, en l'occurrence: la notion de l'effet pris pour la cause (traitement local, superficiel, etc) notion qui s'étend à toute la médecine allopathique, on peut perfectionner à l'infini les appareils et moyens de traitement, sans pour cela amener un progrès quelconque dans la guérison des malades. La preuve nous est fournie par le nombre toujours croissant de ces derniers, par l'augmentation astronomique des hopitaux et cliniques, malgré tous les traitements miracles, malgré tous les antibiotiques et, maintenant, malgré l'emploi de la radio-activité en médecine.

Tant que le praticien s'obstinera à ne pas comprendre qu'il n'y a point de maladies, mais des malades, il développera les moyens de traitement, il les perfectionnera, mais il ne guérira pas ses patients. L'homme est un tout. Si une anomalie se présente sous forme d'une maladie, c'est le tout qu'il faut soigner et la maladie, l'anomalie, disparaîtra. Aucun traitement superficiel, fût-il le plus grandiose, ne permet de atteindre l'individu dans sa totalité. Les chinois, avec leur acupuncture, l'ont compris depuis 4.000 ans. Espérons que nous mettrons un peu moins de temps à réaliser cette vérité énoncée par PARACELSE, par HAHNEMANN et tant d'autres hommes de science, dont l'enseignement n'a pas été suivi par l'ensemble des médecins, parce qu'exigeant non seulement un gros effort personnel, mais surtout un art qui est loin d'être l'apanage du scientifique moderne, cherchant avant tout gloire et profit.

AVIS: Nous rappelons que dans un autre domaine (culture rationnelle du sol) Monsieur A. CHATILLON se tient à la disposition de chacun pour donner des directives pratiques sur l'ensemble, ou sur des points particuliers de sa méthode, dont nous avons publié un article dans notre numéro I. Lui écrire au: Centre d'Etudes de Biologie Naturelle, Campagne des Chênes, sur LUTRY (Vaud) SUISSE. Joindre un coupon-réponse.

LES "SOUCOUPES VOLANTES" SONT DES ASTRONEFS; LEUR ORIGINE EST EXTRA-TERRESTRE. (suite et fin).

par Raymond VEILLITH, membre perpétuel de la Société Astronomique de France.

Voici la fin de notre étude extraite de deux de nos communications enregistrées au Centre National de la Recherche Scientifique, à la fin de l'année 1955, et au début de 1957, dont nous avons donné le début dans notre numéro I.

Il n'est pas étonnant du tout que les astronomes n'en voient pour ainsi dire jamais avec leurs instruments. Songeons que les observations diurnes visuelles sont faites à l'aide d'instruments astronomiques dont le champ est très peu étendu, et qu'un engin aérien quelconque, un oiseau, traversent ce champ dans une fraction de seconde. Pour ma part, depuis un certain nombre d'années d'observation astronomique, je n'ai jamais vu un seul avion dans le champ de ma lunette astronomique, lorsque la combinaison optique donnait un champ peu étendu.

En ce qui concerne les observations nocturnes signalons ceci: les "soucoupes volantes" émettent une lumière propre, et sont de ce fait assimilées aux étoiles filantes, bolides, lors d'une éventuelle observation visuelle à la lunette puisque le champ peu étendu de l'instrument sera traversé dans une fraction de seconde. S'il s'agit d'une observation photographique à champ plus étendu, la luminosité de la "soucoupe volante" ne sera pas suffisante, compte tenu de sa vitesse de déplacement apparente, pour impressionner la plaque, si elle se trouve assez éloignée dans l'espace. Si elle est assez proche, alors elle traversera rapidement le champ de l'instrument et sera assimilée aux bolides. Le mieux serait de faire de l'observation visuelle avec un instrument de faible grossissement et de champ étendu, en le dirigeant sur un point fixe du ciel (le zénith de préférence à cause de la meilleure transparence de l'atmosphère). Cela a déjà été expérimenté avec succès semble-t-il, par Mr. VERNET de Barika en Algérie. Bien entendu, ces observations doivent être entreprises lors d'une période de recrudescence de "soucoupes volantes".

D'autre part, il est évident que la connaissance de tous les faits signalés dans cette étude rend absolument nulle toute conclusion générale d'explication par les ballons-sondes, bolides, parhélies, planète Vénus, phénomènes de condensation après le passage d'avions à réaction, projection d'un faisceau d'ondes ultra-courtes sur des couches d'air ionisées, phénomènes de mirages, hallucination collective, etc...

Un fait est reconnu scientifique par les savants lorsque celui-ci:

- I/ laisse quelque chose qui puisse être analysé, ou enregistré par des appareils.
- 2/ ou lorsqu'une somme importante d'observations qui se recoupent permet de dégager une conclusion sûre.

Parmi les points de cette étude, il en est qui se rapportent à la première catégorie: il s'agit du point concernant la rémanence magnétique constatée après deux atterrissages signalés de "soucoupes volantes" (voir 7°), du point 8° signalant des observations faites simultanément par plusieurs radars et qui confirment l'existence d'engins atteignant des vitesses de plusieurs dizaines de milliers de kms à l'heure et dont le comportement prouve qu'ils sont dirigés par une in-

telligence, ainsi que du point I3° relatif aux observations d'Oloron et de Gaillac, les 17 et 27 Octobre 1952 (malheureusement les centaines de témoins qui virent tomber les fils et les touchèrent ne pensaient pas qu'ils se désagrègeraient au bout de quelques heures

En ce qui concerne la seconde catégorie, qui comprends les faits constatés par recoupements, il est évident que la science les accepte; il suffit de penser simplement de quelle manière, par exemple, il a été possible de déterminer les radiants des groupes d'étoiles filantes (point du ciel d'où semble émaner tel ou tel groupe d'étoiles filantes); ceci s'est fait grâce à l'observation méthodique de centaines de personnes de bonne volonté avides de connaître. C'est cette accumulation de témoignages qui a permis, par de nombreux recoupements de déterminer ainsi les radiants en question (Perseides, Léonides, etc...) Personne ne songerait à nier cela. Il en est de même des divers points notés au début de cette étude; c'est après des dizaines de milliers d'observations s'échelonnant sur une dizaine d'années qu'il a été possible de préciser que les fortes recrudescences de "soucoupes volantes" observées se produisent aux époques proches des Périgées de la planète Mars. C'est également par des milliers d'observations qui se recoupent qu'il est possible de dire que les "soucoupes volantes" passant de l'immobilité au mouvement ont ce curieux mouvement de bascule (du plan horizontal à celui proche de la verticale). C'est aussi après des milliers d'observations qui se recoupent qu'il est possible d'affirmer qu'en observation nocturne les "soucoupes volantes" changent de couleur et prennent un éclat vif lors d'une nette accélération.

Si donc la science accepte la détermination des radiants de groupes d'étoiles filantes par des observations visuelles qui se recoupent, il est de la plus grande évidence qu'elle acceptera également les faits dont il vient d'être question, et qui ont été constatés par des milliers d'observations qui se recoupent.

Donc, il est logique de conclure avec certitude:

I/ QUE LES "SOUCOUPES VOLANTES" SONT DES ASTRONEFS.

(atterrissages simultanés signalés en divers points du globe - mouvement de bascule de l'engin passant de l'immobilité au mouvement - changement de couleur et vif éclat lors d'une nette accélération (observation nocturne) - rémanence magnétique constatée après des atterrissages signalés - fils laissés tomber au sol par ces engins observés par des centaines de témoins - comportement intelligent de ces objets, dont la vitesse atteint parfois plusieurs dizaines de milliers de kms à l'heure, et dont les évolutions ont parfois été suivies simultanément par plusieurs radars).

2/ QUE LEUR ORIGINE EST EXTRA-TERRESTRE.

(fortes recrudescences de "soucoupes volantes" observées aux époques proches des Périgées de la planète Mars - elles ne sont ni de la propriété des Américains, ni de celle des Russes - évolution et comportement dépassant de loin la technique terrestre actuelle.

Nota.- Tous les rapports d'observations recueillis soit directement

après enquête, soit dans la presse seront les bienvenus. Des questionnaires d'enquête peuvent être envoyés sur demande.

ALIMENTATION RATIONNELLE.

I/ ALIMENTS A EVITER.

La liste ci-dessous est extraite en grande partie d'un document du Professeur E. George VIX, Président de la Société Naturiste du Vénézuéla, qu'il nous a communiqué lors de sa visite courtoise qu'il nous fit il y a quelques mois.

Cette liste d'aliments à éviter en concerne évidemment un assez grand nombre. Pour quelqu'un qui veut pratiquer un régime alimentaire optimum et réunir le plus de conditions possibles (alimentaires) dans le but de redresser son état de santé ou de le conserver s'il est bon, il faut se résigner à éliminer de son menu quotidien les produits cités ci-dessous; naturellement tout le monde ne peut être d'emblée aussi intransigeant, et sans doute vaut-il mieux généralement (il y a des exceptions) s'adapter progressivement à cette alimentation idéale. Que l'on sache qu'outre les bienfaits d'un tel mode d'alimentation une des fortes raisons qui oblige à préconiser celui-ci est le grave problème de la faim dans le monde, qui serait ainsi résolu. Personne ne doit ignorer en effet que l'alimentation carnée demande une surface cultivée beaucoup plus étendue que celle végétarienne; en effet, l'élevage des animaux nécessaire au mode d'alimentation irrationnelle qu'est le carnivorisme demande une surface de culture environ sept fois plus importante.

Nous donnerons plus tard les multiples raisons fondées qui nous obligent à rejeter les aliments ci-dessous, nous contentant pour l'instant de parer au plus pressé.

- a) Les viandes de tout genre; naturellement aussi les volailles, gibier, poissons : tout animal de terre, mer, et air sans exception.
- b) Les bouillons de viandes de tout genre; également de volailles, gibier, de poissons; de tout animal de terre, mer, et air.
- c) Tous les sous-produits animaux (beurre, oeufs, fromages de toutes sortes, graisses animales, lait; en ce qui concerne ce dernier produit, seulement pour certains cas de jeunes enfants, et seulement à condition que ce lait soit frais et non pasteurisé).
- d) Le pain blanc, ennemi N° I de la circulation, de l'intestin, en général ennemi N° I de la santé publique.
- e) Les pâtes alimentaires faites avec de la farine blanche.
- f) Le sucre blanc raffiné, qui est avec le pain blanc un des pires ennemis de la santé publique; le sucre blanc est le voleur N° I du calcium de l'organisme, de la dentition etc. Tous produits contenant du sucre blanc raffiné (bonbons, confiserie, biscuits, pâtisserie, confitures, etc..).
- g) Tout ce qui contient des ingrédients chimiques : colorants, arômes, etc..
- h) Toutes les huiles, même végétales, lorsqu'elles sont raffinées, extraites par solvants, pressées à chaud.
- i) Toutes les boissons gazeuses, ou ayant un contenu alcoolique.
- j) Café (noir ou au lait), thé noir, à cause de leur contenu en toxines comme la caféine, la xanthine, etc.
- k) Légumes secs, sauf en hiver modérément.
- l) Les céréales trop blutées ou décortiquées.

- m) Le sel raffiné.
- n) Les condiments comme la moutarde, le vinaigre, etc...
- o) Les produits du sol muris artificiellement, par tout procédé quel qu'il soit (les bananes notamment).
- p) Dans la mesure du possible, éviter aussi les produits du sol cultivés à l'aide d'engrais chimiques, de composés radio-actifs; également ceux traités par des produits insecticides ou autres.

2/ ALIMENTS SAINS, ADAPTES A LA CONSTITUTION DE L'HOMME.

En prenant connaissance de la liste précédente des aliments à éviter, le profane se demandera sans doute comment il doit se nourrir, et ce qu'il lui restera à cet effet; la liste ci-après répond à cette question.

Il ne faut pas perdre de vue qu'après un certain nombre de mois ou d'années, celui qui se nourrit rationnellement n'éprouve plus le besoin d'absorber de grosses quantités d'aliments, son système digestif fonctionnant normalement, et son assimilation étant beaucoup plus grande qu'auparavant, il lui suffit donc d'une quantité négligeable d'aliments sains pour se maintenir en bonne santé, et posséder la joie de vivre.

Au bout d'un certain temps d'alimentation rationnelle (plusieurs années en général) on n'éprouve même plus le besoin impérieux du plat cuit de midi, et deux repas par jour suffisent alors à tous nos besoins.

- a) Tous les fruits, crus de préférence: fruits frais (pommes, oranges, cerises, pêches, poires, fraises, abricots, raisin, pamplemousse, etc).
- b) Tous les fruits secs sucrés, crus de préférence (raisins secs, pruneaux, bananes séchées, dattes naturelles, figues, abricots secs).
- c) Tous les fruits secs oléagineux (amandes, noisettes, noix, cacahuètes, graines de sésame, olives noires, etc...)
- d) Tous les légumes, qu'il faut consommer le plus possible crus de préférence.
- e) Les céréales complètes, c'est-à-dire peu ou pas blutées, et non décortiquées (blé, riz, sarrasin, orge, manioc, etc..).
- f) Le véritable pain complet fabriqué avec du levain, cuit au bois, et bluté à plus de 90%.
- g) Les huiles végétales de première pression, à froid (d'olive, d'arachide, de tournesol, etc...).
- h) Les graisses végétales pures (de noisettes, de palme, etc...)
- i) Le sel marin non raffiné (pas en trop grande quantité).
- j) Le sucre de canne roux non raffiné (modérément); le sucre contenu dans les fruits étant le plus recommandable.
- k) Les biscuits et pâtisserie à la farine complète, au sucre de canne roux, à la graisse végétale, en quantité modérée.
- l) Les confitures de fruits frais, et les confiseries diverses au sucre de canne non raffiné, également parcimonieusement.

Signalons également qu'outre le choix des aliments et la composition des menus, d'autres questions sont importantes pour le maintien de la bonne santé, citons:

- 1) Une bonne mastication des aliments.
- 2) L'utilisation pour la cuisson des aliments d'une cocotte en fonte noire permettant la cuisson à l'étouffée,

mode de cuisson qui évite le rejet de l'eau de cuisson contenant les précieux sels minéraux nécessaires à notre organisme. Ne pas utiliser d'ustensiles en aluminium.

- 3) Se coucher assez tôt, ce qui favorise la fixation de certains sels minéraux dans l'organisme.
- 4) Ne pas trop manger; au début 3 repas sont amplement suffisants; sortir de table avec un reste de faim.
- 5) Prendre si possible les repas dans une ambiance tranquille.
- 6) L'usage du tabac sous toutes ses formes doit également être supprimé.

MENUS

- 1/ MATIN: a) un fruit; une tasse de malt, sucrée; pain complet avec de la graisse végétale, ou de la bonne purée d'amandes, de noisettes, ou d'autres produits végétaux.
- b) $\frac{1}{2}$ livre à 1 livre de fruits de saison; une bouillie de céréale (ne pas mélanger plusieurs céréales); pour la préparer: moulin 50 grs de l'une des céréales en question (le blé est préférable), délayer dans de l'eau froide, mettre sur le feu en remuant, et laisser bouillir quelques secondes; délayer d'autre part une cuillerée à café de purée d'amandes dans un petit peu d'eau, puis verser dans la bouillie (ceci afin d'en faciliter la digestion); ensuite sucrer ou saler. On peut ajouter des fruits secs sucrés ce qui la rend meilleure.
- 2/ MIDI: a) Fruits de saison: $\frac{1}{2}$ livre à 1 livre (ne pas omettre de commencer par les fruits, ce qui facilite la digestion - Un ou plusieurs légumes crus (rapés suivant le cas) assaisonnés avec huile et citron - salade verte - un légume cuit à l'étouffée - pain complet. (il y a une foule de possibilités de recettes diverses que les "carnivores" savoureraient s'ils les connaissaient, mais nous ne pouvons aujourd'hui nous étendre davantage là-dessus).
- 3/ SOIR: a) Fruits de saison: $\frac{1}{2}$ livre à 1 livre - salade verte assaisonnée avec huile et citron - quelques fruits secs sucrés ou oléagineux - peu de pain complet.

Nota: à tous ceux qui désirent appliquer ce mode idéal d'alimentation, nous recommandons tout particulièrement la lecture de l'ouvrage "Nourris ton corps" de H. CH. GEFROY (en vente à notre service d'ouvrages sélectionnés, prix: 235 francs, franco)

NOS LIVRES SELECTIONNES.

Afin que cette rubrique ne s'étende pas trop au détriment des articles de cette revue, nous ne publierons la liste de nos ouvrages que tous les deux mois seulement; nous pensons que cela est suffisant.

TOUS LES DOCUMENTS ET MANUSCRITS QUI NOUS PARVIENDRONT SERONT EXAMINES AVEC ATTENTION. CEUX QUI NE SERONT PAS INSERES SERONT RENDUS SUR DEMANDE.

NOTRE CONCOURS DE PROPAGANDE

Ainsi que nous l'avons déjà dit, lorsque nous serons parvenus au total de 300 abonnés, nous distribuerons diverses récompenses aux meilleurs propagandistes. Voici la liste des divers prix:

1er Prix: L'ouvrage "Astronomie les astres, l'univers, de L. Rudaux et G. De Vauculleurs - relié, format 21 x 30, 866 héliogravures et 12 planches couleur (valeur actuelle: près de 5.000 frs)

2ème et 3ème prix: 2 livres au choix figurant sur notre liste d'ouvrages sélectionnés.

4ème au 6ème prix: 1 livre au choix figurant sur notre liste d'ouvrages sélectionnés + un abonnement ordinaire à "Lumières dans la nuit".

7ème au 9ème prix: 1 livre au choix figurant sur notre liste d'ouvrages sélectionnés.

10ème au 14ème prix: 1 abonnement à 450 frs à "Lumières dans la nuit".

(actuellement le lauréat en tête nous a transmis 5 abonnements; il est suivi par un certain nombre d'abonnés nous ayant transmis chacun 1 abonnement. Pour départager les ex aequo éventuels, nous tiendrons compte de l'ancienneté des abonnements transmis. "Lumières dans la nuit" a pris un bon départ, et compte déjà une centaine d'abonnés).

UNE ETAPE VERS LA PAIX.

L'ébauche des solutions collectives

par J. DALEMONT - Ingénieur I.E.M.

Notre collaborateur, Monsieur DALEMONT, nous a transmis son importante étude "Une étape vers la Paix" publiée dans "La Pensée catholique N° 45-46 de 1956. Nous commençons la publication d'un important chapitre de cette étude qui a trait aux problèmes de l'alimentation humaine; le lecteur comprendra quelles conséquences sociales et humaines résulteraient de la mise en pratique de telles connaissances, sur une grande échelle.

Bien que la situation de la Sécurité Sociale soit bien connue autant que les critiques, qui en ont été faites par la Cour des Comptes, il n'est pas inutile de rappeler ici, que les dépenses pour rembourser partiellement les frais de courte et longue maladie ont à peu près quadruplé en 7 ans, passant de 57,6 milliards en 1948 à 250 milliards en 1955.

La dévalorisation du franc dans ce même temps est très loin d'y apporter une explication; on nous dira - et c'est vrai - que l'on recourt aujourd'hui beaucoup plus facilement aux soins médicaux; mais qui pourrait affirmer que les santés déficientes ne sont pour rien dans cette énorme augmentation ?

Il y a, nous le savons, l'augmentation de la moyenne de la vie humaine; mais ne s'explique-t-elle pas par les soins plus grands donnés à l'enfance, ce qui réduit les décès et permet d'utiliser mieux le potentiel des engagés dans la vie ?

Que les santés ne s'améliorent pas, cela ne se prouve pas seulement par l'augmentation considérable des cas de cancer et des accidents circulatoires, mais par certains faits qui nous parais-

sent bien significatifs; nous en prendront trois comme exemple:

L'agglomération de Paris comprenait en 1926, environ 2.870.000 habitants et en 1956: 2.860.000; ainsi pour une population sensiblement invariable, le nombre des pharmaciens a augmenté de près de 150% et celui des médecins, de 70%.

Mais nous devons montrer, une fois de plus - car combien l'ont fait avant nous - qu'au delà du problème individuel de l'alimentation humaine auquel nous touchons ici, des problèmes sociaux, humains, d'une immense portée sont posés à tous; et ce n'est pas la civilisation occidentale, qui s'y trouve seule engagée, c'est la vie de la race, et celle même de l'humanité.

Notre terre, que 800 millions d'hommes habitaient il y a un siècle, en soutient aujourd'hui 2 milliards 600 millions, et ce nombre s'accroît de 70.000 unités par jour; or, l'Unesco affirme que 60% de cette actuelle population est sous-alimentée.

Au rythme actuel de croissance, si cette population atteint 3 milliards dans 40 ans, et si nos méthodes désordonnées actuelles se maintiennent, la presque totalité ne pourra plus trouver une alimentation normale. Les peuples nantis, ceux de "l'îlot de prospérité" pour reprendre le mot du Président TRUMAN, s'imaginent-ils que "la mer de misère" ne les submergera point? Quelle force humaine pourra résister à 2 milliards d'affamés, pour les maintenir dans des frontières, qui seront celles de la faim?

Telle est la perspective en face de laquelle il est urgent de se placer. Quelles sont les forces et quelle est l'autorité, qui étudient les solutions à mettre en oeuvre de toute urgence?

(à suivre)

PETITES ANNONCES.

Toutes nos annonces sont gratuites et réservées avant tout à ceux qui remplissent les conditions requises à cet effet. (Voir les rubriques "abonnements" et "concours permanents").

Pour répondre à une annonce suivie d'un numéro, procéder ainsi: timbrer et cacheter l'enveloppe destinée à l'annonceur, et indiquer au crayon son numéro; puis mettre celle-ci dans une seconde enveloppe affranchie et l'adresser à: Mr R. VEILLITH "Les Pins" Le Chambon-sur-Lignon (haute Loire), qui transmettra.

Une ligne d'insertion contient 65 lettres, signes de ponctuation, ou espaces entre les mots.

Nous nous réservons de refuser certaines annonces non conformes à l'esprit de cette revue, lorsque cette vérification est possible.

A VENDRE: Lunette astronomique, objectif 69 mms: 43.000 francs.

Miroir de télescope 150 mms: 35.000 francs.

Télescope complet 150 mms: 80.000 francs.

S'adresser à Mr. ORTEU, Cité Nouvelle, à COLOMIERS (Hte-Garonne)

CATALOGUE GRATUIT, ouvrages pratiques et variés, médecine, chance, avenir, radiesthésie, musique, comédies pour amateurs, romans à succès. J. ANDRE, 48, rue A. Thome, FAGNOLS (Gard). Primes selon importance des achats.

RECHERCHONS électricien susceptible de construire détecteur magnétique; (les variations de l'aiguille de la boussole devant déclencher une sonnerie. Ecrire à M. R. VEILLITH (adresse du journal).

ABONNEMENTS.

(CONDITIONS EXCEPTIONNELLES PENDANT LA DUREE DE NOTRE CAMPAGNE DE PROPAGANDE).

- 1° - Abonnement ordinaire 6 numéros : 150 francs.
- 2° - Abonnement de soutien 6 numéros: 300 francs.
- 3° - Abonnement à 250 francs, donne droit :
 - a) à l'abonnement ordinaire de 6 numéros,
 - b) à une annonce gratuite de 2 lignes,
 - c) à l'expédition gratuite d'un exemplaire contenant cette annonce à 5 personnes de son choix.
- 4° - Abonnement à 450 francs, donne droit :
 - a) à l'abonnement ordinaire de 6 numéros,
 - b) à une annonce gratuite de 4 lignes,
 - c) à l'expédition gratuite d'un exemplaire contenant cette annonce à 15 personnes de son choix.
- 5° - Abonnement à 650 francs, donne droit :
 - a) à l'abonnement ordinaire de 6 numéros,
 - b) à une annonce gratuite de 7 lignes,
 - c) à l'expédition gratuite d'un exemplaire contenant cette annonce, à 25 personnes de son choix.

ETRANGER: mêmes conditions, par mandats internationaux ou autres moyens.

NOTES IMPORTANTES : 1° - une ligne d'insertion contient 65 lettres, signes de ponctuation, ou espaces entre les mots.

2° - l'abonné est tenu d'utiliser son avoir en lignes d'annonces au cours de la durée de son abonnement; il peut utiliser ses lignes d'annonces en une ou plusieurs fois, et demander les envois d'exemplaires gratuits aussi en une ou plusieurs fois (par exemple, quelqu'un qui a un abonnement à 650 francs et a donc droit à l'envoi gratuit de 25 numéros, peut demander une première fois un envoi de 6 numéros, une autre fois 10 et enfin 9 numéros, jusqu'à concurrence de 25 au total).

3° - Nous nous réservons de refuser certaines annonces non conformes à l'esprit de cette revue.

SPECIMEN SUR DEMANDE.

VERSEMENTS ET CORRESPONDANCE: à adresser à M. R. VEILLITH "Les Pins"
Le Chambon-sur-Lignon (Haute-Loire) C. C. P. 27-24-26 LYON.

CONCOURS PERMANENTS.

- 1° - Tout abonné qui nous procurera un nouvel abonné aura droit à 2 lignes gratuites de petites annonces à utiliser au cours de la durée de son abonnement.
- 2° - Tout abonné qui nous procurera 5 nouveaux abonnés en moins de trois mois, aura droit à 5 lignes d'annonces supplémentaires à utiliser au cours de la durée de son abonnement.
- 3° - Lorsque nous serons parvenus au total de 300 abonnés, nous distribuerons également diverses récompenses aux meilleurs propagandistes. Voir page 10 les renseignements à ce sujet.

Le Directeur de Publication : R. VEILLITH

Imprimeur-éditeur: R.VEILLITH, Le Chambon-sur-Lignon (Haute-Loire)

Dépôt légal Avril 1958.