Ire ANNÉE. — N° 4 (Nouvelle série) **1 FRANC** MENSUEL. - 15 Nov. au 15 Déc. 1934

LE NATURISTE

DANS CE NUMÉRO :
NOTRE NATURISME
Déclaration des principes de l'Union Naturiste de France

GRAND JOURNAL DU MOUVEMENT DE VIE NOUVELLE

LIRE DANS CE NUMÉRO

Rajeunissement et longévité les moyens de les obtenir *par le Dr Paul VIGNE D'OCTON*

L'Atlantide *par Julius SARLUIS*

La meilleure Méthode de Culture physique *par ALAIN*

Guérison de la Diarrhée infantile et de l'Entérite *par le Dr PARANDEL*

La Vie simple *par le Dr LEGRAIN*

Les bonnes Recettes de Cuisine Naturiste

Adresse des restaurants et établissements naturistes

Nos Conférences.

Nos Livres...

NOTRE CAMARADE NATURISTE, LA CHARMANTE ARTISTE HANNELORE, FAISANT DU PLEINAIRISME EN ALGERIE

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

UNION NATURISTE DE FRANCE

NOTRE NATURISME

Déclaration de principes

L'humanité est à un tournant. Elle s'achemine vers un nouveau stade de son Evolution ; la vie, les mœurs, tout se transforme, le règne mental (par opposition à la période de bas matérialisme que nous traversons) est à son aurore. Une nouvelle ère, plus en rapport avec les aspirations intimes de chacun, se prépare.

Nous croyons que c'est par le naturisme que la transformation doit s'opérer.

Le naturisme est un besoin, une conséquence des excès même de notre civilisation ; c'est le choc en retour des besoins factices que nous nous sommes créés et de la délapidation nerveuse à laquelle nous soumettons notre organisme.

L'harmonie doit régner dans l'être humain, notre intellectualité est exagérément développée au détriment de notre physique et de notre mental.

Nous estimons que le naturisme est appelé à favoriser le développement rationnel de ces trois états donc à rétablir l'harmonie. La santé parfaite, morale et physique sera rendue à l'Humanité lorsque l'Harmonie règnera, l'une étant une conséquence de l'autre.

Mais nous ne voulons pas admettre que le naturisme, qui annonce le début d'une ère de régénération de l'Humanité, puisse œuvrer dans le sein de la société actuelle sans en désavouer les formes... et le fond.

Les sociétés sont comme les édifices, elles ne sont pas éternelles, lorsqu'elles sont trop vieilles et périmées, elles doivent, si elles ne veulent pas crouler de vétusté ou par décomposition, faire place à ce qu'engendrent les aspirations nouvelles.

Dans notre actuelle Société « l'homme est un loup pour l'homme ». Nous pensons que le naturisme doit vaincre cette mentalité grossière, égoïste et barbare et la transformer en une mentalité d'amour et d'altruisme jusqu'au moment ou, dans la grande fraternité humaine, chacun travaillera pour tous et tous pour chacun, dans l'harmonie, dans la paix, dans la sérénité.

BUT IDEAL. — L'harmonie humaine. Le bonheur régnant sur l'humanité entière.

MOYENS. — Culture rationnelle de l'individu. Physique. Intellectuelle. Mentale.

PRINCIPES. — Fraternité. Solidarité. Equité, Justice.

BASES. — Sagesse antique (Hermès, Pythagore, Platon). Aspirations des masses modernes.

REGIMES

MENTAL. — « Connais-toi toi-même ». Surveille tes penchants, maîtrise tes instincts et tes passions. Jouis de la vie et des satisfactions qu'elle t'offre. Use mais n'abuse pas. « Ni trop ni trop peu » (Pythagore) « Age quod agis » (fais bien ce que tu fais) (Hermès). Recherche l'harmonie en toutes choses, développe ton énergie, sois joyeux, optimiste, respecte tout : les choses, ton corps, ton prochain ; sois calme, tolérant, conciliant, en tous cas tend à acquérir ces qualités ou à les renforcer toujours de plus en plus.

Une seule religion, sans dogme, ni culte, ni sectarisme : la Religion Universelle. Amour, Altruisme. « Aime ton prochain comme toi-même ». Recherche le beau, le bien, la vérité. Travaille à l'avancement du bonheur pour tous. « Un pour tous, tous pour un. »

Ta patrie : l'Humanité entière.

INTELLECTUEL. — Travaille à acquérir **La Connaissance**, éduque ton cerveau, étudie, médite, analyse, regarde, écoute... et assimile au mieux de tes possibilités. Le grand livre de la Nature te donnera sans doute si tu te donnes la peine de le déchiffrer, beaucoup plus d'enseignements utiles que les ouvrages élaborés par tes semblables.

Travaille à l'avènement de l'instruction rationnelle et semblable à la base pour tous. La possibilité individuelle, seul frein à l'accession à la haute intellectualité.

Mais rappelle-toi que l'homme est matière, intelligence, esprit et que si l'intelligence seule est développée il y a désharmonie et c'est l'harmonie que tu dois atteindre.

PHYSIQUE. — Culture Physique et alimentation naturiste rationnelles. « Ni trop, ni trop peu », recherche toujours à te rapprocher de l'Harmonie. En recherchant la pureté dans tes aliments, tu trouveras certainement la pureté dans tes intentions et dans tes pensées, en même temps qu'un bel équilibre dans ton organisme.

Mais en tout cela non plus ne sois pas sectaire, ni dogmatique. Ne te débarrasse pas d'une religion pour retomber dans une autre. Rappelle-toi qu'en ce qui concerne l'Individu, l'insinuation douce, la persuation par le raisonnement ou mieux par l'exemple est la seule méthode à employer. La contrainte qui exalte des sentiments opposés est une cause de désharmonie.

Habitations saines et hygiéniques, simples et agréables : Air, Soleil, Lumière, Eau.

Aquiers toute la vitalité possible, régénère ton organisme affaibli par ton existence de citadin ou par ton atavisme, en permettant aussi souvent que les circonstances t'en donneront l'occasion, à ton épiderme et à tes centres nerveux d'être en contact direct avec l'atmosphère qui t'entoure et avec les éléments que la Nature met à ta disposition.

Travaille à la suppression absolue de l'alcool et du tabac, cause de désharmonie morale et physique.

Tu dois être beau, fort, sain, mais ces avantages, innés ou acquis, ne doivent te rendre ni fat, ni égoïste, ni orgueilleux. Tu dois les acquérir au maximum, en vertu de l'adage « Mans sana in corpore sano » et aussi pour te permettre de les mettre au service de la collectivité en travaillant au maximum pour elle.

C'est en enfreignant les lois naturelles que ton organisme s'achemine vers un état de moindre résistance, de mauvaise santé, il y a désharmonie, ne le désharmonise pas davantage encore par une médication chimique ou irrationnelle ; rétablis au contraire l'harmonie par le retour à la Nature et à ses enseignements.

C'est en cultivant ton individualité et ta personnalité, au même titre sur les différents plans, c'est en essayant de devenir un exemple d'harmonie pour tes semblables que tu feras œuvre de naturaliste et qu'ainsi tu contribueras à l'avènement de l'ère de joie et de bonheur pour l'Humanité.

SOCIAL ET SEXUEL (INSEPARABLES)

Les mêmes droits et les mêmes devoirs pour tous et pour les deux sexes.

L'exploitation de l'homme par l'homme est une honte pour notre Civilisation. L'abolition de l'esclavage n'est qu'une belle phrase. Comme beaucoup d'autres, elle ne sert qu'à te bercer d'illusions. L'esclavage se présente maintenant sous une autre forme mais il y a toujours des esclaves qui souffrent et des maîtres qui jouissent.

Le plus fort ou le plus évolué doit aider le plus faible à s'élever et non pas l'abaisser davantage en obnubilant son cerveau par l'abrutissement du servage ou de l'exploitation (sous quelque forme que ce soit).

Nous ne sommes que les cellules d'un grand corps : l'Humanité, donc tous solidaires les uns des autres. Pour l'Humanité la belle santé, c'est le Bonheur. Elle n'atteindra cet état, qu'autant que l'Harmonie règnera parmi ses cellules, parmi tous les humains.

N'a le droit de vivre des avantages de la collectivité que celui qui travaille personnellement pour elle.

Tu dois travailler à extirper de ton mental toute idée de propriétarisme, l'envie et la jalousie (même sur le plan sentimental ; travaille également à ce que puissent être appliqués intégralement la Justice et l'Equité, transforme la Société et ses institutions si cela est nécessaire pour atteindre ces buts.

« Tout à tous ». Ni une femme, ni même un enfant ne peuvent être ou devenir **ta propriété.** « Ton corps est à toi », celui de ta compagne est aussi à elle, vous êtes donc l'un et l'autre entièrement libres d'en disposer et ce n'est ni un sentiment d'un moment, ni un désir (sans doute plus ou moins passager) qui peuvent abroger cette vérité primordiale. Même une entente tacite (ou autre), sur le plan sentimental, entre deux êtres, ne peut être prise en considération car cette entente a toujours pu être conçue dans un moment d'exaltation cérébrale ou sensuelle, et d'autre part nul n'est maître de l'avenir.

Sur le plan physiologique l'homme et la femme ne peuvent que se compléter, mais ils sont ou peuvent devenir des égaux sur tous les autres plans. La femme doit donc être considérée par l'homme comme une compagne, comme une amie, comme une camarade digne de toute son affection et de sa tendresse, de toute sa considération et de son respect et non comme une servante, une poupée ou une esclave.

Donc possibilités pour la femme de vivre libre et indépendante, par son travail, sans être dans l'obligation de recourir à la tutelle du mâle, privilégié et omnipotent.

Que tous les naturistes et aussi les sympathisants qui sont d'accord avec « notre naturisme » adhèrent à l'Union Naturiste de France. Cotisation 25 fr. par an, y compris l'abonnement au journal, droit d'inscription et insigne, 5 fr. Siège social 2, rue Lippmann, Paris (20e), chèques postaux : Paris M. Charbonnier 1653-79.

Dr **Legrain**, président ; **Julius Sarlius**, vice-président ; **Maurice Charbonnier**, secrétaire général ; **Fuzska M. Simon Wichené**, secrétaires ; **G. Desmet**, administrateur ; **M. Morel**, trésorier ; **Constant Alain**, administrateur.

ARTISAN-TAILLEUR

Sur mesures

▲▲▲

BONNAUD (naturiste)

42, rue Meslay, Escalier B, 4e Ét.

PARIS (3e)

▲▲▲

TRAVAIL SOIGNÉ

PANTALONS ET COSTUMES

Coupe naturiste

PRIX MOYENS

ORDRE INTERNATIONAL DES BONS TEMPLIERS

LES ANNALES ANTIALCOOLIQUES

Directeur M. le Docteur Legrain

9, rue Pelouze, Paris (8e)

Abonnement annuel : 6 francs

C. C. postal Paris 1er arr. 382-87

NATURISTES, BUVEZ...

DU

Jus de Raisin

à 6 Francs le litre

Sans alcool, stabilisé, pas de pasteurisation, pas de concentration : le jus tel qu'il coule du pressoir. Se conserve plusieurs semaines.

LIVRAISON PAR BONBONNE DE **25 litres**

COMMANDE A NOTRE BUREAU

M. CHARBONNIER

Compte Ch.-Postaux Paris 1435-04

RAJEUNISSEMENT ET LONGÉVITÉ

LES MOYENS DE LES OBTENIR

par le Docteur **Vigné d'Octon**, membre du Comité d'Action de l'Union Naturiste de France, Directeur de la Maison du Soleil, à Octon (Hérault)

Dans mon précédent article, j'ai exposé que le Naturisme, seul peut donner rajeunissement et longévité, et j'ai promis d'exposer dans les suivants quelques-uns des moyens qu'il met entre les mains de ses adeptes, pour obtenir ce résultat.

Je commence aujourd'hui par dire que l'homme, pour ne pas revenir au Naturisme, s'est évertué à chercher des moyens de se bien porter quand même et de prolonger quand même sa vie.

Voici, par exemple, *Voronoff*, qui invente la greffe testiculaire, cela a du bon ; certains ont éprouvé un renouveau, seulement pour de nombreux biologistes et médecins ce n'est qu'un coup de fouet que l'on paye plus tard par une rechute plus grave. Ce serait un résultat précaire, qui dans certain cas, ouvrirait la porte à un état plus désastreux que celui qui existait lorsqu'on a greffé le patient.

Mais si toutefois elle peut donner un résultat sérieux, considérons la comme la dernière cartouche.

En opposition à tout cela, le Naturisme se présente à vous et vous dit : « Laissez les médicaments et les greffes de côté, venez à moi, venez à la nature ; nous connaissons les causes de votre vieillesse anticipée. »

La cause principale est l'abandon de cette nature, notre bonne mère, elle se venge en vous donnant tous les maux qui vous accablent, revenez à elle sans tarder.

Les médecins naturistes vous disent : « Vous voulez la longévité, appelez à votre aide toutes les hygiènes :

1° L'Hygiène *Alimentaire*.
2° L'Hygiène *Respiratoire*.
3° L'Hygiène *Sexuelle*.
4° L'Hygiène *Psychique*.

1° *Hygiène Alimentaire* : Elle est la plus négligée de toutes, celle qu'on viole constamment ; et cela est la plus grande cause de la mort précoce. J'ai déjà dit dans une précédente causerie, comment il fallait manger pour bien digérer. L'acte primordial de la digestion est la mastication. Je l'ai si bien compris, que dans ma *Bible du Naturisme*, je consacre trois chapitres à la mastication. Et dans notre Maison du Soleil, j'insiste à chaque repas que je préside pour que vous obteniez une bonne mastication, de mes malades. C'est le seul acte de la fonction digestive, dont nous sommes conscients, et que nous pouvons diriger. Si nous le négligeons, nous perdons toute action sur notre fonction digestive.

« Aliment bien mastiqué, est à moitié digéré ».

J'ajoute moi : « Et aux trois quarts assimilé ».

Quand vous tenez votre aliment dans la bouche, vous êtes maître de le garder ; si vous mastiquer bien, vous n'aurez pas besoin de boire, car chaque aliment contient de l'eau ; vous ne diluerez donc pas votre suc gastrique.

Quand vous avez assuré une mastication parfaite, il faut vous occuper du choix des aliments — proscrire le plus possible la viande, car c'est parce qu'on mange trop de viande que l'on peut se cancériser ; il est rare chez les végétariens de trouver le cancer.

Elle fatigue votre foie, et abrège de toutes façons votre existence, c'est l'ennemie de la longévité ; un carnivore ne peut prétendre à la longévité. Le sucre, est aussi mauvais que la viande. Il faut donc supprimer ces deux aliments ; remplacez le sucre par le miel.

2° *Hygiène pulmonaire* : Elle marche de pair avec l'hygiène alimentaire. Nous ne savons pas respirer. Sur cent personnes, il y en a 99 qui se contentent de la respiration bulbaire — ou inconsciente — qui est insuffisante, n'utilisant que le quart à peine du poumon. Aussi combien de poitrines creuses, de dos coûtés ! etc.

Il faut faire de la surrespiration, c'est-à-dire de la respiration intégrale, consciente, comme font les vrais naturistes.

Il faut la pratiquer au lever, au coucher, en marchant, en travaillant ; moi-même, je la fais le plus souvent possible.

Il faut chasser le gaz carbonique pour accumuler de l'oxygène ; vous aurez ainsi un poumon toujours propre. Vous pourrez donner ainsi tout le maximum d'énergie que le corps humain peut donner.

Je ne vous parlerai pas aujourd'hui de la 3e et 4e hygiène — sexuelle et psychique — ce sera pour de prochains articles.

Et maintenant, avant de terminer, il me reste à répondre à une objection souvent posée aux naturistes par leurs adversaires.

« Vous oubliez que l'hérédité, le climat, l'éducation, sont des forces supérieures pesant sur la longévité ; quel pouvoir avez-vous de lutter contre elles ? Exemple :

« Père tuberculeux, mort à 30 ans, il a eu un enfant à 25 ans ; cet enfant, qui sûrement est contaminé, pourra-t-il aller loin dans la vie, même avec le Naturisme ?

Je réponds nettement « Oui » !

C'est précisément en ce cas que le naturisme veut et peut agir. Oui ! C'est dans la lutte contre la tare héréditaire que le naturisme est admirable.

Un enfant tuberculeux, peut échapper à sa tare, en faisant du naturisme.

Appliqué aux Colonies, le naturisme donne des résultats merveilleux et cependant, il faut là lutter contre le climat.

Si vous avez une profession insalubre, vous devez pour cela même faire du naturisme à vos moments de liberté, et même pendant votre travail.

Le milieu sera vaincu, comme l'hérédité.

Conclusion : le Naturisme est bien fait pour lutter contre :

Les tares héréditaires.

Les climats.

Les situations sociales et la mauvaise éducation.

Dans un prochain article, je parlerai de l'hygiène respiratoire et de son importance pour obtenir rajeunissement et longévité.

L'ATLANTIDE

par **Julius SARLIUS**, Vice-Président de l'Union Naturiste de France

Parmi les Anciens c'est Platon qui en parle de la façon la plus nette. Une armée partie de l'Océan Atlantique aurait envahi l'Europe et l'Asie. L'Océan Atlantique, à cette époque, se laissait traverser à pied sec. Cette armée s'avançait d'un continent situé à l'ouest des Colonnes d'Hercule (détroit de Gibraltar), continent plus vaste que « la Libye et l'Asie ensemble ». L'île Atlantide était dominée par des rois qui étendaient très loin leur puissance. Jusqu'à l'Egypte au N. E., jusqu'à la Tyrrhénie (Corse, Sardaigne, Sicile) au N. Au temps où cet empire avait entrepris d'envahir l'Hellade, en une seule nuit, la terre s'entr'ouvrant, engloutit toute l'armée en marche. Le continent Atlantide disparut dans les flots. Suivant Platon c'était Solon qui tenait les détails du récit de la bouche même des prêtres répétant les histoires des ancêtres. Le cataclysme se serait donc passé environ 9.000 ans avant la date du voyage de Solon en Egypte. Or, abstraction faite de la part de merveilleux, il n'y a plus de doute que l'Atlantide n'ait existé réellement. Les Atlantes se retrouvent dans l'histoire la plus reculée. Comme nous le verrons plus loin, l'Astronomie, en se référant aux travaux d'Hipparque (2e siècle av. J. C.) a justifié scientifiquement l'hypothèse atlantéenne.

Les géologues, les archéologues, les zoologistes, les botanistes sont d'accord avec la version platonicienne. Il reste admis que, vers l'époque tertiaire, un continent, coupé en deux par une déchirure analogue à la Méditerranée, s'étendant de Gibraltar aux Antilles reliait l'Amérique du Nord à l'Europe et l'Amérique du Sud à l'Afrique. Survint une ère de drames géologiques, cataclysmes, secousses sismiques, éruptions volcaniques. Tout un continent s'effondra brutalement. Aujourd'hui un chaos volcanique, commémorant la disparition de l'Atlantide, tapisse le fond de l'Océan, des Açores aux Canaries, aux îles du Cap Vert, aux Antilles. On dit de Madère qu'elle n'est plus qu'une pointe de cierge plantée droit sur des fonds croulés sous 5.000 mètres d'eau. La ligne qui relie l'Est à l'Ouest de l'Atlantide serait en réalité un formidable cratère sous-marin qui bouleverse, de temps en temps, avec ses éruptions et ses lames de fond, l'Océan et les terres émergeantes.

L'histoire des Egyptiens commence 60 siècles avant notre ère. A l'époque située par Platon (8.000 ans avant la fondation de Saïs) ce peuple faisait déjà figure de grands civilisés dans un monde de primitifs. Rien d'étonnant à ce que la fin atlantéenne fût enregistrée et rapportée par la tradition sacrée. On connaît l'existence d'un Livre des Pyramides dont « certaines parties étaient plus anciennes que les Pyramides elles-mêmes ». Les prêtres, ne pouvaient-ils pas relater d'une façon favorable à l'orgueil national, grâce à l'intervention des dieux égyptiens, la disparition de l'empire ennemi et rival ?

Des critiques soutenaient la version de Platon est exotérique ou vulgaire. Précisément le Livre des Pyramides contenait l'ésotérisme initiatique. L'Atlantide est un symbole du **Désir et** du Rêve. L'imagination n'a-**t-elle pas** cette « grande et merveilleuse puissance » des rois atlandes ? Elle était « la plus belle et la plus fertile des plaines ». Cette expression signifiant dans le langage des initiés l'idéal de beauté et de fertilité Neptune le Vert, couleur mystique de la vie (vie infinie du Désir), s'éprend de l'Atlante Clito, fille de la Terre, femme qui enfantera l'Amour, Désir et Rêve. De leur progéniture sont issus des princes magnifiques. L'imagination embellit la vie. Cependant dans les longues générations cette imagination s'exalte, s'amplifie. Cette postérité royale ne cesse d'avoir soif de domination. Le Désir tourné vers la matérialité est douloureusement insatiable parce qu'irréalisé. La soif de domination rayonne de toute part, à l'ouest comme à l'est, voulant embrasser le monde. L'île Atlantide est dépeinte d'une richesse incomparable, l'or, l'aurichalque, les métaux les plus précieux y existent. Splendeurs de l'imagination. Matériaux du rêve. « Le pays était couvert entièrement de temples, de palais et de ports. Entre tous, le temple dédié à Neptune et Clito était d'une telle richesse que l'imagination seule pouvait le concevoir. » Mais quand l'essence divine se trouva de plus en plus amoindrie par un continuel mélange avec la nature mortelle, quand l'humanité l'emporta de beaucoup, les Atlantes déchurent. » Tombés de la beauté et de la pureté du Rêve, réalisant bassement le Désir, ils devinrent passionnés et méchants. Tout descendant dans la matérialité, ce fut le terme de l'Atlantide.

Laissons cette fabulation dont les images pouvaient frapper des esprits avides de symbolique.

Platon parla d'une ville magnifique, caractérisée par le blanc, le noir, le rouge. Nous retrouvons ces couleurs à de nombreuses reprises, en Egypte, en Afrique centrale, aux deux Amériques. La réunion de ces trois couleurs se présente souvent dans l'Amérique précolombienne. Or, les hommes rouges de là-bas seraient les descendants d'un peuple dont les origines se perdent dans la nuit des temps. Sur les plateaux mexicains la tradition d'un cataclysme inouï, d'éruptions volcaniques, suivis d'un déluge, est transmise de génération en génération. Indépendamment des hommes rouges on rencontre dispersés encore les descendants des Atlantes dans une race qui ne s'apparente à aucune autre. Ce sont les Basques, les Celtes, les Ibères, les Berbères, les Guanches. Ils appartiennent ethniquement à un même rameau. Leurs langues ont les mêmes racines. Les Lucumons d'Etrurie derrière « les murs cyclopéens de leurs villes pélagiques » en faisaient partie. On a découvert au Mexique les ruines d'un temple de la Guerre dont les colonnes rappellent celles de Karnak, avec des dessins, des hiéroglyphes à l'Egyptienne. De même pour les statues couchées, ornées de bandelettes. Deux pyramides dénommées temples des Dieux, se dressent près de Mexico. On cite la ressemblance frappante d'une tête de Gorgone mexicaine avec une Gorgone étrusque. Ainsi, de l'ancienne Amérique jusqu'en Egypte, et plus à l'Est encore, on peut tracer une ligne géographique et archéologique composée de ruines, temples, pyramides, dolmens, murailles, et à l'infini, des figures humaines se ressemblant toutes.

(*Suite page 4.*)

LA MEILLEURE MÉTHODE DE CULTURE PHYSIQUE

Pour nos amis qui n'en auraient pas eu connaissance, nous sommes heureux de reproduire ici, un article de notre camarade : Alain.

Par la voix des journaux et publications de toutes sortes, par les discours, les fêtes et réunions sportives et gymniques, il est impossible à l'époque actuelle, d'ignorer l'Education Physique et le Sport. Qui n'entendrait, verrait : qui ne verrait, entendrait. En somme ces questions sont à l'ordre dirais-je même, à la mode du jour

Tant d'écrits, de paroles, de bruit et de manifestations, ne prouvent pas une amélioration de la Race Humaine, Française, en particulier. Les pratiquants sont en minorité ; ils s'adonnent à l'exercice en gaspilleur, heureux de vaincre et entendre parler d'eux, même au détriment de leur santé. Les autres, la masse, se contente de la lecture de comptes rendus et de l'attrait spectaculaire. Ils ne voient pas l'Education Physique et le Sport en leur sens réel, applicable à leur personnalité ; croient encore aisément que ces moyens s'adressent exclusivement à l'Enfant, ou qu'ils ne sont accessibles qu'aux seuls phénomènes athlètes,, ou champions

Cependant, il est indiscutable que le mouvement associé à une vie régulière, est une source de perfectibilité et de santé, ceci à tous les âges et quel que soit le sexe. Malheureusement, celui ou celle qui tente de tirer quelques enseignements pour les appliquer au culte de soi-même, risque fort de s'égarer et ne rien comprendre du tout tant il existe de méthodes ou systèmes différents.

Il est donc utile qu'il soit fait grand jour sur la valeur exacte de ces inventions plus ou moins erronées, afin qu'elles cessent d'être, pour certains, un moyen honteux de destruction et d'exploitation. Car comme on l'a dit avec juste raison : **l'Education Physique et le Sport sont des armes à deux tranchants** ; ceci est tellement vrai que depuis plus de 50 années qu'au nom de ces célébrités on distribue et vend à profusion de la santé et de la force ; nous n'avons pas progressé d'un pouce ; ces pratiques n'ont rien donné, que des cœurs claqués, 50 % de déchet au Conseil de Revision, et toujours meurent nos 150.000 tuberculeux annuels.

Alors ? qu'ont donc fait et que font donc ces merveilles dont on nous chante les louanges ? Que donneraient d'ailleurs les armes les plus précises entre les mains de tireurs maladroits ?

La raison la plus tangible est que codifier, baptiser, cataloguer un système, c'est aller contre la Science et le Progrès qui n'ont pas de limite ; c'est laisser supposer un résultat quand tout reste à faire. **La meilleure méthode ? : c'est la méthode des compétences professionnelles pratiques.** S'inquiète-t-on de la méthode qu'emploie le médecin ? Cela devrait être de même pour l'éducateur physique, qui ne doit avoir que des principes et une raison.

Les créateurs de méthodes ont le mérite, ou plutôt le démérite d'avoir compliqué le problème de la vie. Chacun a voulu ajouter quelque chose de nouveau. Il eut été préférable de se mettre d'accord sur une Science complète de la vie, que rendre incompréhensible, la chose la plus simple du monde : **La vie d'après les lois de la Nature et la nature de chacun.**

Prétendre régénérer la race avec quelques mouvements sans tenir compte de l'hérédité, des habitudes professionnelles, alimentaires, de vie, et au milieu dans lequel séjourne l'Individu, est une utopie, que ne peuvent croire que les ignorants, les illuminés, ceux qui profitent de ceux-là.

Si en place de cet essai de raisonnement sur le non-sens de la valeur d'un titre en vue d'un résultat à obtenir j'avais décrit une autre merveilleuse méthode, beaucoup encore m'auraient cru. On ne devrait pas croire pouvoir devenir normal en pratiquant un quart-d'heure par jour les mouvements de la méthode X, Y ou Z. Cela ne peut être réalisable qu'en suivant une règle complète de vie toute son existence ; c'est ce qu'il faut comprendre, avoir le courage et la franchise de le dire.

Les quelques considérations qui précèdent n'ont pas pour but de décourager les bonnes volontés, ceux qui acceptent de comprendre : que le mouvement, l'eau, l'air, etc... peuvent, bien associés, être des agents correcteurs et rectificateurs applicables en tout temps, certainement les seuls (nous y viendrons) ; que ce n'est pas en lisant un journal sportif, en assistant à des productions athlétiques, ou en applaudissant un discours que demain nos enfants, nous-même, seront plus forts, plus beaux, plus sains. Mais il est préférable de s'attaquer à la démolition d'un édifice mal construit ou crevassé ; que le laisser s'écrouler sur le dos de ceux qui l'habitent ; le reconstruire avec de bons matériaux, sur de solides fondations. C'est le programme de travail, que devraient adopter ceux qui veulent la régénération humaine ; qui ne pourra toutefois se faire sans la compréhension mutuelle et sans l'effort volontaire et personnel.

Nos amis trouveront les renseignements pour la pratique de cette méthode nouvelle aux Conférences de l'U. N. F.

L'ATLANTIDE

par **Julius Sarluis,** Vice-Président de l'Union Naturiste de France

(*Suite de la page 3*)

Les Atlantes sont supposés avoir su fabriquer le bronze et fondre le cuivre. Fortement armés, ils pouvaient imposer leur civilisation à ceux qui n'avaient pas dépassé la pierre taillée. De cette façon s'explique leur influence au Pérou, en Bolivie, au Mexique, au Guatémala, au Honduras, et à travers une partie de l'Afrique, jusqu'en Egypte et au-delà. De plus, une faune et une flore aux analogies troublantes se décèle dans ce qui peut être considéré comme l'Ancien Empire Atlante.

Si cependant on ne voulait voir dans ce qui précède qu'une part d'approximations, l'Astronomie est capable d'énoncer avec certitude, grâce à ses calculs, que c'est entre 8 et 7000 avant notre ère qu'il faut placer l'âge de l'Atlantide. En vertu du phénomène de la Précession des Equinoxes, découvert par Hipparque, qui constitue la détermination d'une étoile polaire correspondant à la rotation de l'axe terrestre sur la voûte céleste, cette étoile, coïncidant avec la tradition qui place le point équinoxial dans la constellation du Cancer, a été trouvée précisément entre 8 et 7 mille. C'est en se référant à l'orientation de la Grande Pyramide et à la tradition mexicaine qu'on a pu établir avec exactitude que l'effondrement de l'Atlantique se place vers 7300.

La partie du récit de Solon concernant la fin atlantéenne se trouve ainsi rectifiée et confirmée scientifiquement. Il est hors de doute que, lorsque l'Atlantide disparut, en Orient, des civilisations d'avant-garde de plusieurs millnaires étaient en état de noter et de transmettre à la postérité un fait capital de l'histoire de l'humanité.

GUERISON DE LA DIARRHEE INFANTILE ET DE L'ENTERITE PAR LA POMME CRUE HACHEE

par le Docteur Parandel

Ce traitement est le seul efficace, même dans les cas les plus graves.

Voici la façon de s'y prendre :

Pelez des pommes mûres, enlevez cœur et pépins, puis rapez-les finement. Il faut les absorber rapidement, sans mâcher ni insaliver, avant que la pomme n'ait prise une teinte brune au contact de l'air. En prendre deux à trois livres en cinq repas, pendant trois jours, sans rien d'autres. La guérison est rapide et les symptômes de l'entérite disparaissent.

Les bébés en danger de mort par diarrhée infantile sont également guéris radicalement.

Les malades graves doivent acheter leurs remèdes chez le fruitier et non chez le pharmacien.

SKIEURS... CAMPEURS...
Lisez :

CAMPING
revue mensuelle

BON n° 1 pour un numéro spécimen et la liste des manuels avec 1 fr. en timbre *(spécifier Ski, Canoë, Camping etc.)* à envoyer , 9, r. Richepanse. Paris-8e

"LE NATURISTE"
ne coûte que **0,75** a nos abonnés
Les 20 Numéros **15 francs**

Avantage réservé à nos abonnés

Une consultation médicale, où consultation par correspondance gratuite

UNE REVOLUTION DANS L'ART MEDICAL !!! TOUT LE MONDE MEDECIN !

de soi-même.

Tous les maux que nous avons, nous nous les devons, ils sont la résultante des erreurs que nous commettons journellement sans nous en rendre compte.

La connaissance de ces erreurs est le remède unique et universel contre le Mal.

Des découvertes importantes permettent aujourd'hui de supprimer le Mal en en tarissant la Source.

Ces découvertes font l'objet d'une Science nouvelle ou religion :

« Le CULTE DE SOI-MEME ».

Le Culte de Soi-même est enseigné par correspondance. L'enseignement est à la portée de toutes les bourses et de toutes les intelligences.

Vous n'attendrez pas plus longtemps devant cette occasion unique qui vous est présentée :

Etre enfin sûr de posséder la SANTE DEFINITIVE.

Ceci sans aucune médecine ni médecin que soi-même et les pratiques biologiques qui la procurent.

SANS TARDER ! ! ! écrivez pour recevoir les détails, au C. R. H., 15, rue du 4-Septembre, RUEIL-MALMAISON (Seine).

« Le Naturiste », ayant doublé son tirage, ne paraît que sur huit pages, pour lui permettre de faire connaître davantage « Notre Naturisme ». Le Naturiste est maintenant l'organe de tous les naturistes, et des petits groupements autonomes, qui se rallieront à « Notre Maturisme ». Merci à tous nos amis qui nous ont envoyé des félicitations et des encouragements. « Le Naturiste » connaît un véritable succès que tous nos amis nous aident et fassent de la propagande autour d'eux, qu'ils nous demandent des journaux de propagande. Le cent : 15 francs.

LA VIE SIMPLE

par le Docteur **LEGRAIN,** médecin en chef des Asiles d'Aliénés de la Seine, Président de l'Union Naturiste de France.

La simplicité a le don de plaire, même et surtout aux esprits compliqués qui sont légion et qui semblent jaloux de posséder une telle vertu. Elle n'est pas accessible à tous.

Vous vous rappellerez sans doute que c'est la première Béatitude, celle qui forme la première assise du célèbre Sermon sur la montagne, qui glorifie comme une parfaite récompense pour le simple d'esprit de posséder le Royaume des Cieux :

« Heureux les Pauvres en esprit ». Ce texte évangélique un peu obscur ne veut sans doute pas dire que les imbéciles seront les Elus, mais bien les simples d'intelligence, ceux qui ne se hasardent pas à d'inutiles controverses et ont confiance parce qu'ils sont en même temps simples de cœur, c'est-à-dire qu'ils savent se donner sans arrière-pensée.

Esprit simpliste, cœur simple, mœurs simples, voilà un trio de postulats que l'on dépose volontiers dans l'entendement des jeunes que l'on voudrait éduquer de façon à les mettre à l'abri des complications de la vie devenues si encombrantes, si fatigantes.

Tout est à la simplicité : bonhomie, sans façon, réceptions modestes, entre amis, sans cérémonie. On veut être simple pour mettre les gens à l'aise, même quand on reste très compliqué, par mauvaise habitude sociale. On veut faire croire tout au moins qu'on est un fervent de la simplicité tant il est indiscuté qu'être simple c'est jouir d'un état d'âme supérieur.

La littérature de tous les temps a largement montré que l'on atteint le plus simplement du monde au sublime. Ce n'est point nécessaire d'être un grand poète pour mettre son âme dans un beau vers.

Et pourtant, que de complications sont le propre de nos contemporains! On est simple dans l'intention, complexe dans son comportement.

Ce qui manque chez beaucoup, c'est l'esprit de simplicité. Voir simple, sans chausser ses bésicles, sentir simple sans distiller ses sensations, entendre simple pour saisir une harmonie dans un fracas d'orchestre, c'est un état reposant auquel aspirent nombre de gens épuisés !

Voici votre ami qui part en excursion :

Il a passé des heures à harnacher son vélo de mille objets hétéroclites répondant à toutes les éventualités de la route. Le type de Tartarin sur les Alpes ressemblant à une boutique de quincaillerie est dans toutes les mémoires.

Voici le marquis de Carabas qui marie sa fille. Il lui faut des semaines pour organiser la pompe qu'il croit nécessaire, apparier comme il convient les invités, régler les costumes et le cérémonial, cependant que les deux fiancés, qui ne voudraient que s'aimer simplement, s'enfuient loin d'un tel brouhaha !

A la campagne, le villageois n'est pas en reste avec le citadin. Et les noces de village ne connaissent plus le genre simple.

Voulez-vous des obsèques ? Ce n'est point votre dépouille qui compte, mais le nombre et le luxe des chars, l'abondance des fleurs, la pompe des lumières et des encens. Il faut tester pour être soulagé des discours, des couronnes et des trompettes !

Dans mes voyages, j'aime beaucoup visiter les cimetières. On y lit la mentalité de la population. Vous en jugerez en quittant le charme austère et poétique de la nécropole de Hambourg pour vous aveugler du clinquant du cimetière de Milan où éclate le tempérament superlatin de l'Italien.

Les cas les plus graves de la vie commune ne sauraient être dépourvus d'absurdes complications aussi inutiles que nuisibles à la bonne marche des affaires. Voyez l'administration de la justice : son encombrement légendaire de ridicules paperasses que le prétexte de procédure ne justifie jamais, le luxe exubérant de parasites judiciaires, inventés pour le mal des pauvres plaideurs enclins à se croire égarés dans une forêt de Bondy. Nous sommes loin de Saint Louis prenant place sous un chêne, encore moins du grand Salomon.

Tous les actes administratifs sont un martyre pour les simples, depuis la naissance jusqu'à la mort.

Et la tyrannie de la mode, depuis la coiffure qu'il est de bon ton de discipliner rituellement suivant le barème du coiffeur, jusqu'aux petits pieds qu'il est normal d'enserrer en d'étroits brodequins, dût-on souffrir mille calvaires, en passant par la taille de guêpe, qui fit de nos femmes autant d'infirmes ! Et je me garderais de ne point citer celles qui réparent les outrages de la nature ou de l'âge, s'arrachent les sourcils ou deviennent la providence d'une chirurgie dite esthétique.

O Boileau, laisse-moi invoquer ton Art Poétique. En ton temps, la simplicité réclamait déjà ses droits :

Telle qu'une Bergère, au plus beau [jour de fête,
De superbes rubis ne charge point [sa tête,
Et, sans mêler à l'or l'éclat des diamants,
Cueille en un champ voisin ses plus [beaux ornements.
Telle, aimable en son air mais humble [dans son style,
Doit éclater sans pompe une élégante [idylle.
Son tour « simple » et naïf n'a rien [de fastueux
Et n'aime point l'orgueil d'un vers [présomptueux !

Le Simple est dans l'état de nature ; c'est par là que commence l'Histoire. La légende, le conte de fée précède la métaphysique. Mais à mesure que l'Humanité avance en âge, elle veut du nouveau. Le langage symbolique livre la place à l'emphase. Nous compliquons tout à plaisir, par ambition, originalité, convoitise, néophilie, ou par besoin d' « épater ». Le bluff est un des traits de la vie moderne. On est blasé du simple, on cherche la petite bête. On marche à tâtons dans la brousse des idées, en quête d'une petite lumière, quand on ne sait plus se servir du grand soleil, un peu démodé.

D'où vient donc un tel besoin de complications et quels en sont les inconvénients ?

Faiblesse bien humaine, car on ne connaît pas de « poseurs » parmi les animaux. Orgueil, vanité, ostentation, mise en évidence de sa petite personne, voilà le type que notre langue parfois si spirituelle a qualifié de « M'as-tu vu ? ». Forme de l'egocentrisme naturel mise au service des petits esprits. C'est l'amour de soi qui fait le poseur, qui avise à mettre son intelligence dans son nœud de cravate ou dans les colifichets dont il s'adorne comme le jockey défère ses fonctions cérébrales au quadrupède qui le porte. Par fonction de conquête amoureuse tout à fait inconsciente, le coq et le dindon font la roue pour allumer la convoitise de la femelle. Le dindon humain qui roucoule n'a point même la supériorité de l'inconscience. Il y a une coquetterie naturelle en liaison avec les choses de l'amour. Elle n'est supportable que si elle n'est point pédante, et cette vanité hypertrophique chez l'homme est en effet surtout contemporaine des périodes de flirt. La mondanité, la galanterie affectée et énervante ne seraient rien en dehors du domaine de l'amour. C'est réciproque de la part des sexes, et la complexité est ici engendrée par nos mœurs. Voyez le petit jeune homme qui veut coqueter, qui s'admire et rectifie ses ajustements aux regards de la jeune personne convoitée. Les complications de la toilette féminine ont-elles un autre but ? La houpette et la poudre de riz en diraient long sur ce chapitre si elles pouvaient trahir les confidences dont elles sont l'objet.

Odes et madrigaux ont accoutumé d'accumuler mensonges sur mensonges que la vie simple nous épargnerait.

Ce n'est pas tout. La vie compliquée se recommande encore des esprits dominateurs, boursouflés, apanage des citoyens qui plastronnent et se rengorgent en s'écoutant parler. Il y a un besoin d'éclabousser les gens de son faste. L'insolence du rouleur d'auto reproduit celle du carrosse d'autrefois, qui éclaboussait le manant. L'auto vous assourdit de sa trompette beaucoup plus pour attirer vos regards et vous émerveiller que par intérêt pour votre santé.

Le faste, la pompe, l'étiquette sollicitent les flatteries de la foule, et les pauvres citoyens gonflés à crever adorent cette ivresse. Costumes de gala, chapeaux à plumets, laquais à chaîne et à mollets cossus, décorations multicolores, voilà la simplicité honorée de la galerie qui n'aspire qu'à s'offrir de pareils avantages.

On languit de s'appeler Stanislas et d'être privé de quartiers de noblesse ou de titres. On s'en affuble à l'occasion pour stupéfier les concierges et les gens du commun. Il suffit d'écrire d'Ubois au lieu de Dubois. Cette erreur typographique procure tant de bonheur ! Tel ce monsieur qui, ravagé de désir de paraître et dépité d'être confiné parmi la roture, rédigeait ainsi ses cartes de visite : M. Untel, abonné au gaz.

Le Bottin fourmille de gens à particules qui descendent fort peu des Croisés. Que de barons et de baronnes en toc ! Il me souvient d'avoir vu côte à côte, en un cimetière de province, une tombe luxueuse recouvrant la décomposition putride de nobles à multiples particules, cependant qu'à côté, sous une tombe abandonnée, gisait un tout petit cadavre né dans la même famille mais privé de sa particule parce qu'il n'avait pas attendu le baptême pour mourir. Les grands poussent fort loin la sottise.

Que de « précieuses », arrière-petites-filles du grand siècle, essaiment et bourgeonnent encore dans les salons d'aujourd'hui ! Que de fats et d'incroyables défient encore le ridicule ! La Bruyère n'a pas épuisé sa caustique et inusable palette !

Le culte du Moi haïssable est la substruction solide de la vie compliquée. Les uns aiment jouir en gonflant leur personne à bloc, mais il en est d'autres qui aiment jouir grâce à des artifices. Autre complication bien moderne. Car cette affectation de jouissance, cette recherche de paradis imaginaires nous a valu l'âge des toxiques cérébraux : alcool, tabac, et leur superlatif, le cocktail !

En résumé, l'Amour de Soi complique la vie. On y sacrifie jusqu'à sa dignité en se ravalant pour le moins au culte d'enfantillages qui manquent de grandeur.

C'est qu'en effet l'entraînement contagieux à la vie compliquée fabrique cet odieux personnage que l'on nomme le Cabotin. Au théâtre, surtout au superthéâtre qui a nom le cinéma, le singe professionnel trop souvent décoré du nom d'artiste est tolérable, sous certaines réserves, parce qu'il joue un rôle auquel se laisse prendre qui veut ; mais à la ville le cabotin, qui substitue automatiquement l'article à la nature est à fuir comme la peste.

L'être compliqué a une seconde nature qu'il déguise parfois sous un pseudonyme, singulière monomanie dont la psychologie est brumeuse.

Quoi qu'il fasse, au demeurant, l'homme compliqué provoque des marques d'impatience ; il s'expose à des rebuffades, à des vexations, à l'ironie, au ridicule et ne conquiert des suffrages que des sots fabriqués comme lui.

Un mouvement d'hostilité et d'éloignement se dessine du côté des gens de bon sens. Le monsieur compliqué, ainsi mortifié, devient irritable et colère. A-t-on besoin de cette engeance pour augmenter les causes d'insociabilité ?

(*Suite page* 6.)

LA VIE SIMPLE

(*Suite de la page* 5)

La valeur morale de ce sujet ayant diminué, il n'inspire plus confiance. On a besoin de voir clair en somme et l'on se méfie des vies artificielles qui sont fatalement entachées de mensonge. Le mensonge est le contraire de la simplicité. On ne voit jamais clair dans une âme compliquée : trop de dédales, trop de recoins.

« Avec des gens dont il faut sans cesse se méfier, dit excellemment Ch. Wagner, il est aussi difficile de pratiquer le commerce et l'industrie que de chercher la vérité scientifique, de poursuivre l'entente religieuse ou de réaliser la justice. Il y a trop de malins et de diplomates qui jouent au plus fin et s'appliquent à se tromper les uns les autres, et voilà pourquoi chacun a tant de mal à se renseigner sur les choses les plus simples et qui lui importent le plus. »

Voyez le journalisme où tout est tarabiscoté pour tirer profit de l'émotion et mieux exploiter le lecteur qui paie. Voyez les littératures dites de mœurs où c'est toujours le cas extraordinaire, extravagant, que l'on prétend dépeindre. Que de cervelles ont été faussées par de tels procédés ! Les élucubrations grotesques, artificielles, qui font courir le public au cinéma sont le triomphe du compliqué. Le spectateur est d'autant plus captivé que c'est plus faux et plus invraisemblable. C'est un fait hélas archi démontré : plus on lit les journaux et moins on y voit clair !

Je voudrais maintenant être poète et chanter à mon tour, par contraste, les charmes de la vie simple. Pourquoi le simple a-t-il tant de séductions pour les amoureux du vrai et du clair ? L'enfant naît simple, il est délicieux par son ingénuité, au temps d'innocence où ses beaux yeux se braquent, interrogatifs, sur le cosmos qui l'entoure. C'est la famille, puis la société qui compliquent son âme.

La simplicité est claire, elle est modeste, désintéressée ; elle est l'antithèse de l'ambition. Tout au dehors, elle dispose au don de soi ou à la philosophie quelque peu railleuse qui est le piment de certaines vies supérieures. Diogène le cynique fut sans pitié pour Alexandre : Ôte-toi de mon soleil : tel fut le discours que ce courtisan de rencontre adressa simplement au grand Roi. Il est tout un poème.

La simplicité donne à l'esprit toute une sérénité, toute une harmonie. Violette et Véronique sont les deux suaves emblèmes des cœurs simples.

Le simple est honnête ; il oppose son armure à la corruption : ni rivalité, ni jalousie ne le flétrissent ni ne le font souffrir. Par définition, moins empêtré il a donc plus de liberté. Il n'a point de peine à réaliser l'égalité puisqu'il ne sait point régner. Quant à la fraternité, elle devient automatique de la part de celui qui n'est point tenté de se passionner pour lui-même. La trilogie républicaine sera le privilège des simples.

Que dirai-je encore ? Le simple a tant d'attirance qu'on s'émerveille que le compliqué n'en soit point jaloux ! Il est compréhensible et n'exige point d'effort. Il est un ciment plus solide entre les hommes ! Il est beau, car la beauté se suffit à soi-même, et se rit des inutiles reliefs. On a trop chanté la vie champêtre pour qu'il me faille encore l'opposer au tourbillon des villes. Faut-il dire que la vie simple facilite la conception du devoir et son accomplissement ? Heureuse, la vie de famille où l'on s'aime sans façon. La supériorité de la vie médiocre et pauvre est de tuer l'espoir d'hériter qui brise tant d'harmonies.

« La simplicité est un état d'esprit, dit Wagner ; un homme est simple lorsque sa plus haute préoccupation consiste à vouloir être ce qu'il doit être, c'est-à-dire un homme tout bonnement. Qu'une fleur soit une fleur, une hirondelle une hirondelle, un rocher un rocher et qu'un homme soit un homme et non un renard, un lièvre, un oiseau de proie, ou un pourceau, tout est là. »

La vie simple est la vie vraie. « Et la vie vraie consiste, dit encore Wagner, à réaliser les biens supérieurs qui sont la justice, l'amour, la vérité, la liberté, l'énergie morale dans notre activité journalière, quel qu'en soit d'ailleurs le lieu et la forme extérieure. »

C'est à la nature dans toute sa simplicité naïve qu'ont rendu hommage les plus grands artistes. Que l'on songe aux joies des yeux qu'ils nous ont données avec l'acanthe et l'ogive. La simplicité c'est l'ordre et l'harmonie dans les formes. Et ici, dès que l'on aborde le domaine de l'esthétique, le champ à glaner serait énorme. La récolte est intarissable. Lisez et relisez la délicieuse peinture que l'incomparable poète en prose que fut Elysée Reclus nous a laissée du volubilis. Comparez le largo de Hœndel au charivari du jazz-band, les acrobates modernes aux gracieux danseurs antiques ; évoquez la formidable sensation d'art que les gens de goût ont obtenue de Loïe Fuller et des fontaines lumineuses ; admirez la draperie de la victoire de Samothrace, la joliesse des costumes nationaux que le modernisme a tués. Et les Bucoliques, et Daphnis, et Ronsard, et la 6e symphonie. Il y a encore des régals pour les gens simples, des consolations pour qui souffre des laideurs du Salon des Indépendants. Le décadent, évadé de la maison des fous s'est rué parmi une société qui ne demandait qu'à être contaminée.

Les précieux et précieuses modernes doivent être glorifiés pour nous avoir donné de goûter davantage la vieille chanson, les contes et les fabliaux, la simplicité des Evangiles. Le sermon sur la montagne me soulage des phrases kilométriques chères à certains prosateurs aimés des badauds. Le temps me manque pour vous relire certain sonnet grec dont Richepin nous a gratifiés et qui sera son expiation de tant d'incongruités par trop compliquées.

Il y a des natures simples. Les autres peuvent le devenir : question d'éducation. Il n'est pas superflu de souligner ici l'influence du physique sur le moral et de rappeler l'heureuse mode du naturisme qui, si elle pénètre un jour dans les mœurs, peut avoir sur celles-ci les plus importants effets. On a beaucoup raillé et l'on raillera encore les nudistes. Oui n'a-t-on point raillé par système, par préjugé, par bêtise ? Nul ne fera pourtant que le Nu ne soit plus beau que l'habillé, parce qu'il est plus vrai, plus réel et plus simple. Je n'en parle ici du reste que pour stigmatiser les faux moralistes, Tartufes de toutes étiquettes, cristallisés dans une indécente pudibonderie et dont les prétentions vertuistes privilégiées ont fait tant de mal à la morale.

Toutes les vertus qui gravitent autour du Pythagorisme dont le naturisme n'est qu'un des aspects, vertus telles que la sobriété, la frugalité, l'abstinence de tous les stupéfiants et excitants inutiles sont des états simples, aimés des gens simples qui apprennent la science de la Vie.

Or cette science ne consiste-t-elle pas à savoir donner sa vie ? Le don de soi est un postulat qui honore l'altruisme des âmes simples. Le naturisme dispose bien aux vertus sociales. Il est une arme en faveur de la Paix dans le monde, comme il prône le culte du Beau et de la Vérité dès la première enfance.

« Ne gaspille pas ta vie, fais-la fructifier, dira encore notre inséparable ami C. Wagner : Sache la donner pour l'empêcher de se perdre. Accomplis sa mission ».

Et encore : « Une fois saisi par la beauté et la grandeur de la vie vraie, par ce qu'il y a de saint et de touchant dans cette lutte de l'humanité pour la vérité, pour la justice, pour la bonté, l'homme en garde au cœur la fascination. Et tout vient se subordonner naturellement à cette préoccupation puissante et persistante ».

Redevenons enfants ou mieux restons enfants. C'est le secret. Aimons la candeur et l'ingénuité du premier âge ; ayons son besoin de clarté.

Quand on a l'esprit de simplicité, l'on s'y complaît. On acquiert des goûts simples et l'on s'y tient.

« Il est incontestable que, en luttant contre la tendance fiévreuse de briller, en revenant aux goûts modestes, nous consoliderons la famille. Un autre esprit soufflerait dans nos maisons, créant des mœurs nouvelles et un milieu plus favorable à l'éducation de l'enfance... Cette transformation intérieure exercerait son influence sur l'esprit public.

« De même que la solidité d'un mur dépend du grain des pierres et du degré de consistance du ciment qui les agglutine, de même l'énergie de la vie publique dépend de la valeur individuelle des citoyens et de leur puissance de cohésion. Le grand desideratum de notre époque est la culture de l'élément social qui est l'individu humain ».

J'ai acquis la conviction que le retour à la simplicité fera un monde nouveau.

Amis lecteurs, venez avec nous ! Adhérez à « L'Union Naturiste de France », pour construire cette vie nouvelle. (Membre actif, 25 fr. ; membre donateur, 100 fr. pa ran).

PROGRAMME DE NOVEMBRE-DÉCEMBRE DE L'UNION NATURISTE DE FRANCE

JEUDI 15 NOVEMBRE à 20 h. 45
« L'ALIMENT »

Faut-il être végétarien ?
La question du pain blanc,
La question de l'alcool.
par le docteur Eliet,

MERCREDI 21 NOVEMBRE à 20 h.45
« LE NATURISME LIBERATEUR »

par le docteur Legrain, président de l'Union Naturiste de France, suivie d'un banquet végétarien. Prix du couvert, 10 fr.

MERCREDI 28 NOVEMBRE à 20 h.45
« BIOCOSMIE ET NATURISME »

par Julius Sarluis, vice-président de l'U. N. F., auteur de l'ouvrage Biocosmie Hasard-Vérité.

MERCREDI 5 DECEMBRE à 20 h. 45
« LA TUBERCULOSE EST-ELLE GUERISSABLE SANS MEDICAMENTS ? »

par le docteur Charles Lévy, président des Amis de la Santé ; vice-président de l'Union Naturiste de France.

Conférences : Salle du Restaurant **l'Aurore**, 15, rue Blondel (Métro Réaumur-Sébastopol et Strasbourg Saint-Denis)

MERCREDI 12 DECEMBRE à 20 h.45
« L'ALIMENT »

alimentation crue, régime du docteur Bircher, par Mme le docteur Eliet.

MERCREDI 19 DECEMBRE à 20 h.45
« LE RHUMATISME ET LA SCIATIQUE »

maladies du siècle, inconnues des naturistes », par Georgia Knap, président-fondateur du Cottage Social, membre du Comité d'Action de l'U. N. F.

COURS DE NATATION
COURS DE CULTURE PHYSIQUE

se renseigner aux Conférences du mercredi.

TOUS LES DIMANCHES

les membres de l'U. N. F. font du plein air en slip, à la Maison Naturiste des Arts, 25, rue de l'Orphelinat, Meudon-Val-Fleury.

En cas de mauvais temps ils ont à la disposition de vastes bâtiments et restaurant végétarien.

N'oubliez pas notre banquet du 21 novembre à 20 h., présidé par le docteur Legrain, président de l'U. N. F., lire notre appel.

Nos sorties. — Dimanche 18 novembre, à 9 h. 30, visite du Zoo avec causerie d'un professeur. Rendez-vous station Porte Dorée (métro).

DIMANCHE 25 NOVEMBRE

à 9 h. 30, gare du Nord, salle d'attente des 3e classes.

Promenade à Frépillon, chez notre ami Allindret, qui nous fera déguster son merveilleux jus de pommes, et nous fera une causerie sur la manière de le fabriquer et pourquoi boire plutôt du jus de pommes que du cidre. Promenade dans les bois aux environs. Emporter son déjeuner.

Prendre un billet pour Frépillon, ligne Paris-Ermont-Pontoise.

DIMANCHE 2 DECEMBRE à 9 h. 30

station du métro Sèvres, pour aller visiter « La Maison Naturiste des Arts », à Meudon (restaurant végétarien) et plein air dans le parc.

DIMANCHE 9 DECEMBRE à 9 h. 30

Visite de l'Akadémia Raymond Duncan, causerie et démonstration de danse et de gymnastique.

DIMANCHE 16 DECEMBRE à 9 h.30

rendez-vous métro Denfert-Rochereau.

Visite des Catacombes, sous la conduite d'un guide, emporter des bougies.

Toutes ces sorties ont comme capitaine de route Mlle Germaine Gestas, se rallier à son insigne.

NOS PETITES ANNONCES

MARIAGES NATURISTES
Pour faciliter l'union des futurs ménages naturistes. La ligne, 2 francs, paiement comptant ; pour les annonces à adresser à notre journal, joindre un supplément de 2 francs.
Autres annonces : la ligne, 5 francs.

J. homme fruito-végétarien, très sérieux affectueux, idéaliste, désire connaître j. f. naturaliste pour vie harmonieuse dans un pays couvert de fruits. Ecr. au journal Le Naturiste, n° 52.

J. homme 32 ans, végétarien, 1 m. 60, ouvrier, affect., désire connaître j. fille aux goûts naturistes. Ecrire au journal, n° 50.

Homme 45 ans, 1 m. 68, désirerait rencontrer j. femme naturiste, cultivée, non conformiste, de p. taille et blonde si possible. Paris ou région. Ecrire au journal, n° 56.

ALIMENTATION
Grand choix d'aliments naturels
chez **Vita-Nova**
26, rue du Bac

-ETHEL-

Le Malt d'Alsace « Ethel » est un produit nutritif et reconstituant qui remplace merveilleusement le café, sans occasionner les mêmes inconvénients. Sa richesse en vitamines le met au rang des fortifiants. Additionné au lait il en facilite la digestion et constitue le déjeuner idéal du matin.
Dès aujourd'hui, consommez du malt « Ethel », il apportera à votre organisme une vitalité nouvelle.
Pour tous renseignements et échantillonnage, prière de s'adresser aux Usines Ethel, malteries et torréfaction de malt à Schiltigheim (Bas-Rhin) ou à l'Agence Générale, 132, rue du Faubourg Saint-Denis, Paris (Xe). Téléphone : Nord 32-13.
En vente dans les maisons de produits de régime, restaurants végétariens, pharmacies, herboristeries, épiceries fines.

Toute l'Alimentation naturiste chez « Photis », 17, rue de Savoie, Paris (6e). Livraison, expédition, catalogue.

Tous les produits alimentaires indispensables aux naturistes, ainsi que les tissus, sandales, etc., 90, rue Lafayette, Paris (métro Poissonnière).

« AUREA »
Comptoir Naturiste
27, rue Dareau, Paris (14e)
Métro Saint-Jacques, Tél. Gobelins 84-24

Le bijoutier-joaillier
G. DESMET
est recommandé à nos amis. Allez le voir de notre part 92, rue des Archives, Paris (3e).

DEMANDE LOCATION
Couple végét., sérieux et soign., cherche pet. propr. à louer Midi, si poss. prox. gare et ville. Prix mod. A. Roth, av. Vallergues, Cannes (A.M.).

TERRAINS
Gagny (S.-et-O.), 10 km. de Paris, près gare et tram. 121; beau terrain d'angle à bâtir de 700 m. sur deux avenues ; viabilité complète, eau, gaz, électr., égout, bonnes routes, 45 fr. le mètre avec gdes facilités de paiement. Au comptant, 40 fr. le mq. Ecr. au journal Le Naturiste, n° 53.

Fondé en 1879
ARGUS DE LA PRESSE
« VOIT TOUT »
(les plus anciens bureaux d'extraits de Presse)
37, rue Bergère, Paris (9e)
R. du C. Seine n° 216.379
Tél. Provence 16-14

DEMANDE D'EMPLOI
Masseuse aveugle diplômée de l'Etat. Massages médical, chirurgical et esthétique. Travaillant avec docteurs hôpitaux. Sérieuses références. Se rend à domicile. S'adresser : **Mlle Hiot, 85, av. d'Orléans,** Paris. Té. : Gobelin 46-69.

« AUX RUCHERS BEAUCERONS »
Miel surfin de producteur
M. Mac Say, Gourdez-Luisant
Eure-et-Loir)

CAPITAUX — SITUATIONS
Association Coopérative cherche gérant avec petit capital. Emprunterait petits capitaux, revenu 5 %. Ecrire au journal qui transmettra, n° 60.

Secr., aide-comptable, très sérieux, bonne référence 10 ans, dem. place. Ecr. n° 70, au bureau du journal.

AFFECTIONS GASTRO - INTESTINALES
Goutte, tumeurs, inflammations, furoncles, rhumatisme, etc., sont guéris par **« LUVOS »**, poudre naturelle radio-active, sauvegarde du teint, renouveau de vitalité, action certaine. Demandez brochure cont. attest. médic. et guéris. gratuite. Préventif pour bien portants.. Etabliss. **LUVOS**, 1, rue des Jacinthes, Strasbourg (B.-Rh.).

ENFIN ! VA PARAITRE
Prochainement
UN OUVRAGE ATTENDU PAR TOUS LES NATURISTES
"Le Naturisme"
Philosophie du Problème Humain
par Victor PEERT
Membre du Comité d'Action de l'Union Naturiste de France
« De l'Ether à l'Homme »
« De l'Homme à la Science »
« De la Science au Bonheur »
Préface du Dr Maurice LEGRAIN
Président de l'Union Naturiste de France
En souscription, Prix : 15 francs
Prix de vente : 25 francs
Nombreuses illustrations
Edition de
L'UNION NATURISTE DE FRANCE
2, rue Lippmann, Paris (20e)
Compte chèques postaux :
M. Charbonnier 1435-04

UN GUIDE INDISPENSABLE
Les beaux jours sont arrivés... Avez-vous votre guide de « L'Auto » ?
Il contient tout ce qu'il faut pour **voyager agréablement, économiquement, des itinéraires, une carte dépliante.**
Tous **renseignements** sur les **Villes : Importance — Ressources — Spécialités Monuments — Curiosités — Excursions Hôtels — Restaurants — Garages**
En vente partout : 25 francs
(carte comprise)
Envoi franco de port sur demande au Guide de « l'Auto », 13, Fg Montmartre, Paris (9e), et aux bureaux du « Naturiste ».

REMISE PARTICULIERE A NOS LECTEURS

OFFRE D'EMPLOI
Nous demandons j. femme seule pour aide-secrétaire et petits travaux simples. Au pair. Ecrire au bureau du journal, n° 72.

Nous demandons naturiste pouvant traduire espagnol. Faire offre au journal, n° 75.

POUDRE D'ALGUES MARINES
PRALINÉ
PRODUIT NATUREL RICHE EN IODE
remplaçant l'huile de foie de morue
et les préparations iodées

RECOMMANDÉ pour les Enfants lymphatiques, tuberculeux, débiles, etc., et les Adultes ayant besoin d'IODE (hypertention, artério-sclérose, obésité, etc.)
Voir le N° 3 du "*Naturiste*"
l'article du Dr Parandel

DOSE :
Une cuillerée à café le matin et soir

Par boîte de 6, franco 35 francs
en vente à nos Bureaux

Naturistes et sympathisants ! Demandez votre journal "LE NATURISTE"
Dans les établissements suivants et chez tous les marchands de journaux
Nous écrire si vous ne le trouvez pas. — Exigez-le en bonne place

Naturistes. — Allez déjeuner et dîner dans les restaurants qui vendent votre journal « Le Naturiste ».
— Exigez-le en bonne place —

Paris (1er).
Restaurant Végétarien « Cérès », 17, rue Bertin-Poirée (2e étage).
Métro : Châtelet et Pont-Neuf.
Restaurant Végétarien « Le Tipi », 189, rue Saint-Honoré.

Paris (2e).
Foyer naturiste, 8, rue du Sentier.
Restaurant Végétarien, 5, rue des Filles-Saint-Thomas.
Restaurant Végétarien « l'Aurore », 15, rue Blondel.

Paris (3e).
Restaurant Végétarien, 1, rue de Saintonge.
Métro : Filles-du-Calvaire. Repas depuis 5 francs.
Restaurant Végétarien des Arts-et-Métiers, 251, rue Saint-Martin.
Métro : Réaumur-Sébastopol.

Paris (4e).
Restaurant Végétarien « Rivoli », 3, rue des Mauvais-Garçons, près du 44, rue de Rivoli.
Métro : Hôtel de Ville.

Paris (5e).
Auberge du Fer à Cheval, 42, rue de la Montagne-Sainte-Geneviève.
Restaurant Végétarien « Hélène », rue Saint-Julien-le-Pauvre.

Paris (6e).
Le Home Végétarien, 31, rue de Seine.
« LA MARMITE ». — Restaurant végétarien, 5, rue Suger, près place Saint-Michel.
« RENOVA », Restaurant Végétarien, 20, rue de Savoie, près place Saint-Michel. — Prix fixe : 6 fr. 50 et à la carte. — Son Cadre, sa Cuisine,

Restaurant naturiste « Le Nid », 36, rue Serpente.

Paris (7e).
Restaurant Végétarien « Vita », 90, rue du Bac.

Paris (8e).
Restaurant Végétarien, 36, rue de Penthièvre.
Restaurant Végétarien « Pomone », 10, rue Pasquier, au centre de Paris.
Métro : Madeleine et Saint-Lazare.

Paris (9e).
Restaurant Végétarien, angle rue Rossini et Grange-Batelière.
Restaurant Végétarien, 28, boulevard Poissonnière.
« Au Gourmet Végétarien », restaurant, 19, rue de Bruxelles, près de la place Vintimille.

Paris (11e).
Restaurant Végétarien « A la Chaumière », 11, rue Alexandre-Dumas.

Paris (14e).
Restaurant Végétarien « Le Rêve », 132, boulevard Montparnasse. — Jolie terrasse. — Ouvert le dimanche.

Paris (16e).
Institut « LES FORCES VIVES », 66, avenue Victor-Hugo.

Paris (17e).
Restaurant Végétarien « A l'Etoile Verte », 16, rue Brey. — Prix fixe : 6 fr. 25. Ouvert le dimanche.
Métro : Etoile-Ternes.

Paris (18e).
Restaurant Végétarien « Chez Paul », 7, rue Montcalm. — Prix fixe : 5 fr. — Cuisine soignée.

Paris (19e).
Le Foyer Végétalien, 40, rue Mathis (angle rue Curial).
Métro : Crimée. — 5 plats : 5 fr.

Boulogne-Billancourt. — Restaurant Végétarien « Au Père Judognon », 4, avenue des Moulineaux.
Bascon, par Château-Thierry (Aisne). Auberge et Centre Agricole. Pension avec chambre : 10 et 15 fr. par jour.

VILLIERS-SUR-MARNE
15 km. de Paris — Autocars Renault
Dans propriété avec petit parc
Centre naturiste, sous le patronage de l'Union Naturiste de France, pour enfants de 2 à 7 ans, à partir de 200 francs par mois.
Renseignements et inscription : Mme Polémand, 22, rue Jouvenet, Paris (16e).
Aspremont (A.-M.), 13 km. de Nice. — Centre Végétarien espérantiste. Pension complète, 3 repas : 20 fr. par jour. Chambre : 5 fr. droit de faire cuisine.
Bordeaux (Gironde). — Restaurant Végétarien, rue Dauphine.
Côte d'Azur, St-Christophe, Grasse. — Le Nid d'Aigle.
Le Mûrier, par Grenoble (Isère). — Maison de repos.
Marseille (B.-du-Rh.). — Restaurant Végétarien Coopératif, 114, rue de Rome (1er étage), et 27, rue de la Darse.
Association Libre-Culturiste de Provence. — Centre à proximité de la ville ; renseignements au siège tous les jeudis soir à 19 h., 4, rue Marengo.
Président, notre ami L. Vander.
Montmaur (Hautes-Alpes). — « Rénova ». Pension de famille végétarienne.
Munster (Haut-Rhin). — Hôtel-Restaurant anti-alcoolique, plats végétariens, salle de bains. Pension 23 à 26 francs.
Nice (Alpes-Maritimes). — Restaurant Végétarien, 4, rue Paganini.

Nice (Pessicart). — « L'Etoile ». Fondée en 1920. Pour les enfants. Ecrire à M. et Mme Chochon-Camescasse.
Nice (Pessicart). — Villa Elise, 17 fr. par jour. Guillerault.
Nice. — Camp de Pessicart, 17 francs par jour, 3 repas.
Nice (A.-M.). — 35, rue Pairolière, plats végétariens.
Octon (Hérault). — « Maison du Soleil ». Cure désintox. Traitements ptoses, maladies d'estomac, du foie, par le docteur Vigné-d'Octon. Grand parc, 3 piscines, stade, T. S. F. S'y adresser.
Roquebrune, Cap-Martin (A.-M.). — Hôtel Terrasse.
Roye-sur-Matz (Oise). — L. Chevallier, Restaurant Végétarien.
Strasbourg (Bas-Rhin). — Restaurant Végétarien et de Régimes, salon de thé, 5, place de l'Université.
Casablanca (Maroc). — Restaurant Végétarien, 35, rue Ouled Ziane.
Société Naturiste de Casablanca, 11, rue Blaise Pascal, Casablanca, (Maroc-.
Bruxelles (Belgique). — Restaurant « Renova », 20 et 23, rue de la Régence.
Bruxelles (Belgique). — Institut « Monada », 80, avenue Floréal. Pensionnat végétarien, garçons et filles depuis l'âge de 5 ans.
Tiège-lez-Spa (Belgique). — « La Charmille ». Situation unique à 500 mètres d'altitude. Grand parc, tennis, le plus grand confort, chambres avec bain et w.-c. Cuisine végétarienne de gourmets. Pension de 60 à 90 francs belges. — Ouvert toute l'année.
La Haye (Hollande). — Hôtel-Restaurant végétarien « Pomona ». Molenstraat, 53, au centre de la ville.

Soleil - Air - Eau - Santé - Beauté - Alimentation saine
Joie - Sports - Sciences - Espéranto - Coopération
BIOCOSMIE - CULTURE GÉNÉRALE

LE NATURISTE

Le grand journal populaire universel d'évolution humaine

Rédaction-Administration
2, Rue Lippmann, 2
PARIS 20e

PUBLICITÉ BLANC-GALLET
7, Rue Bourdaloue - Paris 9e
Téléphone : Trudaine 17-91

ABONNEMENTS
20 numéros ..... 15 frs
Extérieur ..... 30 frs
Chèques Postaux : CHARBONNIER 1435.04 PARIS

Le Numéro : **1** frs
Extérieur : **2** frs

Les bonnes recettes de cuisine naturiste

A nos amis lecteurs

Nous avons reçu de nombreuses lettres, nous demandant de choisir entre les régimes préconisés, par différentes écoles. Nous pensons pouvoir donner satisfaction à nos amis, en préconisant, le régime du docteur Bircher-Benner de Zurich, qui contentera fruitarien et végétarien. Le docteur Bircher-Benner, qui vient d'être nommé professeur en Allemagne, est un homme d'une très grande valeur, il a fait de nombreux adeptes parmi les médecins. En France, nos amis et collaborateurs les docteurs Eliet, sont les représentants désignés, de l'éminent savant Dr Bicher-Benner, ainsi que notre ami le docteur Parandel, qui fera suivre cette méthode à la maison de guérison Physiologiste de Rantigny (Oise).

Nous recommandons vivement les deux ouvrages de cusine du Dr Bircher-Benner :

« Mets de fruits et de légumes crus ». Franco 8 fr. et « Livre de Cuisine, régime non carné » de 550 recettes nouvelles. Franco 33 fr.

A nos lecteurs, A nos amis,

Nous disons d'autre part ce que nous entendons par le mot « Naturisme ». Nous spécifions toute l'importance que nous donnons à ce mouvement et la belle et grande tâche à accomplir qui en découle. Nous ne voulons pas que la masse continue à croire qu'un naturiste est un être humain qui ne s'intéresse qu'à son système nutritif et à son épiderme. A notre avis le naturiste doit conserver ou rétablir l'harmonie de son organisme mais surtout dans le but de lui donner toutes les qualités nécessaires pour mieux servir l'Humanité. L'idéal du naturiste doit être Altruisme, Fraternité, Equité, Harmonie.

Maintenant nous devons travailler pratiquement. — Notre but matériel est de créer : un foyer à Paris où nous pourrons nous réunir, nous connaître, nous apprécier, avec bibliothèque, salle de lecture ou de correspondance, de conférences, etc... Un ou des parcs de culture en banlieue d'aider à se constituer des groupements en province, etc.

Le Comité Directeur est provisoirement constitué mais toutes les bonnes volontés peuvent et doivent se joindre à nous, toutes les initiatives sont sollicitées Pour cela nous devons nous connaître et causer.

Tous nos lecteurs, tous nos amis, tous nos camarades, tous ceux qui **pensent** et qui veulent que le Naturisme doit être mis au service de l'amélioration et de l'individu et de la société, sont donc informés qu'un **Banquet** naturiste, présidé par le docteur Legrain aura lieu le **mercredi 21 novembre** à 20 h., salle du **Restaurant Végétarien « L'Aurore »**, 15, rue Blondel, Prix du repas 10 francs. Se faire inscrire au restaurant où par lettre avec le montant.

LITTORAL - MAGAZINE

XIème Année

REVUE ILLUSTREE d'Informations Mondaines, Maritimes, Sportives, Théâtrales, Humoristiques, Littéraires, de Modes.

La plus vivante et la plus lue de tout le littoral.

Paraît le 1er et le 15 de chaque mois

Direction-Administration :
S. Ravel, 1, av. Colbert, Toulon (Var).
Tél. : 27-29.

Prix de l'abonnement à LITTORAL-MAGAZINE :

1 an : Var et départem. limitr. 45 fr.
— France ..... 48 —
— Etranger ..... 55 —

(Chèques postaux : Marseille 286-33)

Publicité extra-régionale: BLANC-GALLET 7, rue Bourdaloue, Paris (9e).
Téléphone : Trudaine 17-91.

Directeur-Gérant: **Maurice CHARBONNIER**

Imprimerie Centrale de la Bourse
117, rue Réaumur, Paris (2e)

UNE VIE NOUVELLE
Roman précurseur de la Doctoresse
Madeleine PELLETIER
14 francs franco

CAUSES PSYCHOLOGIQUES DE L'ALCOOLISME
Ouvrage de 276 pages couronné par l'Académie des sciences morales et politiques
par le Docteur LEGRAIN
27 francs franco
pour nos abonnés : **17 francs**

LIBERTINAGE ET PROSTITUTION
par E. ARMAND
Préface du **Dr PROCHOWSKY**
Un volume in-8 de 436 pages
France : **27 francs**

LIVRE DE CUISINE
D'après le régime alimentaire non carné
du Dr BIRCHER-BENNER
550 recettes nouvelles
l'ouvrage : **33 francs** franco
77.000 exmpl. vendus en Allemagne

REMEDES A LA VIE CHERE ET AUX MALADIES
Apprenez à manger pour dépenser moins et éviter la plupart des maladies
de **BERNARD** et **PARANDEL**
13 fr. 50 franco

LA CURE DE SOLEIL ET D'EXERCICES CHEZ LES ENFANTS
par le Dr Paul CARTON
12 fr. 15 franco

« LES TEMPERAMENTS »
366 pages
Du Docteur A. ALLENDY
Franco : **17 fr. 65**

ALIMENTATION HYGIENE ET THERAPEUTIQUE
Infantile en exemple
par le Dr Paul CARTON
l'ouvrage franco : **27 fr. 50**

GUIDE VERS UN APOSTOLAT SOCIAL
par le Docteur LEGRAIN
Un chercheur infatigable que rien n'a rebuté, un militant de trente années
l'ouvrage **3 fr. 50** franco

UN DANGER SOCIAL LA CONSTIPATION
124 pages, 17 figures dans le texte
par le Dr L. CHAUNOIS
13 fr. 50 franco

PAROLES D'UN VOYANT
Introduction à la pensée et à l'œuvre de H.-L. Follin
par **Pierre LEFER** et **H. FOLLIN**
un volume de 208 pages
Franco : **12 francs**

LE NU INTEGRAL
Reportage chez les nudistes français
Nombreuses illustrations photographiques
par Roger SALARDENNE
Prix franco : **15 francs**

SANTE PAR LE MEDECINE-BALL
par Jean BADOU
illustration de Jean Hubert
un volume **14 francs** franco

LA TUBERCULOSE PAR ARTHRITISME
Nouvelle édition entièrement refaite
par le Dr Paul CARTON
16 francs franco

POUR VAINCRE
Pour vaincre la décrépitude du corps et du visage, et reculer les limites de la mort
par Georgin KNAP
16 fr. 50 un fort volume franco

LA VERITABLE EDUCATION SEXUELLE
par André LORULOT
21 francs franco un fort volume

Chaque Auteur est responsable de ses articles, les manuscrits ne sont pas rendus, la publicité du journal n'engage en rien sa ligne de conduite, dont elle est en tous points indépendante.