

N° 66

JUILLET 1961

LA REVUE NATURISTE INTERNATIONALE



2 NF (200 FR\$)

VACANCIERS NATURISTES

Cette année encore l'attention de la Fédération Française de Naturisme est attirée sur l'imprudence d'un grand nombre de vacanciers et de touristes qui, pour retirer le maximum de bienfaits des belles journées ensoleillées, croient pouvoir s'adonner impunément aux activités de plein air, en complète nudité, dans des lieux non privés accessibles au public.

La F.F.N. désapprouve formellement ces pratiques, qui placent leurs auteurs en contravention avec les lois et règlements en vigueur (article 330 du Code pénal notamment), et entretiennent une regrettable confusion dans l'esprit d'un public peu ou mal informé sur les disciplines naturistes.

La F.F.N. rappelle que seuls les centres naturistes privés homologués par elle, où l'accès est réglementé, offrent toute sécurité aux pratiques gymniques familiales et collectives. Elle précise, en outre, que seuls les naturistes munis de la licence-assurance fédérale de l'année en cours, ou de la licence internationale de la F.N.I./I.N.F. — c'est-à-dire adhérents d'un club naturiste français ou étranger reconnu — sont admissibles dans les centres de vacances et relais naturistes.

Très exceptionnellement, des dérogations à cette règle peuvent être accordées, sous la responsabilité des directeurs de centres, à des familles souhaitant réaliser une expérience probatoire avant d'adhérer à un club, et bénéficiant éventuellement d'un parrainage ou de références suffisantes.

Afin de garantir dans la mesure du possible les activités gymniques saisonnières des naturistes occasionnels, isolés, néophytes et sympathisants, la F.F.N. étudie la création de cartes spéciales de vacanciers naturistes, donnant accès à un ou plusieurs centres, et qui pourraient être délivrées sous son contrôle dès 1962.

Actuellement, les membres de plusieurs grandes associations de plein air (Camping-Club de France, Camping Club International, Compagnons Campeurs de France, Auberges de Jeunesse) peuvent obtenir la licence-assurance F.F.N. auprès des diverses sections spécialisées de ces associations et des inter-clubs naturistes. Tous renseignements sont fournis par les associations sus-indiquées et la F.F.N. : 46, rue Poissonnière, Paris (12^e). (Prière de joindre un timbre à toute demande.)

J. GANTOIS,
Vice-Président F.F.N.

LA REVUE NATURISTE INTERNATIONALE

91, Faubourg Saint-Honoré, PARIS
TÉLÉPHONE : ELYSÉES 51-08

AGRÉE PRESSE



photo A. de DIENES





LA CRISE DE CONSCIENCE ACTUELLE

par le Dr H. HERSCOVICI

Membre de la Commission d'Hygiène du département de la Seine

Lorsqu'on envisage les rapports de la pensée avec l'être, de la connaissance avec l'action, alors que le chaos et le désordre règnent dans le monde et que la civilisation européenne marque une rude épreuve morale et spirituelle, le problème de la conscience que l'homme possède de lui-même et de la signification de son existence dans l'ensemble de l'univers, s'avère des plus émouvants.

Le rôle de la pensée était de situer l'homme dans le monde, de l'apaiser et de le soutenir, de l'orien-

ter et de lui montrer un ordre dont il fait partie et qu'il doit s'efforcer de servir. Mais la violence, l'insécurité, les périls qui nous environnent menacent d'envahir la conscience philosophique elle-même. La peur de l'inexplicable n'a pas seulement appauvri l'existence de l'individu, mais encore les rapports d'homme à homme, elle les a soustraits au fleuve des possibilités infinies pour les abriter en quelque lieu trop bien gardé de la rive.

Les bouleversements politiques et sociaux, les conflits armés voulus le

plus souvent, les guerres, pour les nommer du nom le plus odieux (qui peut encore croire à notre époque à la guerre juste et honnête ?) se suivent de près.

Les délires frénétiques du progrès moderne ont profondément déséquilibré et ravagé le psychisme des humains. Dans aucune période de l'histoire, le matérialisme n'a pris une forme aussi puissante.

A l'origine des nations, la force était en quelque sorte matérielle, grossière ; ensuite, après l'accroissement des agrégations, les dirigeants ont procédé par des décompositions plus ou moins habiles du pouvoir primitif. Ainsi, dans la haute antiquité, la force était théocratique ; le prêtre tenait le glaive et l'encensoir. Plus tard, il y eut deux sacerdoxes : le pontife et le roi. Aujourd'hui, notre société, dernier terme de l'évolution civilisatrice, a distribué la puissance selon le contenu

des coffres-forts. La pensée humaniste n'y est point. Il ne fait aucun doute que les ouvriers de notre époque ne sont pas plus heureux que les esclaves de l'époque de Périclès, que ce soit derrière le rideau de fer, où sévit le stakanovisme, ou en deça, avec le travail à la chaîne, car la libre culture est écartée et confisquée par les pouvoirs.

Les classes dirigeantes, partout dans le monde, sont en pleine décadence spirituelle et, à regarder de près, la classe ouvrière n'échappe pas à cette détérioration physique et morale.

La rupture entre l'esprit et l'ancienne vie organique, la mécanisation de la vie, apparaissent comme devant être les signes précurseurs de la fin de la spiritualité dans l'univers. Le progrès dont on parle tant ne semble réaliser après tout que l'illusion que fournit le balancement de ce vaisseau, qui, solidement ancré au port d'attache, donne l'impression néanmoins de mouvement comme s'il s'engageait vers le grand large. Progrès qui ne serait qu'une fiction, et la civilisation un faux destin créé par l'homme entre le ciel et lui.

Sans doute, le XIX^e siècle industriel s'est déjà notamment révélé dans l'histoire par les fameuses découvertes qui ont, d'une part, contribué à surbaïsser la spiritualité et, d'autre part, développé la rapacité et la convoitise. S'il est vrai que la civilisation mécanique est responsable des concentrations de population, de l'alcoolisme, du tabagisme, des jeux de hasard, des charges d'impôt excessifs.





L'Etat, dans ses éternels besoins d'argent, jamais satisfaits, pour équilibrer son budget, fût-ce au détriment du bien-être général, assène des coups redoutables à la stabilité et la paix de la famille, base même de toute communauté humaine.

L'alcool, le tabac et le jeu sont-ils causes de décimation du foyer familial? L'Etat doit-il vivre de la dégradation du corps humain?

Nombreux sont ceux qui pensent inconditionnellement que le machi-

nisme est facteur de progrès, alors que trop des besoins qu'il satisfait *sur ses propres créations et n'ont presque rien d'indispensable*. Eh bien, puissent les monstres de métal qu'on abreuve « de feu et d'éclairs », qui endiguent les cascades de liberté, servir d'avertissement. Car on ne remédie pas aux maux provoqués au nom de la Science en augmentant petitement le bien-être matériel du travailleur, on risque au contraire d'aggraver son ennui et sa déchéance. Les actes accomplis à des fins égoïstes et utilitaires sont loin de combler la vocation de l'homme sur la terre.

C'est l'intelligence de l'homme qui a permis le développement de la civilisation, et c'est elle qui a modifié la destinée de l'homme, car jamais l'humanité n'a réuni tant de puissance extérieure, qui ne fait que s'accroître, mais, hélas, *d'autant de connaissances nouvelles que d'iniquités et d'inquiétudes*.

Le constat moderne est que l'homme n'a rien su construire de spirituel dans les sociétés qu'il a plus ou moins douloureusement établies. Le mal procède du fait que le monde contemporain — qui a prodigieusement modifié notre vie quotidienne — n'a su se faire, ni les lois, ni les mœurs, ni la politique, ni l'économie qui eussent été en harmonie avec ces immenses changements, ces conquêtes de la science.

Pour nous, le malaise est dû à une crise de l'esprit ou plutôt à une crise de conscience.

Problème très ancien. La légende d'Œdipe atteste que la crise de cons-

science et l'idée de l'enchaînement fatal des causes tenaillaient déjà l'esprit des peuples au commencement de leur évolution.

Les conférences internationales de ces peuples parvenus à un point crucial de cette évolution, se préoccupent toujours, uniquement, de répartition de la puissance, de zones d'influence ou de rapports de forces, comme si la puissance était la fin suprême.

Or, c'est seulement l'usage intelligent de la puissance qui compte, son orientation dans le sens de l'humain, pour répartir dans le monde *le maximum de libertés et de mieux-être pour tous les hommes*.

Certes, les gymnosophes, les naturalistes conscients, ne sont pas les seuls, heureusement, à élever la voix pour faire entendre ces vérités. Je citais (*voir notre N° 64*, « La Protestation naturiste dans le monde moderne », *N.D.L.R.*) la perspective menacée définie par le Père Teilhard de Chardin ; nous donnons, dans les « Informations » du présent numéro, l'analyse de l'écrivain Jean Nocher sur le progrès, « *faux dieu de notre temps d'apocalypse, sous la forme technologique* ».

Adopter avec résolution cette attitude en notre époque, est-ce faire preuve de pusillanimité, d'obscurantisme ? Est-ce la tare d'un esprit rétrograde ? Une forme de pessimisme ?

Laissons à Georges Bernanos le soin de répondre.

Le romancier de *Sous le soleil de Satan*, des *Grands Cimetières sous la lune* ripostait :

« On m'accuse de pessimisme ?



photo H. CARDOT

C'est absurde. Ce n'est pas mon désespoir qui refuse le monde moderne. *Je le refuse de toute mon espérance.* Oui, j'espère de toutes mes forces que le monde moderne

n'aura pas raison de l'homme. Le monde moderne, c'est-à-dire le robot géant, planétaire, auquel la science offre chaque jour des armes à sa taille.»





La piscine du relais de la Conche

VACANCES 61

par Jean GANTOIS

Pour les naturistes du « Nord » — du Nord de la Loire s'entend ! — et la multitude des touristes étrangers, nos centres de vacances naturistes du Midi méditerranéen sont des lieux de séjours ou de passage très recherchés (1). C'est ainsi que l'une de nos plus belles routes nationales, la N 7, est devenue pour eux la route du Soleil.

Entre Montélimar et Orange, la N 7 passe à proximité des trois centres de nature ardéchois de La Conche — le plus proche — des Gorges de l'Ardèche et de La Châ-

taigneraie. Pour s'y rendre, il convient d'emprunter la D 73 à la sortie Sud de Montélimar (carte Michelin n° 93, plis 17-18).

Une fois le Rhône franchi sur le pont de Viviers, la N 86 suit la rive droite du fleuve, le long de l'impressionnant Défilé de Donzère. En 8 km elle conduit directement à l'entrée du Relais Naturiste de La Conche, signalé aux voyageurs par un panneau jaune, placé à droite, au bord de la route.

Le Relais de La Conche est une étape désormais traditionnelle pour les naturistes qui « descendent »

(1) Voir R.N.I. n° 65, juin 1961.

vers la côte ou « remontent » vers Lyon et Paris. Nombre d'entre eux, arrêtés là pour quelques heures, y font un séjour plus prolongé, « La Conche » n'étant pas seulement un relais, mais un agréable petit centre de vacances, rendu plus accueillant encore par la gentillesse souriante d'Annette et Henri Lemeur, les naturalistes gestionnaires.

Les arguments de La Conche pour retenir ses amis — car les usagers deviennent rapidement ses amis — sont convaincants. Le Relais d'abord, avec son bar naturaliste, son restaurant, sa terrasse ombragée, ses chambres rustiques avec eau courante et électricité, son dortoir, sa bibliothèque, son épicerie ; tous avantages très appréciés après de longues heures de route.

Légerement en contrebas du Relais, voici les installations de plein air : le terrain de camping et de caravaning, la piscine, les solariums, les jeux (volley, ping-pong, boules, agrès, etc.), le minuscule théâtre de verdure, les bosquets de cannes vertes, une allée bordée de cyprès... et, au loin, le géant de Provence, le Mont-Ventoux.

Pendant la saison, à l'heure des repas, la terrasse et la coquette salle à manger du Relais résonnent des conversations en anglais, allemand, néerlandais ou danois... et français. Ouverts toute l'année, le Relais et le centre de La Conche sont également le lieu de rendez-vous des membres de la section régionale du Club du Soleil, intitulée « Le Soleil à La Conche ».

Les réputées Gorges de l'Ardèche sont, à vol d'oiseau, à 15 km de La Conche, mais à une trentaine par la route (D 4 et D 338), passant par

Bourg-Saint-Andéol et l'Aven-de-Marzal. Les Gorges ont gagné leur réputation auprès du monde naturaliste depuis qu'en 1954 un premier centre de 50 hectares a été installé à la Madeleine-Cathédrale par Léon Jouve. Ce centre, le C.N.G.A. (Centre Naturaliste des Gorges de l'Ardèche) est devenu le paradis des naturalistes, spéléologues et varappeurs.

Comme La Châtaigneraie (2), le C.N.G.A. surprend toujours les nouveaux venus. Pendant que le matériel est confié au téléphérique du centre, les naturalistes descendent pédestrement dans la fraîche pénombre d'une grotte. Et puis c'est la sortie au fond d'un paysage extraordinaire, où l'intensité solaire semble, au sortir de la grotte, insupportable.

Bien vite, l'onde claire de l'Ardèche, les jeux, l'ombre des emplacements de camping, le cadre sauvage et pittoresque retiennent le visiteur. Assurément, le « bronzage C.N.G.A. » est garanti pour longtemps ; les regrets aussi pour le citadin qui remonte vers la capitale... Heureusement, nous descendrons encore plus au Sud, par Pont-Saint-Esprit et Bagnols-sur-Cèze, vers Alès et le centre de Boisset-Gaujac (carte Michelin n° 80, plis 17-18).

Sous la dynamique impulsion de René Malafosse, le Club du Soleil d'Alès vient d'installer « entre mer et Cévenne », en bordure d'une jolie rivière — le Gardon d'Anduze — à 10 km d'Alès et 45 km de Nîmes, un nouveau centre extrêmement plaisant : le Village et le Camping Naturaliste de Boisset-Gaujac.

Le V.C.N. de Boisset-Gaujac offre aux campeurs et caravaniers naturalistes ses quatre hectares de pleine

(2) Voir R.N.I. n° 64, mai 1961.



Dans les gorges de l'Ardèche

nature, clôturés et équipés d'un stade (volley, badminton, deck-tennis, portiques, jeux pour enfants, etc.), d'une piscine gymnique toute neuve de 16 m sur 8, de douches, lavoirs, sanitaires, de plusieurs points d'eau et d'un parking. En saison ravitaille-

ment sur place, hors saison à Anduze (3 km).

Le centre des naturistes alésiens et nîmois est équipé du matériel nécessaire à la projection de films amateurs tous formats et diapositifs.

Aussi des soirées récréatives « cinéma » sont fréquemment organisées, ainsi d'ailleurs que les traditionnels feux de camp. Touristiquement, le V.C.N. est admirablement placé, avec de belles promenades aux environs, des excursions intéressantes : Grottes de Trabuc, bambouseraie de Prafrance, mont Aigoual, Gorges du Tarn, etc.

Sur l'itinéraire de l'Île du Levant et de la Corse, les naturistes avisés ont pris l'habitude de faire escale aux Jonquières, le Centre-Relais des Libres Culturistes de Provence. Ici comme à La Conche, les arrêts de 24 heures se prolongent souvent bien au-delà. Ici aussi, en été, les accents se confondent dans la bonne humeur ambiante ; celui de Henda — par exemple — l'espagnole de Bruxelles, fait écho à « l'assent » de Charlie, de Miramas, celui — si léger ! — de Marie-Thé, de Nancy,

répond à celui d'un naturiste Génevois.

Marseille, carrefour du tourisme dans le Sud-Est, n'est qu'à 18 km. Le Centre-Relais des L.C.P., qui bénéficie de ce voisinage privilégié, est situé dans la plaine, entre Aubagne et Géménos, dans une oasis de verdure fleurie à souhait, au cœur du triangle délimité par trois chaînes de montagnes provençales : celles de l'Etoile, de Saint-Cyr et de la Sainte-Beaume. En août, la chaleur est tempérée par la mer toute proche — Cassis est à 14 km — et l'étonnant massif forestier de la Sainte-Beaume, aux tilleuls énormes, aux hêtres séculaires.

Aux Jonquières, les naturistes disposent d'un terrain de camping et de caravanning, de cabines-bungalows, d'un restaurant familial, tenu par Génia Mattéï — la Commissaire F.F.N. des L.C.P. — de vestiaires,

La piscine (16 m x 8 m) du Centre de Boisset-Gaujon
photo N.-C. S. (Alès)





La piscine-place d'eau d'Aubagne-les-Jonquiers

photo J. G. (F.F.N.)

douches, sanitaires ; le centre est maintenant doté de l'électricité. L'équipement sportif comporte une grande piscine-plan d'eau, des jeux divers, notamment deux terrains de volley où, entre les classiques parties, on joue « à pétanque » avec Noël, Albert ou Gustave, le Breton définitivement méridionalisé au pays de Pagnol, l'Immortel enfant d'Aubagne.

Les sportifs plus exigeants trouvent, à proximité des Jonquiers, un ranch d'équitation et des cours de tennis. Les excursionnistes sont com-

blés par la diversité des sites environnants, en particulier les incomparables calanques naturistes de la côte.

Montalivet, le Gorp de Bignol, Agde, Villata, les trois centres ardéchois, Boisset-Gaujac, Aubagne-Lee Jonquiers, sans oublier « La Gorghetta » dans l'arrière-pays niçois, et Salecchia en Corse (nous en reparlerons)... Voilà, n'est-il pas vrai, un choix qui permet les plus beaux projets d'itinéraires et de séjours. Alors bonne route, et bonnes vacances, amis lecteurs !



RENSEIGNEMENTS

RELAIS NATURISTE DE LA CONCHE : Ouv. toute l'année. Eau, électricité. Parking gratuit. Tarif séjour : 1,50 NF par j., réduit de 50 % après 8 j. consécutifs. Enfants : demi-tarif de 5 à 14 ans. Camping : 1 NF par tente, 1,50 par caravane. Chambre 2 pers. : 4 NF. Dortoir : 2 NF. Repas, service compris : 5 NF. Petit déjeuner : 2 NF. Ecrire avec timbre, ou téléphoner, pour réservation des chambres : Le Soleil à La Conche, Saint-Montant (Ardèche). Téléphone : 118 à Saint-Montant.

CENTRE NATURISTE DES GORGES DE L'ARDECHE : Ouv. du 1^{er} avril au 30 septembre. Eau. Parking gratuit. Ravitaillement sur place. Tarif camping : 1 NF par tente et par j. Ecrire avec timbre à C.N.G.A., Léon Jouve, Saint-Remèze (Ardèche).

VILLAGE ET CAMPING NATURISTE DE BOISSET - GAUJAC (Gard) : Ouvert toute l'année. Eau électricité. Parking gratuit. Ravitaillement sur place et à Anduze (3 km). Tarif camping : 1,50 N.F. par jour et par personne, gratuit pour enfants de moins de 15 ans. Ecrire avec timbre au C.S. Alès : R. MALA-FOSSE, 10, rue de Riche-lieu, Alès (Gard).

CENTRE-RELAIS DES JONCQUIERS : Ouvert toute l'année. Eau, électricité. Parking gratuit. Ra-

vitaillement sur place et à Aubagne (1.800 m). Tarif séjour : 1 NF par j., enfants demi-tarif. Camping : 1 NF par tente ou caravane. Location de cabines-bungalows meublés, avec électricité : 5 NF le premier jour, 3 NF les suivants. 10 NF d'arrhes à verser pour réservation en saison. Repas : 5 NF. Pension complète : 11 NF par j. Ecrire avec timbre : Libres Culturistes de Provence, « Les Joncquiers », route de Géménos, Aubagne (B.-du-Rh.).

N. B. — L'accès à tous les centres cités est réservé aux naturistes français licenciés F.F.N. et étrangers licenciés F.N.I./I.N.F. Très exceptionnellement, des couples peuvent être admis sur présentation de sérieuses références, ou parrainage valable, et pour visite probatoire précédant l'adhésion à un club.

CUISINE NATURISTE

par Robert-J. COURTINE

Mon pote Albert Simonin vient de préfacier un livre appréciable, un roman d'aventures pacifiques : le *Guide de la Pêche en France* (1).

Ce Michelin des chevaliers de la gaule sera utile au naturiste qui, en dépit du discrédit dont, longtemps, le pêcheur à la ligne fut l'objet, s'avoue hautement un gauliste militant. Simonin cite le persiflage du poète mal inspiré :

*Le pêcheur à la ligne
Espère et ne prend rien...
Le bourgeois d'un air digne
Y vient baigner son chien.*

et remarque qu'entre autres événements marquants, cette seconde moitié du XIX^e siècle aura vu la réhabilitation du pêcheur à la ligne.

Mais le pêcheur — à l'encontre du chasseur toujours gourmand de son gibier — ne mange généralement pas sa pêche. Cela tient moins au discrédit du poisson de rivière (lequel a trop de défense, je veux dire d'arêtes, généralement) qu'à sa femme qui devrait bien méditer Montaigne : « Les grands se piquent de savoir accommoder le poisson. » La femme du pêcheur y rechigne, se plaignant de l'odeur et de je ne sais quoi. Pour l'odeur, qu'elle sache qu'en lavant assiettes et casse-



roles à l'eau bouillante et marc de café celle-ci ne persiste point.

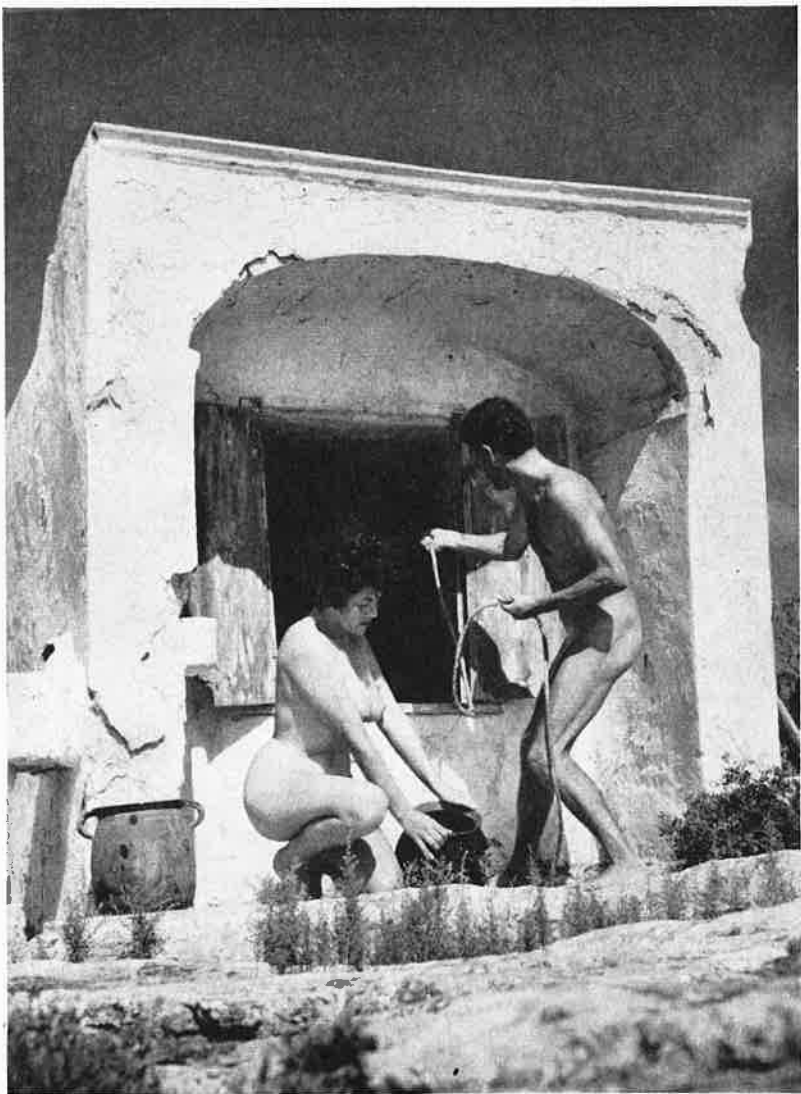
Pour le reste voici quelques bonnes recettes :

TRUITE AU LARD. — Faire fondre en poêle quelques dés de lard. Les retirer. Faire cuire la truite dans leur graisse après l'avoir farinée. Servir la truite avec le lard et un jus de citron.

BEIGNETS DE PERCHE. — Laver les filets de perches, les sécher. Faire une pâte à frire avec farine, huile d'olive et un verre de marc. Y tremper les filets et les cuire à l'huile très chaude. Servir avec citron et persil.

GOUJON EN CASCAMECHE. — Les passer dans du lait, puis de la farine. Les jeter dans la friture. A part, dans un faitout, faire un lit d'oignons, échalotes et ail hachés, avec du persil ciselé, thym et laurier en poudre, sel et poivre. Mettre

(1) Editions de la Table Ronde.



les goujons frits dessus. Verser dessus du vinaigre bouillant et laisser mariner trois jours avant de servir avec un filet d'huile d'olive.

BROCHET EN RAGOUT. — Tronçonner un beau brochet, faire blanchir les morceaux dans un court

bouillon très épicé. Faire blondir de l'oignon au beurre, en casserole Fariner. Mouiller d'un verre de vin blanc et ajouter les tronçons de brochet. Cuire dix minutes. Servir en liant d'un peu de crème et avec du cerfeuil haché.



A PROPOS DU CHOLESTEROL

Le cholestérol ? Un mal qui répand la terreur, et chacun de s'interroger : « Ai-je ou non du cholestérol ? » Et comme bien peu d'entre nous se sentent la conscience tranquille du point de vue de l'alimentation ou du mode de vie, la réponse immédiate est : « J'ai sûrement du cholestérol. »

Permettez-moi une première rectification : nous avons tous du cholestérol, qui est un élément indispensable à l'équilibre physiologique. Son taux normal dans le sang doit être en moyenne de 1,60 à 2,20 g par litre. Un taux inférieur à cette mesure est aussi dangereux qu'un taux supérieur, car, dans le premier cas, le foie réagit en fabriquant en quantités importantes, ce qui

prouve mieux que toute démonstration la nécessité de sa présence. Lorsque le taux du cholestérol demeure anormalement bas, on peut conclure à une grave affection du foie.

Deuxième rectification : de votre début d'artériosclérose, c'est vous le premier responsable, et non le cholestérol. C'est vous et la société dans laquelle vous vivez, dont vous formez l'une des cellules. Les cellules de cette société s'engrassent par manque de mouvement et d'aération, par l'abus du tabac et de l'alcool, par l'apport d'aliments biologiquement mal équilibrés, enfin par l'afflux constant d'agressions extérieures s'attaquant particulièrement au système nerveux. Tous ces facteurs provo-

quent un vieillissement prématuré de l'organisme dont le signe le plus certain est l'artériosclérose.

Chez des individus relativement jeunes, on l'appelle athérosclérose, ainsi que nous l'apprend le Dr Jacquemart dans le spirituel petit livre qu'il a consacré à la lutte contre le cholestérol. On peut appeler athérosclérose le syndrome de l'homme de quarante ans et plus, fatigué, en proie aux migraines, troubles de la vue, bourdonnements d'oreilles, crampes (particulièrement dans les membres inférieurs) aussi bien debout qu'allongé, sujet aux digestions lourdes et aux écarts de caractère injustifiés. La femme est aussi menacée, mais après la ménopause, car les hormones ovariennes la protègent. Par contre son émotivité naturelle joue contre elle, car elle provoque des variations brusques de tension et spasme les vaisseaux sanguins.

Mais l'artériosclérose précoce est surtout liée à un mauvais métabolisme des graisses et l'augmentation anormale du taux de cholestérol en constitue le principal signal d'alarme.

Ce n'est pas le cholestérol lui-même qui encrasse les artères, mais sa combinaison avec les acides gras saturés. Lorsque s'augmente exagérément la quantité de ces acides dans le sang, le cholestérol, alourdi, se dépose sur les parois artérielles. Les cellules formant la paroi interne de ces artères s'asphyxient et meurent. Si l'on n'intervient pas, la sclérose va s'étendre petit à petit à tous les conduits sanguins.

Par contre, l'absorption d'une quantité assez importante d'acides gras insaturés drainera l'excès de cholestérol. Les meilleurs de ces acides se nomment acides gras essen-

tiels. Ils se combinent également avec le cholestérol et leur légèreté permet une élimination facile.

Une proportion trop élevée de cholestérol relève avant tout de la compétence médicale. Mais il vaut mieux, dit-on, prévenir que guérir, c'est pourquoi je peux vous donner quelques conseils avant que retentisse la sonnette d'alarme. Songez au traitement long et coûteux, au régime draconien et à l'impression désagréable de faire définitivement partie de la « vieille vague ».

Les acides gras saturés sont essentiellement contenus dans les graisses animales. L'athérosclérose est une maladie de pays riches. Un organisme humain n'assimile que ce dont il a besoin, une autre partie est éliminée, l'excès restant est mis en réserve, encrasse les voies de communications et gonfle les tissus sous forme de cellulite, bourrelets, etc. Les graisses animales, riches en vitamine A, sont utiles, mais en petite quantité et surtout sous forme de beurre cru et très frais. La crème fraîche et les fromages cuits sont autorisés par de grands spécialistes de la circulation. Mais chaque fois qu'il s'agit de faire frire ou sauter des aliments, n'employez que des huiles végétales pures. Les huiles de maïs, de tournesol, de soja sont à l'heure actuelle les reines incontestées de la diététique. Pourquoi ? Parce que leur taux d'acides gras essentiels varie de 40 à plus de 50 %. Leur absorption régulière constitue à elle seule une thérapeutique. Pourtant, si vous n'êtes pas encore un « malade », vous pouvez vous contenter des huiles d'arachide et d'olive. L'huile d'arachide contient suffisamment de corps gras essentiels et supporte bien une température élevée. Elle est donc la plus indiquée pour la cuisson des aliments.

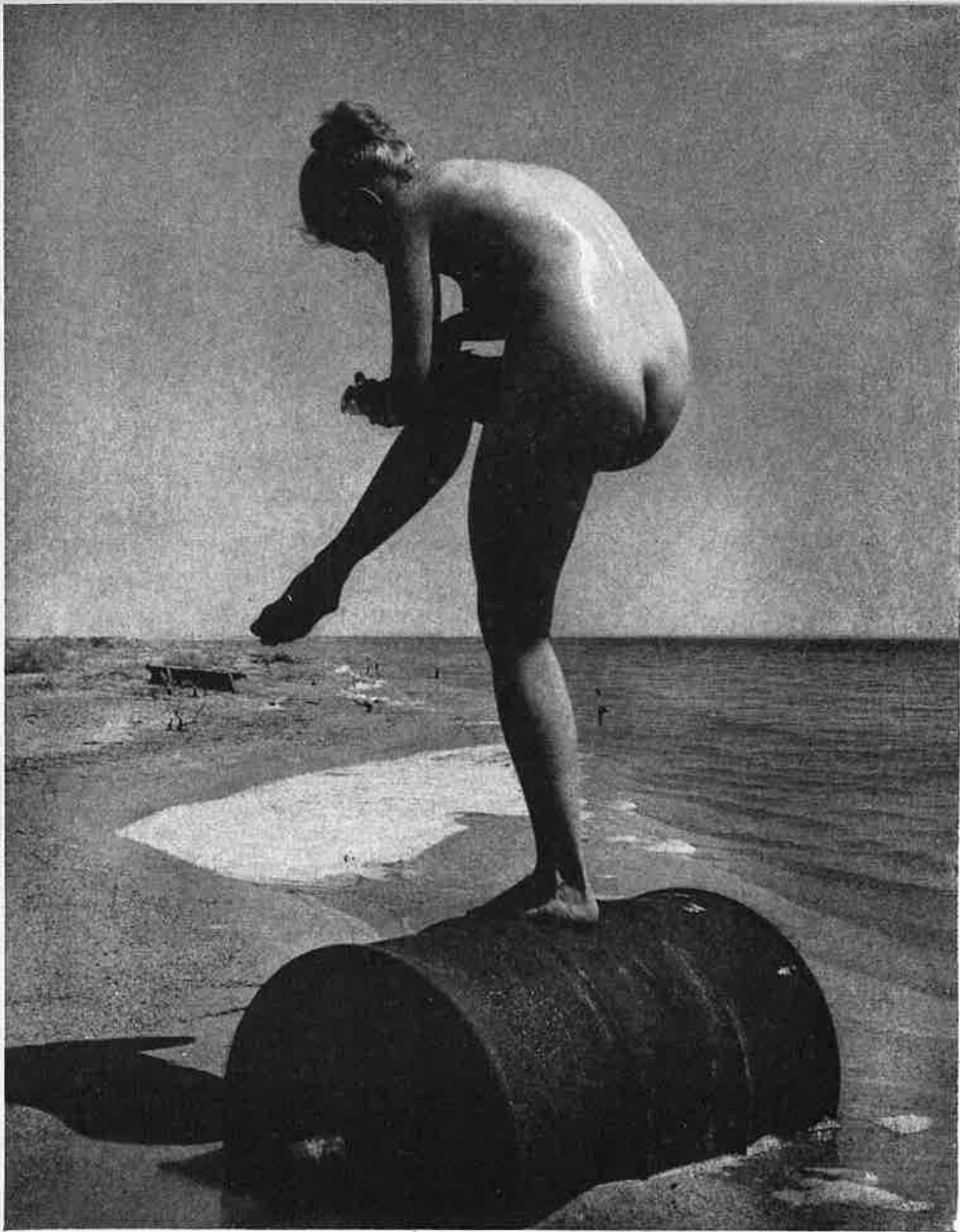


photo A. de DIENES



L'huile d'olive, à condition qu'elle soit « vierge » ou « première pression à froid » a également été employée avec succès dans la lutte contre le cholestérol. Prise à jeun, une cuillerée à soupe le matin ou une cuillerée à bouche avant chaque repas, elle décongestionne le foie et excite les sécrétions biliaires; c'est également un excellent traitement contre la constipation, mais il faut prendre de l'huile « non fruitée » pour que son taux d'acidité ne dépasse pas 3 %.

Le régime des « plus de quarante ans », nous l'avons dit bien souvent dans ces pages, doit éliminer tous les aliments trop riches, ceux qui sont au contraire nécessaires aux organismes jeunes : abats, jaune d'œuf, viandes jeunes, végétaux riches en fer comme les épinards. La charcuterie, le gibier (surtout faisandé), le chocolat sont à proscrire avant qu'il ne soit trop tard.

Enfin, vous n'avez la permission de manger qu'en proportion de votre activité. Il faut pouvoir brûler ce qui est pris en dehors des besoins essentiels. Aimer ce que l'on fait et le faire avec joie prolonge la jeunesse. Et n'oubliez pas de vous ménager un intérêt, une activité pour le moment de la retraite; ce moment tant attendu et qui fait tant de victimes parce que, du jour au lendemain, le moteur n'a plus d'aliment, ni de nécessité d'être.

Un dernier conseil à ceux qui partent en vacance : profitez-en pour vous détendre. C'est là l'une des armes les plus efficaces contre le vieillissement, l'artériosclérose et... le cholestérol.



SAN-FRANCISCO

EVASION AMERICAINE

par Robert *FREDERICK*

Ce soir-là, je n'avais nulle envie de sortir. La semaine s'était trainée dans les plis d'un « storm », d'une tempête qui nous avait fait bénéficier du plus affreux temps que j'avais vu de la saison.

Le week-end s'annonçait pourtant plus clément, ainsi que le prévoient les communiqués officiels de la météorologie. Valeur de la science, ou pur hasard?... peu importait. Dans l'après-midi de ce vendredi, les nuages s'étaient effilochés; ils avaient éclaté comme des balles de coton, comme des fruits

trop mûrs; ils s'étaient éparpillés en franges que le vent se hâtait de balayer. Je les voyais courir au-dessus de la baie, passer sur le Bay-Bridge, sur l'île du Trésor, et, parfois, découvrir quelques aspects d'Oakland, quelques visions fugitives de l'autre rive depuis une semaine noyée dans la brume.

Cependant, je n'étais pas décidé. J'écoutais monter jusqu'à moi la rumeur inquiète, pressée, presque malade de la métropole. Ce bruit suffisait à me rejeter sur moi-même. Sortir!... Qu'aurais-je fait? Le tour



Une magnifique allée de palmiers
en Floride

des amis... J'avais déjà si souvent recourus à eux que je ne m'accordais plus le droit de les revoir avant quelque temps. Un spectacle?... C'était navrant et, jamais je ne goûterai le plaisir des « shows »... Ces gigantesques mises en scène de music-hall sont agréables une fois, deux fois... elles lassent un esprit européen avec une certitude quasi-mathématique si l'on se croit obligé de leur confier plus souvent ses distractions.

Il restait la promenade... La ville ou les environs... Les environs, en solitaire, avaient moins de charme ! A deux... je ne me sentais point le courage de faire partager à autrui, fût-il le plus radieux visage de Californie, mon spleen.

Quant à la cité, ses lumières, son activité, ses jardins et parcs illuminés... Je les découvrais toujours avec une satisfaction nouvelle. Mais tout ce que San Francisco pouvait m'offrir ce soir, n'était pas capable

de me sortir de ma léthargie, de cette mauvaise humeur qu'avec raffinement je retournais contre moi.

Les avions du soir décollaient d'Alameda ; ils survolaient la baie en vrombissant, frôlant un destroyer qui rejoignait l'Arsenal ou un cargo en manœuvre pour se glisser entre les « piers »... Un jet, majestueux et racé, prenait sa piste d'atterrissage lorsque le téléphone sonna. Je ne répondis pas. A quoi bon?... Que pouvait m'apporter cet appel à cette heure ? Un rendez-vous... Une proposition... de soirée?... Les camarades étaient très gentils, mais c'était vraiment trop, ou trop peu. Je ne répondais point. Je pouvais ne pas être là !...

Mais la sonnerie était persévérante, elle eut raison de ma patience... Effectivement, il s'agissait d'amis, de très bons amis, qui partaient à la nuit pour un petit coin du Sud et m'invitaient à partager leur voiture, leur expédition.

J'objectais le mauvais temps, ma lassitude un peu blasée de ces sorties toutes semblables, avec leurs arbres géants, leurs plages immenses, leurs gratte-ciel infinis, leurs ice-creams démesurés et leur tolérance sans limites face aux excès que favorisaient la générosité exceptionnelle du pays, son ambiance, son écologie... Ils battirent en brèche mes arguments avec une précision sans réplique. Je fis part alors de mon état d'âme. C'en était fini. Ils s'en firent une arme, une raison majeure pour m'enlever, menaçant, si je ne me préparais moi-même, de venir forcer ma porte et me kidnapper avant une heure !

Je crois bien avoir pesté, maudit ces importuns ; et je demande à l'amitié de me pardonner car aujourd'hui, passant en revue ce long séjour qui m'a fixé en Californie du Nord, dans cette capitale des ponts

et des si mignons petits tramways, je suis obligé d'admettre que le week-end qui se préparait devait devenir pour moi le plus précieux souvenir, le plus étonnant, le plus agréable.

Je maugréais en jetant quelques affaires, une brosse à dent et un rasoir dans une valise. Je n'avais pas encore épanché ma rage lorsqu'« ils » sonnèrent...

Je m'installai dans un coin de la voiture et pris le parti de fermer les yeux, de dormir, de me tenir éloigné de mes hôtes trop prévenants et surtout de leurs jeunes rejetons, ce soir-là trop exhubérants à mon goût.

Sous la lumière crue des néons, à chaque carrefour, je jetais un coup d'œil. Malgré moi, j'entendais parler mes amis qui se lamentaient sur mon air prostré et l'état d'extrême faiblesse au fond duquel je paraisais m'abandonner. Ils se promettaient de me « retaper ». J'appris ainsi que nous devions rejoindre plusieurs familles dans un parc, autour de la villa d'un digne planteur d'agrumes. C'était, paraît-il, enchanteur et paradisiaque !... Mon affection psychique n'y tiendrait pas.

J'étais de plus en plus inquiet. Je ne savais que trop le goût des Américains pour les superlatifs faciles, leur paradis de chewing-gum et mauvais goût, promiscuité et jazz effréné. Dieu, quelle fin de semaine allais-je passer ?... J'en avais déjà la migraine et chaque phrase vantant ce qui m'attendait m'enfonçait davantage dans mon coin.

Un effroyable bruit de pétarade me fit émerger de ma torpeur. Deux policiers, motards de la route, venaient de nous dépasser. Nous avions traversé San José et filions à bonne allure sur la fameuse High Street : l'orgueil des conducteurs de l'Ouest,

une large autoroute qui relie le Mexique à l'Alaska par je ne savais plus combien de miles de plaines, ravins et forêts, déserts et montagnes.

Insensiblement, l'air qui s'engouffrait par les déflecteurs devenait plus doux et plus pur. Il se chargeait de senteurs sylvestres et fleuries, plus chaudes que celles qui m'avaient frappé au « Yosemite National Park », à la réserve des Séquoias ou dans les jardins de l'Université de Berkeley. Le bruit du roulement de la voiture était différent. Nous venions de quitter la grande route pour suivre les méandres plus étroits et plus sympathiques de petites voies qui menaient à la mer.

Je ne fus pas surpris lorsque le roulement des vagues sur la grève, le murmure du ressac parvint à mes oreilles. Je risquais un œil... Nous longions effectivement le Pacifique. Un infime morceau de quartier de lune s'entourait d'étoiles et d'une

Un phare typique aux environs de Monterey



transparence bleuâtre qui marquait la ligne d'horizon avec une surprenante netteté. Il ne subsistait plus aucun nuage. Devant nous, un massif forestier imposant barrait un cap. A ses pieds, une auréole de lumière signalait la présence d'une ville... Probablement Monterey, pensais-je, et je me surpris à compter le nombre de pointillés lumineux, le nombre de routes qui rayonnaient en éventail vers ce point, qui convergeaient vers ce foyer d'humanité.

Le spectacle était ravissant, romantique, surprenant en ce continent malheureusement avare en sentiments. J'aurais voulu que nous nous arrêtions sur-le-champ ; que nous nous jetions dans la mer, que nous nous délections de la beauté de cette nuit. Mais non... Il fallait continuer. Nous roulions encore, nous allions retrouver dans cette minuscule agglomération, comparée à sa formidable rivale de la Golden Gate, les mêmes vices, des bruits semblables, un ennui identique.

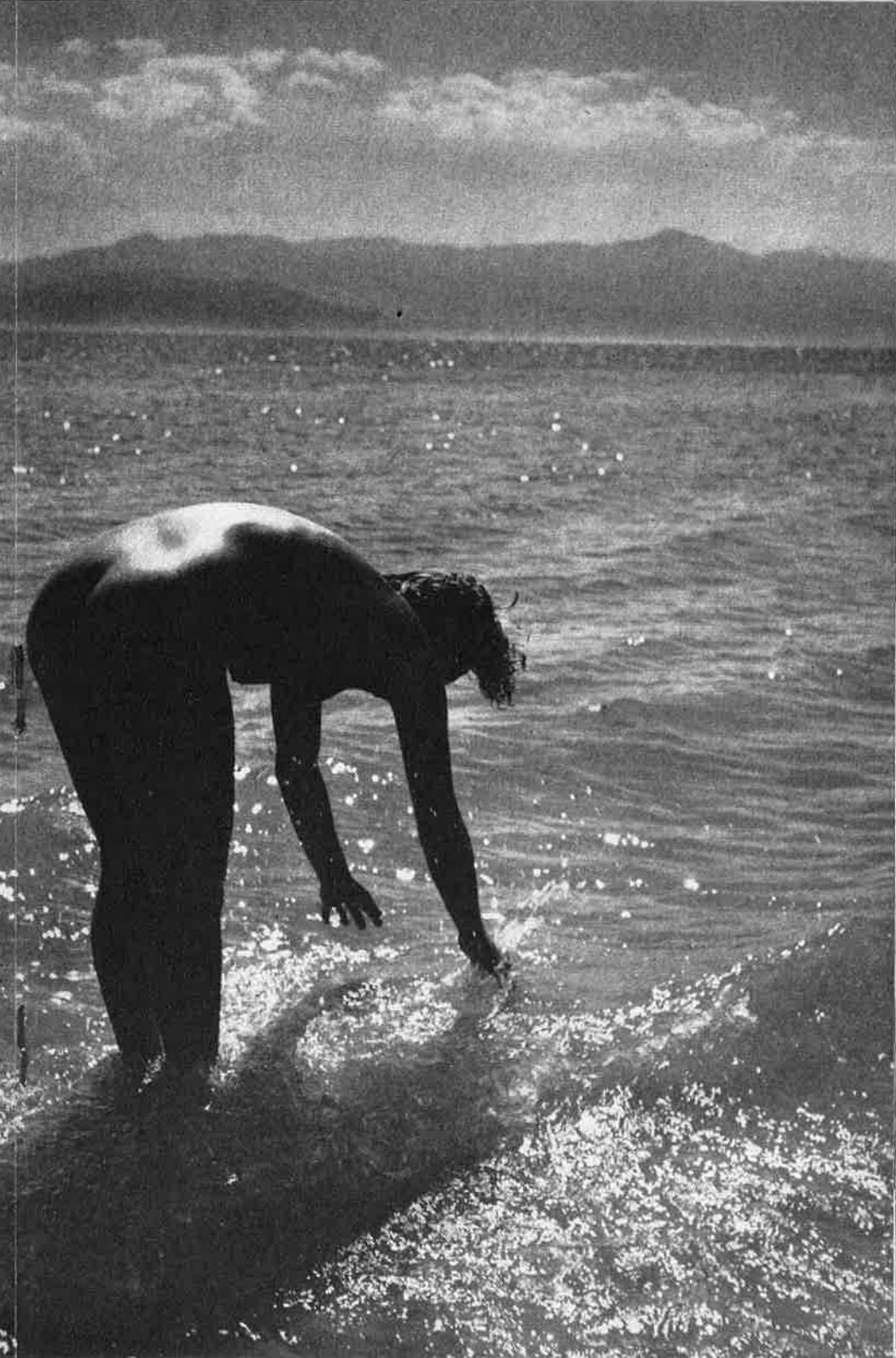
Je m'étais à nouveau replié sur mon incorrection — car je me rendais compte de ce que mon attitude pouvait avoir de choquant vis-à-vis d'amis qui m'avaient toujours témoigné beaucoup de cœur et de gentillesse — lorsque les pneus crissèrent, s'immobilisèrent et nous déposèrent au sein d'un superbe bouquet de flamboyants, dans un sable fin, pâle et tiède.

Nous n'étions ni à Monterey, ni dans sa banlieue, mais à peu de distance de la Pointe Lobos, une réserve botanique de l'Etat de Californie, connue pour ses splendides cyprès, ses pins parasols et le prenant parfum de garrigue qui flottait sous les arbres.

De ce promontoire dominant le Pacifique, j'avais admiré, quelques semaines auparavant, le magnifique

photo A. de DIENES
(Hollywood)





point de vue de la péninsule, enfoncée comme un coin entre les eaux bleues, amarrée au continent par les villes de Monterey et Carmel, diamétralement opposées à sa base, et séparées par un nombre restreint de luxueuses villas cachées sous la pinède, entre des touffes de lauriers, de bougainvillées et des massifs de canas multicolores.

Plusieurs voitures étaient garées entre les arbustes. Dans l'ombre des verdure, on voyait luire des corolles immenses, des pétales aux formes diverses. Les fleurs se nimbait de phosphorescence et de pénombre. Il n'y avait de vrai qu'un parfum ensorcelant, plus lourd encore de la pluie des derniers jours, de l'exhalaison de la terre humide, du sable et de je ne sais quelle substance mystérieuse qui fait l'attrait de quelques rivages privilégiés comme la Côte d'Azur française, Capri et les Bermudes.

D'un côté, de petites rides conduisaient la plage à l'Océan. De l'autre, des sentiers entre pelouses et massifs menaient à la villa, large et plate, qu'on distinguait à peine dans le bleu-vert tamisant toutes choses. J'étais beaucoup plus agréable lorsque mes jeunes amis, bras dessus bras dessous me présentèrent aux heureux possesseurs de ce trésor. Nous fûmes accueillis avec toute la simplicité, le charme et la générosité sans réserve que certains habitants d'Outre-Rhône savent mettre dans leur façon d'offrir.

Sous le patio, où nous prenions place dans des sièges bas, une musique très douce accompagnait sans s'imposer. Je fus tout surpris de reconnaître Debussy. J'en fis la remarque. Il me fut répondu que tous ici étaient plus ou moins de culture française, quand ce n'était pas de lointaine origine, et que j'aurais l'occasion, si je le désirais, de me

plonger dans les délices de notre art musical. La discothèque devait satisfaire mes goûts, quelle que soit mon école préférée.

Sur un feu de bois, des poulets à la broche jouaient avec les flammes. Ils furent succulents, succédèrent à des amuse-gueules nombreux, à un apéritif remarquablement générateur d'appétit et préparèrent à la dégustation de ces superbes fruits des vergers de Sacramento et de San Miguel.

La conversation de bon ton, variée, intéressante, m'avait permis de fraterniser avec les autres invités. Le repas terminé par un café et une douce liqueur de France, j'avais tout à fait retrouvé mon équilibre, j'avais repris confiance en ce week-end qui m'attendait et j'allais chaleureusement remercier mes amis de m'avoir, pratiquement de force, enlevé aux brouillards matériels et psychiques de la civilisation.

Après avoir fait connaissance avec nos chambres, simples et confortables, toutes face au large, dotées d'une terrasse de plein-air, l'un des hommes projeta des slides, des photos ramenées d'un récent séjour aux Hawaï ; un autre nous parla de ses aventures dans le Sud désertique du pays, à la frontière de l'Arizona : il était géologue.

Un troisième proposa des danses... Puis, tous, souhaitèrent la mer, l'eau, la nuit. Il fut convenu que nous resterions silencieux pour mieux respecter le chant des vagues et des insectes, mieux écouter la voix de la nature.

Sans que nous nous fussions concertés, sans qu'aucune gêne retint l'un d'entre nous, complètement dévêtus, nous courrions à perdre haleine vers la frêle ligne d'écume marquant un Océan réellement « pacifique ». C'était doux et chaud, cela

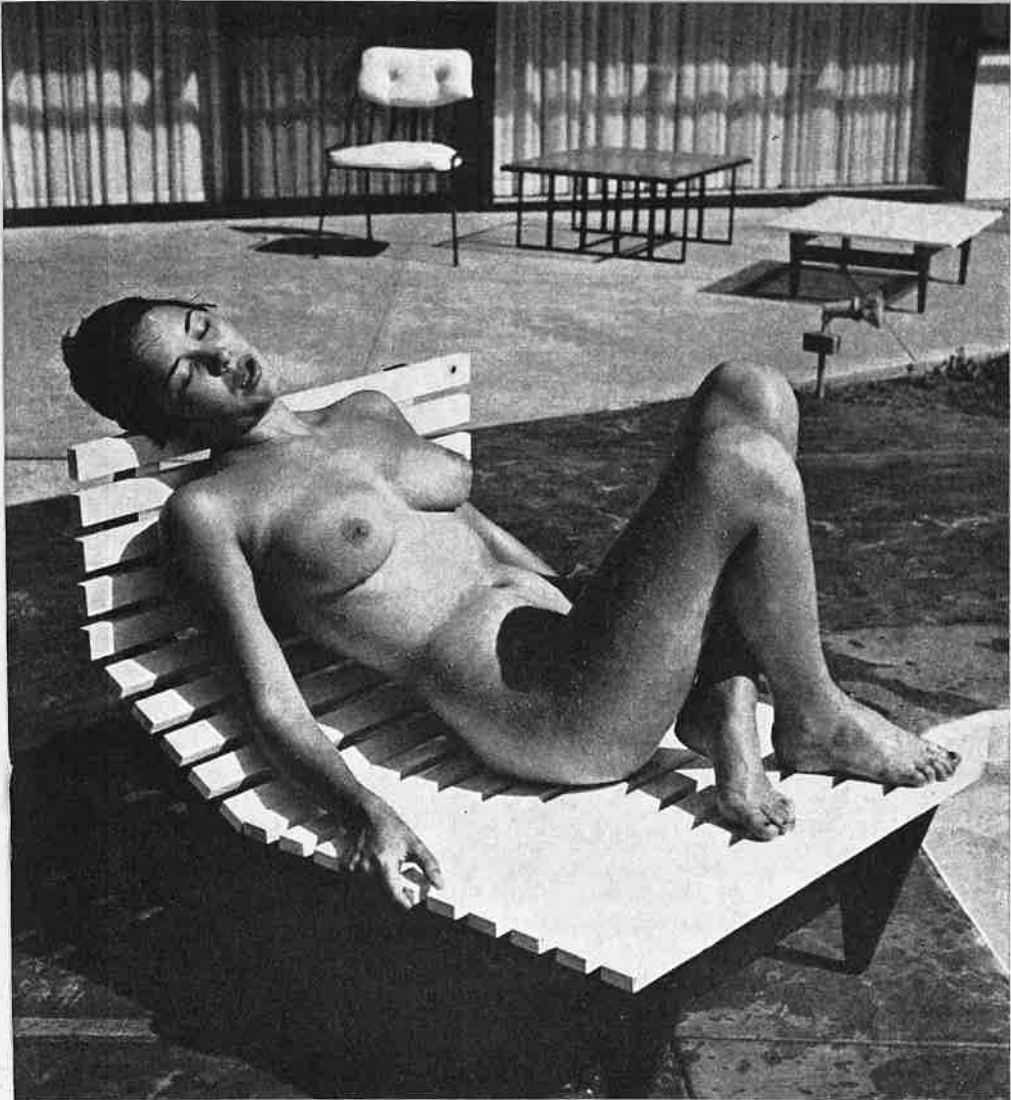


photo A. de DIENES - (Hollywood)

glissait sur la peau, moulait le corps, épousait les muscles fatigués et contractés. En quelques minutes, les nerfs crispés s'étaient détendus, une bienfaisante énergie envahissait le corps et l'âme... Tout était pur, tout était beau.

Au retour, mes amis, heureux de me voir rétabli, me conseillèrent de

regarder dans ma chambre le plateau supérieur de l'armoire et de profiter au besoin de ce que j'y trouverai. Il y avait un hamac. Deux anneaux et crochets permettaient de le fixer sur la terrasse.

Ce fut rapidement installé et je ne crois pas avoir dormi de la nuit. Le bruit du Pacifique, l'appel des

rare oiseaux, le bruissement d'un soupçon de vent dans les arbustes et l'éclat sans cesse renouvelé... des étoiles tinrent mon attention en éveil. Je vis descendre Orion, naître Antarès et la queue du Scorpion. Je pus saisir le fugace sillage d'une pluie de météorites... ces masses incandescentes brûlées dans notre atmosphère et que nous appelons « étoiles filantes »...

Avec une soudaineté presque violente, commune à ces pays de chaleur déjà proches des Tropiques, le jour éclata. Je le voyais poindre dans l'axe de mon hamac, au-delà de mes pieds. Les faisceaux de couleurs chatoyantes et irisées se croisaient avec l'éventail de fils de chanvre auquel j'étais suspendu. J'eus envie de me lever, saisir mon appareil photographique et fixer l'émerveillement abstrait d'une telle image. Mais, bien que ma nuit blanche, étoilée, ne m'ait nullement épuisé, j'eus peur de perdre une parcelle du spectacle. Et puis, en cet instant, le farniente n'était-il pas sublime et trop précieux?... Ne serait-ce pas blasphémer que vouloir immobiliser un seul de ces tableaux? Nous appartenait-ils vraiment?... Etaient-ils de la terre ou du ciel?...

La journée qui suivit fut un rêve perpétuel. Baignades, jeux dans les dunes, sous les pins; jeux naturels inspirés par le lieu, ou de ballons, tennis et autres, utilisant les installations de la propriété. Repas à même la nature, promenades, relaxation sur le sable chaud ou grâce aux fauteuils spécialement conçus pour mieux détendre le corps. Le soir vint nous retrouver. Nous étions grisés de naturisme intégral, de communion totale avec un paysage quelque peu modelé, aidé, cependant splendide de naturel et de vérité.

L'homme s'était borné à suivre l'évolution des essences et des plantes. Il n'avait apporté que le secours de son goût.

Le dimanche fut aussi riche que la veille. Nous étions allés visiter les fameuses maisons espagnoles de la banlieue de Monterey, reliques conservées avec soin de l'époque où les troupes hispaniques et mexicaines occupaient ce pays, colonie du royaume de l'Escurial.

A part cette escapade dans le monde civilisé des hommes civilisés, nous avions passé les heures ensoleillées et celles opalescentes d'après crêpuscule dans le plus simple appareil. Les vêtements nous avaient paru perdre toute signification, ne plus rien représenter qu'un masque que l'homme se choisit pour refléter son aisance ou cacher ses tares. Ce faisant, il accentuait celles-ci ou présentait à tous sa vanité ou son orgueil. Seuls défauts et vices y trouvaient leur compte. Ici, nus dans les aiguilles de pins, sur les facettes de mica de la plage, dans la profonde senteur des eucalyptus, nous n'étions que des hommes, des hommes vrais, dépouillés de vernis, de décor et de mise en scène.

Je ne me souviens pas avoir remarqué si les deux jeunes filles de mes amis étaient particulièrement jolies; si leur frère était aussi musclé qu'il le paraissait en bon joueur de base-ball... Je n'avais remarqué ni l'âge, ni les caractéristiques de chacun... Nous étions des êtres égaux et semblables, réunis pour vivre.

Nous sommes rentrés le dimanche soir pour Santa-Cruz, en longeant les plages et les falaises de l'Océan. Sur ce nouveau continent, qui m'avait jusqu'alors — par son mode de vie — profondément déçu, je n'avais jamais passé deux jours et deux nuits aussi réconfortants.

PRINTEMPS A VIENNE

par Gilbert SARROU.

Si Vienne est avant tout une ville d'art, on peut lui décerner sans conteste le titre envié de Capitale de la Musique. Vous comprendrez aisément que le président d'Aréna ne pouvait être insensible à l'accueil si aimable qui lui a été réservé dans cette ville par le Docteur et M^{me} Ehrmann, la sympathique trésorière de la Fédération Naturopathe Internationale.

Cette ville, en effet, peut s'enorgueillir de garder chez elle, le souvenir vivant des noms de Schubert, Mozart, Haydn, Beethoven, plus près de nous Anton Brückner, Gustave Mahler, Richard Strauss, et dans le domaine si particulier de la musique légère dite Viennoise, Johann Strauss et Franz Lehar. Et j'en oublie sûrement. Quel pays peut dire mieux ?

Parmi les nombreux monuments de Vienne, tous aussi intéressants les uns que les autres, il en est un qui tient une place à part, c'est l'Opéra. Les guides assurent que l'Opéra de Vienne et la Scala de Milan sont les deux plus importants théâtres lyriques du Monde. Je veux bien le croire. Tous les plus grands artistes lyriques, les plus grands chefs d'orchestres, sont venus, viennent ou viendront à l'Opéra de Vienne.



Le bâtiment avait été pour ainsi dire totalement détruit pendant la guerre. Par une analogie assez bizarre, exactement comme pour l'Opéra de Turin, la dernière œuvre représentée avant la destruction fut « Le Crépuscule des Dieux ». Curieuse coïncidence ou signe du destin ?

Le monument est sans doute plus petit que l'Opéra de Paris, mais la scène est dotée d'une machinerie extrêmement moderne qui permet, grâce à un système de plate-formes montées sur roues et à un plateau tournant les changements de décors les plus rapides. Quant à la salle, c'est une merveille de goût : décoration blanc et or, et fauteuils rouges.

Des représentations par la troupe de l'Opéra sont données également dans une salle du château : la Redoutensaal, au Hofburg, elle



aussi décorée de blanc et d'or. C'est en quelque sorte l'Opéra de chambre. On y joue les œuvres qui demandent une mise en scène moins importante.

Les salles de concerts sont aussi très nombreuses et très fréquentées. Le Festival de Musique de Vienne, qui a lieu chaque année au mois de juin, voit réuni les noms les plus prestigieux de la musique dans le monde.

Un fait qui mérite d'être signalé est la tradition qui veut que chaque dimanche, dans la chapelle du Hofburg, une messe en musique soit célébrée. On y entend les messes les plus célèbres. J'ai eu pour ma part la chance, car on obtient des places très difficilement, de pouvoir y entendre une messe d'Anton Bruckner, solistes, chœurs, orchestre, orgue, interprétée, entre autres, par les fameux Petits Chanteurs de Vienne, l'équivalent, à peu près, de nos petits chanteurs à la Croix de Bois.

Une visite au Hofburg s'impose. C'est là le souvenir de François-Joseph, le vieil empereur, comme on l'appelle là-bas (il a régné 68 ans) et de son épouse, la splendide Impératrice Elisabeth, universellement connue sous le nom de Sissi. Ces souvenirs se retrouvent partout, et plus particulièrement à Schönbrunn, où, également, nous trouvons trace de notre Reine Marie-Antoinette, une des filles de la grande impératrice Marie-Thérèse. Nous voyons aussi avec une certaine émotion les portraits de l'Impératrice Marie-Louise et de l'Aiglon, ainsi que la chambre dans laquelle ce dernier mourut.

Le Musée de Peinture et de Sculpture mérite aussi une visite approfondie. Tous les grands noms de la peinture italienne, française, espagnole, flamande y sont présents. Et l'une des pièces maîtresses me semble être une salière ciselée par Benvenuto Cellini et offerte à François I^{er}.

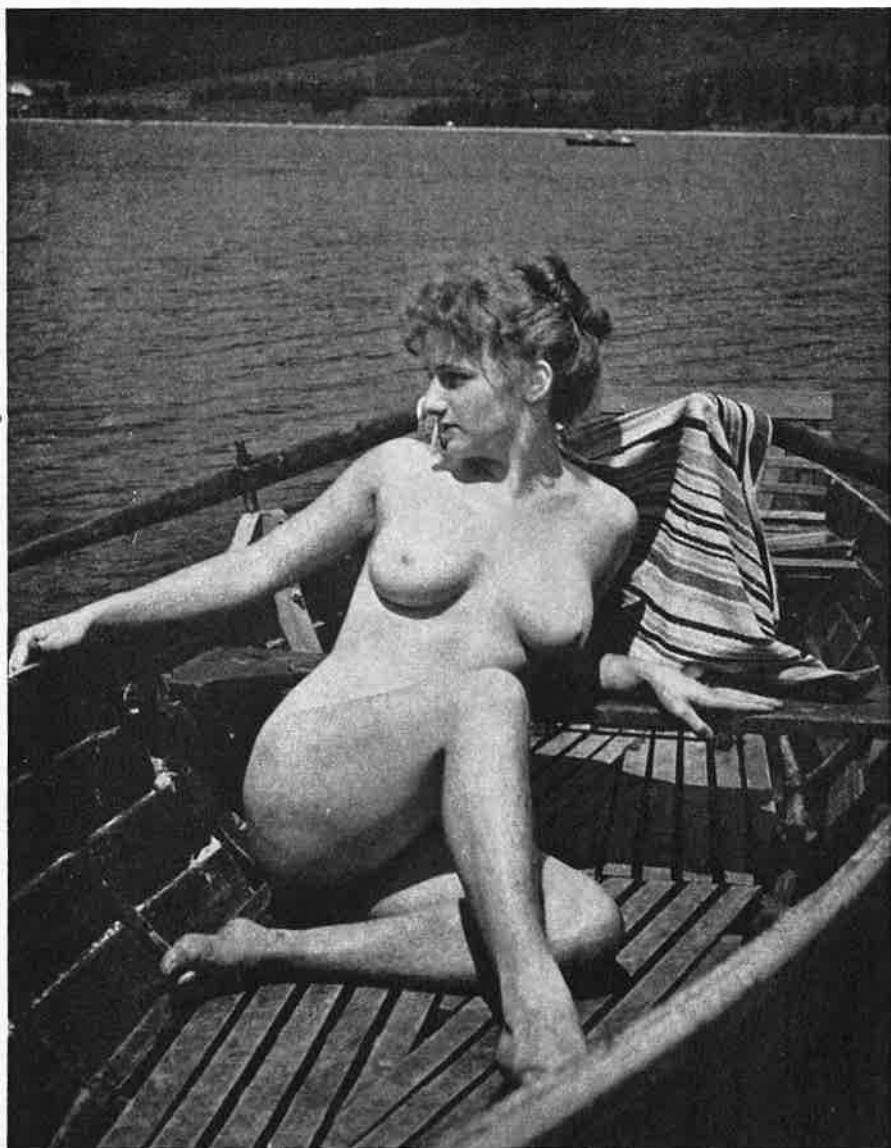
On peut également couper ces visites de belles promenades dans les parcs et jardins de Vienne : des établissements y donnent presque chaque après-midi des concerts de musique viennoise, désuète peut-être, mais en tous cas très agréable.

Il y a aussi le fameux Prater. Ah ! le Prater et sa grande roue, exactement comme celle qui existait à Paris au Champ de Mars. Imaginez simplement une fête foraine permanente, un peu comme le Tivoli de Copenhague, mais en beaucoup plus populaire.

Et le beau Danube bleu, qui d'ailleurs n'est ni beau, ni bleu ; mais

laissons-lui sa légende, elle est si belle. Aussi belle que la Légende de la Forêt Viennoise, qui est vraiment belle. La Forêt domine la ville de ses hauteurs attrayantes, en passant par Grinzing, et aussi bien de Cobenzl, Kahlenberg, ou Léopoldberg, on a une vue magnifique sur la ville, féérique le soir.

Mais, me direz-vous, le naturisme dans tout cela, que vient-il faire ? Un peu de patience, il a sa place dans ce bref séjour de printemps à Vienne. Le « temps » qui m'était compté et le « temps » qui n'était pas beau ne m'ont pas permis de pratiquer comme je l'aurais désiré, mais je sais qu'il y a en Autriche,



environ 20 clubs groupant à peu près 3.000 personnes, sans compter ceux qui, comme en France du reste, pratiquent sans appartenir à un club. L'île de Lobau est la plus célèbre, mais le Centre naturiste a dû être récemment déplacé. Ajoutez à cela un Club naturiste de Sports d'hiver, et 2 camps de vacances, situés tous les deux sur le Hafner-See, au sud de l'Autriche, près de Klagenfurt, et vous aurez un aperçu de la vie naturiste autrichienne. Sachez que les Français y sont toujours reçus à bras ouverts comme chez tous les naturistes du monde. Ne sommes-nous pas une grande famille internationale, la plus belle qui soit. Mais n'oubliez pas, et ceci est très important que les Clubs autrichiens exigent toujours la licence internationale ; impossibilité absolue d'être reçu dans un Club sans cela. Les renseignements peuvent être demandés en écrivant en allemand si possible à « Gymnasion » Wien VI, Köstlergasse 4/21.

Que de leçons on reçoit lorsque

l'on voyage. Recevons en France les naturistes étrangers aussi bien qu'ils nous reçoivent chez eux, et nous aurons rempli notre devoir.

Pour terminer je rappellerai une boutade qui dit que le Français est un monsieur décoré qui ne connaît pas la géographie et qui redemande du pain.

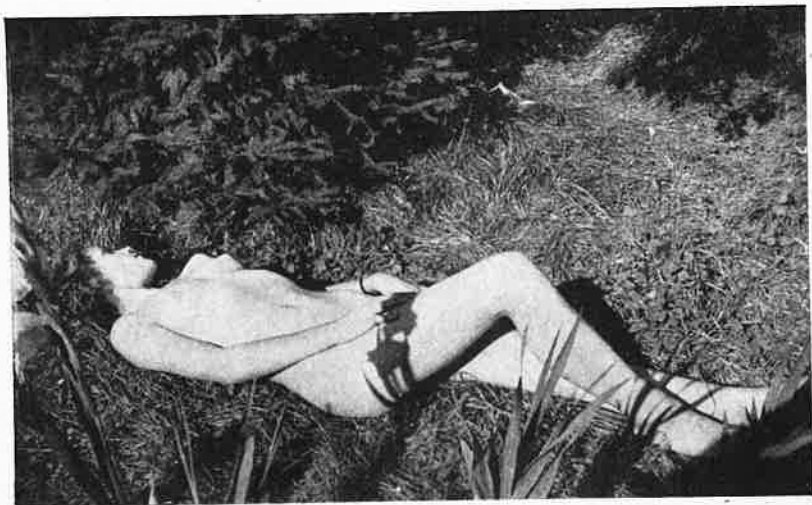
Ce n'est qu'une boutade, en effet, mais dans laquelle il y a tout de même un petit peu de vrai, comme dans toute boutade. Quoique pour la géographie, je me demande si actuellement, une personne est assez savante et assez au courant de l'actualité pour s'y reconnaître instantanément. Quant aux décorations, pour nous naturistes, la question est immédiatement résolue, mais en ce qui concerne le pain, alors là, oui, c'est vrai, je vous l'accorde.

En ne pourrait-on pas demander à MM. les douaniers français d'aller prendre des leçons de correction et de politesse chez leurs collègues autrichiens ?

La salière de Benvenuto Cellini







R. M.

NOTRE CONCOURS PHOTOGRAPHIQUE

REGLEMENT

- ★ Les épreuves doivent être tirées sur papier blanc brillant ou blanc mat sans grain, d'un format *minimum* de 6×6 cm.
- ★ Les photos doivent être accompagnées du nom et de l'adresse de l'auteur spécifiant si, en cas de publication, on doit indiquer son nom ou ses initiales.
- ★ Seront exclues toutes les photos ne portant pas au dos la mention « Reproduction autorisée » signée de la ou des personnes figurant sur le document. Cette signature étant sous la responsabilité du photographe.
- ★ Les photos doivent être prises en plein air et dans des poses décentes.

- ★ Chaque mois les photos sélectionnées seront publiées et payées au tarif de 15 NF.
- ★ Les photographes professionnels n'ont pas le droit de participer au concours.

NOTE IMPORTANTE

Les photographes amateurs naturalistes peuvent concourir dans les trois catégories prévues qui, pour cette année 1961, sont les suivantes :

- ★ *La meilleure photo naturaliste* : Premier prix : 200 NF ; 2^e prix : 50 NF.
- ★ *La photo de la plus belle naturaliste* : Premier prix : 100 NF ; 2^e prix : 50 NF.
- ★ *La plus belle photo d'Enfants* : Premier prix : 50 NF.

Au cours de sa dernière réunion, le 14 mars à Paris, le Jury a formulé le vœu que les concurrents « s'attachent particulièrement à restituer l'ambiance sportive, la joie de vivre en plein air, par leurs photos ».

Rappelons enfin que de nombreux



P. LARRET 2^e Prix (Enfants) M. COLCADIN
Concours (1960)

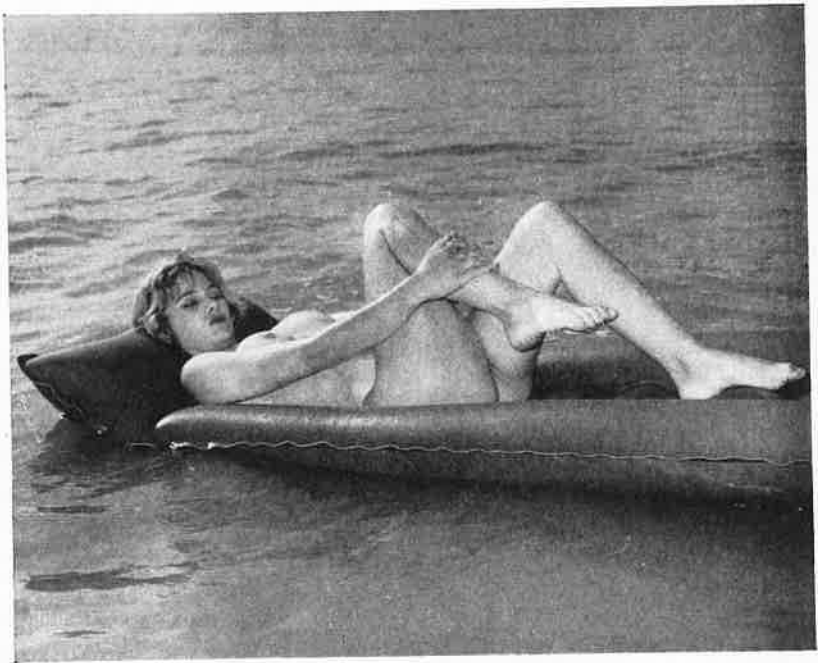


A. S.

abonnements complètent les premiers prix.

En dehors du 2^e prix d'enfants,

les photos publiées dans ces deux pages prennent part au nouveau concours.



REVUE DE PRESSE NATURISTE

Les naturistes savent pertinemment qu'ils sont fréquemment l'objet de critiques curieuses autant que contradictoires émanant d'interlocuteurs généralement mal ou insuffisamment informés, probablement parce qu'ils ne désirent pas l'être davantage. Ces jugements ont d'autant plus d'importance qu'ils émanent d'organismes officiels. C'est pourquoi nous tenons à signaler le jugement rendu par le Tribunal Fédéral Suisse, siégeant à Genève, ayant à se prononcer sur deux films naturistes intitulés : *Vacances naturistes* et *Naturistes dans la neige*.

C'est à notre confrère *Die Neue Zeit* que nous empruntons cet extrait : « Il s'agit d'un thème que la Cour Suprême n'évoque qu'exceptionnellement et qui réclama près de cent cinquante minutes de discussions, conduites dans la plus grande sérénité. » (Il s'agissait, rappelons-le, d'avoir à juger deux films, l'un ayant pour cadre la mer et le second la neige.) Or le film naturiste tourné dans la neige fut condamné parce que : « le nu sur la blancheur éclatante offre à la réflexion une image qui pourrait présenter un côté indécent, alors que

le même nu, dans la nature estivale, sur les plages par exemple, ou dans les feuillages ensoleillés, est à proprement parler naturel ».

La Tribune de Genève, qui rapporte ce jugement, conclut ainsi : « C'est la première fois que la Cour de Droit Public du Tribunal Fédéral doit se pencher sur un problème de semblable nature. Son verdict inscrit un acte important dans le cadre de la cinématographie réservée aux beautés naturelles du corps humain délivré de ses voiles. »

Bien que son effet soit limité au seul territoire Helvétique, il nous a paru intéressant de faire connaître, dans ses nuances révélatrices d'une évolution en marche, le jugement rendu par l'instance Supérieure de la Magistrature suisse.

Sans quitter la Suisse, et toujours dans le même numéro de *Die Neue Zeit*, nous relevons une affirmation extraite de *l'Express* de Neuchâtel, que nous avons le devoir de rectifier. Nous lisons en effet que « ...les naturistes que nous voyons dans ce film (consacré à l'Île du Levant) ne sont pas de vrais nudistes, autrement dit des nudistes intégraux. En effet, le nudisme intégral demeure prohibé sur cette île heureuse. Ce qui tendrait à prouver, ô ironie, que les interdictions ont cours partout et pas seulement dans le canton de Fribourg ! Tous les personnages du documentaire gardent sur le corps un minimum vital ».

Notre confrère, qui ne l'aperçoit immédiatement ? est fort mal informé de la réglementation de l'Île du Levant où les nudistes ont la liberté absolue de se dévêtir comme ils l'en-

tendent, avec cette seule restriction d'avoir à conserver le minimum « vital » quand ils ont à faire dans l'agglomération commerçante d'Héliopolis.

Voici, sur un autre centre naturiste situé également en France, ce que nous relevons dans *Sun and Health* : « Le paradis de la côte Atlantique : Montalivet, a été décrié, écrit Luis Schneider, sa réputation devenait rapidement alarmante dans l'univers naturiste où tout se sait. »

Aussi avait-il eu quelques difficultés à faire admettre à sa famille et à deux membres de son club le choix qu'il avait fait. « Nous irons nous rendre compte et en aurons le cœur net. Il est fort possible que la réputation faite à ce centre vienne d'un couple de snobs habitués des hôtels de luxe de Riccione ».

Voici l'arrivée à Montalivet décrite par Schneider :

« Les formalités d'entrée, qui n'ont



LES LIVRES DU MOIS



par Maurice CHAVARDES

Le vingt-huitième volume de la collection « Petite planète » nous convie au voyage immobile à Madagascar. En cent quatre-vingt-dix pages et presque autant de gravures, photos, dessins, vignettes, on fait le tour de la grande île. Et l'on apprend que Madagascar n'est pas une île comme les autres....

Même vue d'avion, il n'est pas possible d'en avoir une révélation complète, de considérer à la fois son profil tourné vers l'Afrique et son profil tourné vers l'Asie.

L'auteur de l'ouvrage (1), Solange Thierry, rapporte cette remarque infiniment poétique d'un petit écolier disant, à propos de Madagascar : « C'est une île grande comme un pays ! » On pourrait même dire : comme plusieurs pays ; comme un morceau d'Europe. Si elle paraît petite, en effet, c'est par comparaison à côté de l'énorme et compact continent africain.

Qu'offre-t-elle au voyageur ? Sur elle poussent des plantes et vivent des animaux qui n'appartiennent

qu'à elle. On pourrait écrire, pour résumer l'essentiel de l'ouvrage, que, paradis du parfait petit botaniste, enchantement de l'entomologiste, éden du chercheur de papillons et d'orchidées, désespoir du conservateur des sols, casse-tête pour l'anthropologue, terre promise de l'ingénieur des mines, énigme enfin pour l'historien, ce monde est un monde clos.

Terminons, à l'adresse des messieurs, par ce conseil de l'auteur, qui cite un poète de la grande île : « Si vous désirez épouser une jeune fille de Madagascar, abordez-la par ce quatrain :

*Le mois dernier était ta première
[lune en fleur.
Tu n'es plus allée au couvent.
Tu n'as plus été ma petite Elève-
[ma-sœur,
Mais tu es devenue ma Petite-
[Amertume... »*

Si vous êtes enfin déçu par votre épouse madécasse, n'oubliez pas le proverbe : « Répudier une femme jeune, c'est faire le bonheur d'un autre... »

**

Après le voyage géographique, le voyage historique. Les Parisiens connaissent-ils leur ville et ses monuments ? Il paraît que les étrangers en savent souvent davantage là-dessus. A l'intention des Parisiens, d'abord, des touristes de province ou de par-delà les frontières, ensuite, Claude Vallée a écrit un petit guide illustré intitulé : *Visite aux monuments de Paris* (2). Seul le premier volume est paru.

Il contient de quoi nous faire non seulement admirer, mais aussi aimer les chefs-d'œuvre d'architecture de la capitale. Notre-Dame, le Palais de Justice, la Conciergerie, la Sainte-Chapelle, hier comme aujourd'hui, ont eu leur histoire, tour à tour noble, tragique ou familière.

A Saint-Germain-des-Prés, c'est Descartes et Boileau, dans l'ancienne abbatale ; mais c'est aussi le foyer intellectuel et surtout la faune littéraire dont on peut avoir le spectacle pour le prix d'un demi au « Flore » ou aux « Deux Magots ».

L'ouvrage est bien écrit, avec ferveur et pittoresque. Il est maniable et pourvu d'un index qui permet d'y trouver ce que l'on cherche sans avoir à le chercher.

(1) « Madagascar », par Solange Thierry (Le Seuil).

(2) « Visites aux monuments de Paris », par Claude Vallée (Editions Denoël).



rien de bureaucratiques, se sont déroulées en cinq minutes. Les passeports I.N.F. visés, les tickets de contrôle, les emplacements de tentes délivrés. On nous mis au courant du règlement et des habitudes des lieux dans une atmosphère amicale et au surplus polyglotte.»

Sur le camp lui-même : « Plusieurs chemins en dur parcourent le camp, délimitant les emplacements de bungalows de constructions et de couleurs plaisantes, toujours encadrés de fleurs. De loin en loin des points d'eau, fontaines et douches. Nous avons vu également diverses boutiques d'alimentation d'une propreté impeccable, des salons de coiffure et de massage, enfin tout ce qui peut combler les hôtes les plus exigeants.»

Enfin, sur les prix : « C'est dans

un état d'esprit soupçonneux que nous avons comparé les prix avec ceux qui sont pratiqués chez nous. Nous avons constaté avec soulagement qu'ils sont absolument normaux pour des produits rigoureusement équivalents. Cependant, ceux qui aiment le café feront bien d'utiliser une eau minérale, car l'eau de Montalivet est fortement ferrugineuse.»

Dans notre dernier numéro une erreur typographique nous a fait attribuer l'article intitulé : « De quelques règles essentielles d'hygiène » à Maître Roger DOUBLIER. Nous nous en excusons auprès de l'auteur : Maître Jean EYNARD, Président Honoraire des Ecrivains Dauphinois.





NATURAMA

INFORMATIONS DU MONDE ENTIER

CALENDRIER

★ **DEBUT JUILLET** : Ouverture de la section de l'autoroute de l'Estérel, située dans les Alpes-Maritimes, en prolongement de l'itinéraire Fréjus-Mandelieu (voir notre N° 63).

★ « **L'EUROPE** » en marche... C'est une goëlette de 21 mètres qui naviguera sous le pavillon du Conseil de l'Europe. Le 20 juillet, départ de Marseille pour le tour du monde. Nous y reviendrons, car Louis Miaille, vétéran naturiste du Levant, est de ce voyage, qui durera trois ans.

★ **14 JUILLET** républicain et sportif ! Championnats de France de chasse sous-marine à Bendor (Var). Le Centre International de

Bendor sera la base opérationnelle. Les terrains de chasse seront désignés au dernier moment.

★ **1^{er} AOÛT**, sur le lac de Thoun (Suisse), rassemblement international pour une grande fête nautique lacustre, organisée par le *Schweizer Unterwassersport-Zentrum*.

★ **10 AOÛT** : le *Rallye Nautique International Atlantique* aura son arrivée à Brest ce jour-là. Avec le concours du Yacht Club de France et des Sociétés Nautiques locales.

TROIS MILLIONS DE CAMPEURS

L'essor du camping s'inscrit entre deux chiffres. En 1956, on recensait en France 1 million de campeurs, en 1960 on en a compté 3 millions.



Encore n'entrent pas dans la statistique les campeurs « sauvages » qui ne fréquentent pas les terrains aménagés.

Plusieurs observations sont intéressantes. On note aussi une nette augmentation du pourcentage des touristes étrangers préférant caravanning ou camping à la vie en hôtel.

Région la plus fréquentée: Hautes-Pyrénées (300.000 campeurs).

Sur les zones du littoral, l'Atlantique (800.000 campeurs) bat la Méditerranée (610.000) et la Manche-Mer du Nord qui en revendiquent néanmoins 323.000.

Il y a lieu de tenir compte, dans ce développement étonnant, de l'extension de l'équipement national, camps de tourisme, villages de vacances, auberges de la jeunesse, refuges de montagne.

Sur le plan sociologique, on constate que les Français, et de manière générale les Européens, sont atteints du virus du nomadisme. Avant la guerre, les vacances se passaient chez des parents, dans des stations estivales traditionnelles, elles con-

cernaient surtout les enfants. Aujourd'hui, les vacances sont des voyages; M. Hulot a acheté du matériel ou une roulotte et il veut découvrir chaque jour des horizons nouveaux.

Le camping n'est plus un fantaisiste exercice de jeunesse, l'âge moyen des campeurs est en hausse. Camping et caravanning sont devenus en outre des moyens de connaissance et de culture, en mettant à portée du public organisé les déplacements dans tout le pays et au-delà des frontières.

UN BATEAU POUR L'ETE

Les bateaux coûtent relativement cher et leur entretien pose des problèmes à celui qui ne s'en sert pratiquement que pendant quelques semaines en été.

Depuis longtemps, l'Angleterre connaît le système des bateaux loués. De grandes firmes offrent à la clientèle, sans plus de formalités que pour louer une voiture, toute une gamme qui s'étend du petit dinghy à moteur au grand yacht à couchettes. Une de ces maisons, parmi les plus importantes, présente plus de 800 bateaux!

En France, la Société *Nautiloc* (Antibes) a créé ce système de location de bateaux sans pilote. Vous pouvez choisir parmi les dinghies à moteur, les petites embarcations équipées de moteurs de 7,5 CV, avec ou sans voile. Les réservations peuvent être souscrites à l'avance, à des tarifs dégressifs suivant la durée d'utilisation. L'assurance tous risques est solide et, cette année, la Société *Nautiloc* bénéficie de la collaboration de la Société *Shell Berre*, qui assure le ravitaillement en carburant aux différents points de location, en livrant le mélange essence-huile dans des réservoirs uniquement mobilisés à cet usage et interchangeables.

Ainsi, ceux qui n'ont pas les

moyens d'acheter leur bateau ont cependant la possibilité de disposer, du premier au dernier jour de leurs vacances, d'un bateau à eux, sans avoir à supporter les charges qui incombent à un propriétaire.

LE PRIX DE L'EVASION

Questions de lecteurs : *Martine Carol peut aller à Tahiti, bravo ! Mais à quel prix ? Vous nous parlez des Antilles, combien coûte le voyage en avion ? Nous aimerions*



connaître des chiffres, ne serait-ce que par curiosité.

Aller à Tahiti, c'est faire le tour du monde (départ par les U.S.A., retour par l'Orient). Prix : 10.565 NF, soit un vieux million par personne, pour un couple. Une personne voyageant seule doit acquitter un supplément de 2.116 NF (Air France). Il va de soi qu'un voyage de cette sorte, qui dure 33 jours, comprend non seulement le transport aérien mais, en outre, avec le logement dans les meilleurs hôtels, de nombreuses visites, excursions, dans les centres comme Dali, Djakarta, Paapeete, Bangkok, etc.

Un circuit de 25 jours aux Antilles Françaises, poursuivi par Trinidad, les Barbades, Porto-Rico, La Jamaïque, Miami (Floride, U.S.A.) et New York, le tout en avion, avec excursions et croisière maritime, revient à 7.995 NF.

Bien sûr, ces prix sont élevés. Il s'agit là des plus confortables conditions. Vous pouvez étudier d'autres solutions, un seul vol aérien aller-

photo SONAR



A l'observatoire d'Héliopolis

retour et votre propre programme sur place. Les voyages maritimes sont bon marché en classe touriste, sur des bateaux comme les cargos mixtes, les bananiers, etc.

QUATRE PAS DANS LES NUAGES

Les exploits des cosmonautes Gararine et Alan Shepard ont provoqué le délire de certains excités de la science : « L'histoire de la Terre est finie ! Celle de l'Espace commence ! » S'il est nécessaire de reconnaître la valeur des performances techniques russes et américaines, il faut retenir l'objection populaire : C'est bien beau, n'empêche que sur la Terre, il y a encore deux êtres sur trois sous-alimentés, des coupeurs de tête en Nouvelle-Guinée et en Afrique, et des déserts inexploités un peu partout.

C'est le moins qu'on puisse dire et l'on n'aura jamais été si justement terre à terre. A ce sujet, l'opinion de Jean Nocher, spécialiste de la science-fiction et vétéran de l'anticipation, qui n'en juge pas moins sainement la situation, mérite d'être connue :

« La science tourne le dos au

bonheur, nous promet les pires catastrophes et un destin d'apprentis-sorciers. Le progrès scientifique et technique est globalement un fléau et une maladie mortelle, accessoirement un mythe primaire exploité par les politiciens... Les totalitarismes sont périmés et dangereux ; ils prescrivent d'adapter l'homme au progrès. Or, c'est le progrès qu'il faut humaniser, c'est-à-dire limiter, contrôler, dominer, assimiler. Telle est la vraie sagesse. »

PARTIR POUR LES ILES

L'été multiplie les informations, à l'ordinaire déjà nombreuses, qui nous parviennent sur l'aventure marine.

★ Le Suisse Ivan Vernier et le Français Jacques Peneaud achèvent, en Méditerranée, la rude démonstration de l'utilisation des canots pneumatiques par gros temps. Sous tramontane et mer forte (ils affrontèrent des vagues de quatre mètres au large

de la Corse), les deux navigateurs ont effectué une odyssée Monaco-Ajaccio-Bonifacio-tour de Sardaigne et retour sur Monaco, en se nourrissant du produit de leur pêche et d'aliments survitaminés. Ils rendront compte de leur mission aux spécialistes du Musée Océanographique de Monaco.

★ Le metteur en scène Pierre Kast a armé un yacht pour naviguer dans les archipels grecs. D'île en île, un film sera tourné sur la chasse aux trésors et au bonheur. En plus des comédiens professionnels, Alexandra Stewart, Lea Massari, Marc Doelnitz et Raymond Queneau s'embarquent pour suivre la chasse.

PERROQUET NATURISTE

Trois Cubains expatriés ont décidé d'aller vivre dans une île brésilienne du littoral amazonien, où vit un groupe d'Indiens qui refusent tous contacts avec les civilisés. Jorge Ansaldo, pour justifier cette expé-

Les îles : préservées des fureurs du siècle

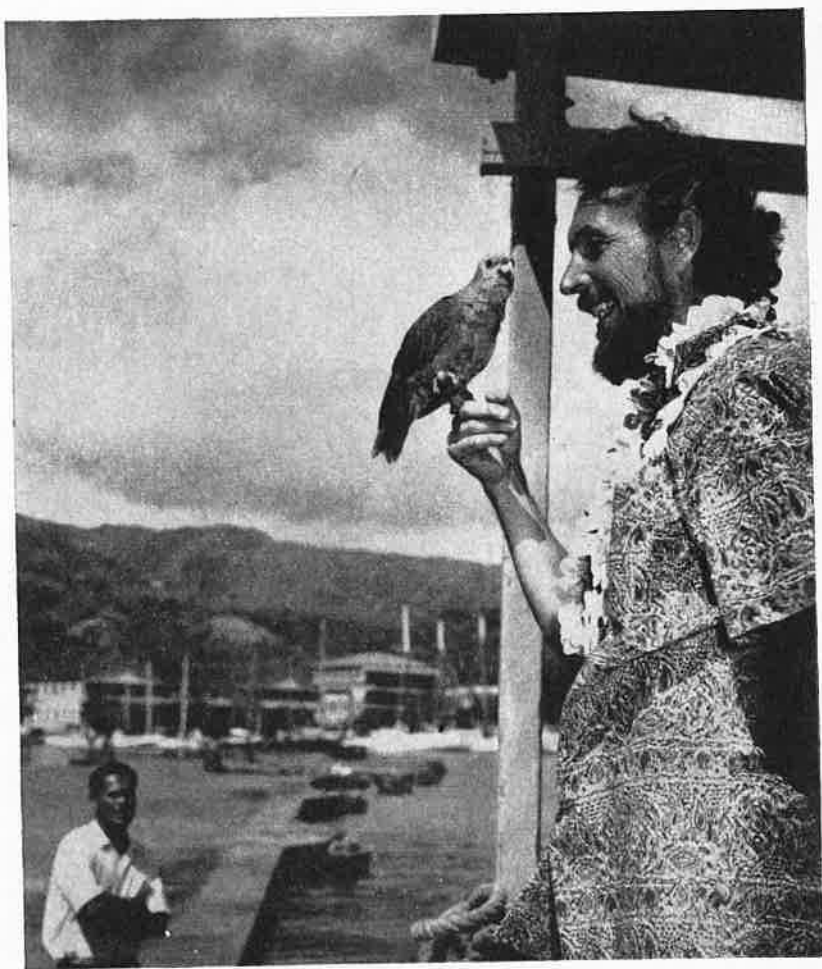


rience naturiste, cite le russe Kropotkine :

« Les principes de la vraie morale ne se rencontrent plus que chez les tribus refoulées sur les confins du monde policé. Nous partons, avec pour tous bagages un perroquet de l'Amazonie et quelques ustensiles élémentaires, nous apprendrons à nous passer de ce qu'on ne peut

pas faire. Je crois qu'ainsi il est possible de parvenir à un très grand dépouillement et de s'approcher néanmoins du bonheur. J'ai déjà vécu avec ces Indiens, qui se passent même de vêtements ; ils sont plus heureux et bien moins crétinisés que les hommes entassés dans les bidonvilles des cités-champignons sud-américaines. »

Le perroquet cubain : il répète Kropotkine





Gilles

GILLES

— Encore un coup de force manqué... C'est mon mari qui rentre !

DEMANDEZ :

Le Rire

1 NOUVEAU FRANC

LES MEILLEURS DESSINATEURS
LES ARTICLES LES PLUS SPIRITUELS

★

EN VENTE DANS LES KIOSQUES
LES LIBRAIRIES - JOURNAUX
ET LES BIBLIOTHEQUES DE GARE

LE NUDISME

par Jean DESTÉ

Véritable essai sur le nudisme, histoire de la nudité et de la pudeur, histoire du nudisme proprement dit, ses problèmes, ses activités en France et à l'étranger.

8 illustrations photographiques

L'exemplaire 9,90 NF
Frais d'envoi 1,95 NF

LES JARRES D'OR

91, faubourg St-Honoré, Paris (8^e)

l'officiel de la photographie et du cinéma

Vous offre dans chaque numéro :

- La liste complète pour l'année des salons et expositions en France et dans le monde.
- Des articles techniques sur les procédés noir et blanc et couleur, le laboratoire, la prise de vue, etc...
- Une sélection des 8 meilleures photographies du mois.
- UN DICTIONNAIRE DE PHOTOGRAPHIES.
- Des communiqués des Fédérations photographiques et cinématographiques.
- Des critiques de photographies d'amateurs et de professionnels.
- Un concours mensuel vous permettant de gagner 50 N.F.
- *Un banc d'essai du matériel photo et cinéma.*

★

Envoi d'un spécimen contre ce BON et 1 N.F. en timbre-poste, adressé à :

l'OFFICIEL DE LA PHOTO
ET DU CINEMA

22, rue Paul-Valéry - PARIS (16^e)

Demandez notre nouveau

Catalogue 1961

illustré de nombreuses photographies. Vous y trouverez les livres que vous cherchez : belles éditions, livres rares, ouvrages médicaux, albums de nus, etc.

Envoi du catalogue contre 1 NF. en timbres, mandat, chèque ou chèque postal, Paris : 13.183-17, adressés à :

« LES JARRES D'OR »
89-91, Fg St-Honoré, Paris (8^e)

ETUDES DE NUS

par André STEINER

Un magnifique album 24×30 comprenant des photographies de nus en noir et en couleurs
L'album 14 NF

PHOTOS ET PROPOS SUR LE NU

par Lucien LORELLE

Edition nouvelle illustrée par l'auteur de 123 photographies et dessins et 3 hors-texte en couleurs.

Un volume de luxe sous couverture en 3 couleurs 14,70 NF + frais d'envoi 1,95 NF

Envoi contre timbres, mandat, chèque ou chèque postal, Paris 13.183-17, adressés à :

« LES JARRES D'OR »
89-91, Fg St-Honoré, Paris (8^e)

BULLETIN D'ABONNEMENT

A ADRESSER A « LES JARRES D'OR »
89-91, rue du Fg-St-Honoré - PARIS (8^e)

Je soussigné

Adresse

déclare souscrire un abonnement d'un an (soit 12 numéros) à
LA REVUE NATURISTE INTERNATIONALE à compter du
mois de

Ci-joint la somme de 24 NF pour la France et 26,50 NF pour
l'Etranger en mandat, chèque ou chèque postal Paris 13.183-17.

Signature :

COMPAGNONS-CAMPEURS DE FRANCE

117. boulevard Voltaire - PARIS-XI^e - Tél. : VOLtaire 00-40

Secrétariat ouvert de 10 heures à 15 heures (jours ouvrables).

Pour faciliter le travail du secrétariat, prière d'indiquer en haut et à gauche des demandes de renseignements le mot « naturisme ». Joindre 2 timbres pour réponse. Il n'est jamais répondu en « Poste Restante ».

GROUPES DE PARIS :

Radieuse Aurore — Visages Cuivrés — Joie de Vivre
— Cigales Dorées — Juvénià — Joyeux Lézards.

Plein air. — Tous les week-ends, sorties ou camp sur l'un des trois terrains gymniques situés dans un rayon de 45 kilomètres de Paris.

Culture physique. — Mardi, de 19 h. 45 à 21 h. : Salle « Votre Santé », 11, faubourg Saint-Martin. Métro Strasbourg-Saint-Denis. — Tenue de bain. (Nudité intégrale à la douche). Entrée : 2,50 NF.

Natation. — Mercredi, de 20 h. 30 à 21 h. 30 : Piscine chauffée « Oberkampf », 160, rue Oberkampf. Métro Ménilmontant. Nudité intégrale. Entrée : 1,50 NF.

Saunà. — Mardi de 19 h. à 21 h., à la salle Philippe-Leclerc, 1, rue du Val-de-Grâce. Métro Port-Royal. Entrée : 3 NF. — Vendredi, de 18 h. 30 à 20 h. (non mixte), de 20 h. à 22 h. (mixte) : Institut « Relax-Sauna-Club », 56, rue de la Rochefoucauld. Métro Pigalle. Entrée : 4 NF. Nudité intégrale, peignoir et sandales de bain obligatoires (location de peignoirs sur place).

Solarium. — Fermé pendant l'hiver.

Ces séances étant gymniques, seuls sont acceptés les membres des groupes naturistes C.C.F., ainsi que ceux de clubs de la F.F.N., sur présentation de leur licence.

Les demandes d'adhésion ne sont reçues au siège que le samedi, de 14 à 17 heures, ou sur rendez-vous.

La formule familiale de notre section ne nous permet pas actuellement d'accepter les demandes d'hommes célibataires sans contre-partie féminine.

Nous recherchons toujours, dans les banlieues Est et Sud de Paris (50 kilomètres maximum), deux parcs, propriétés ou terrains clos de murs pour y créer des centres naturistes. Adresser les propositions au Siège. D'avance, Merci !

GROUPES DE PROVINCE. — Ajones d'Or (Lorient-Quimper-Vannes); Aube Nouvelle (Aurillac-Figeac-Rodez); Belle Etoile (Auxerre-Cosne-Gien-Sens); Bruyère d'Armor (Lannion-Saint-Brieuc); Chardons du Soleil (Commercy-Epinal-Nancy); Clarté (Compiègne-Creil-Senlis); Doulice France (Bléré-Châteauroux-Tours); Essor (Etampes-Arpajon); Estérel (Aix-en-Provence - Digne - Nice); Eaux Vives (Lyonnais); Lézards d'Aquitaine (Bordelais); Matin-Clair (Chauny-Saint-Quentin-Soissons); Mohicans (Dieppe-Rouen-Tréport); Marcassins (Mézières-Sedan); Phébus (Andelys-Elbeuf-Vernon); Sables d'Or (Béziers-Sète); Scarabées (Melun-Montereau-Provins); Val Fleuri (Bernay-Cabourg-Caen).

COTISATIONS ANNUELLES. — Les cotisations comprennent : la carte de membre des C.C.F., les licences naturiste F.F.N. et camping F.F.C. et l'abonnement pour un an à une revue naturiste ou de plein air.

Familiale : époux (2 cartes), 25 NF; enfant, 2 NF; junior, 8 NF.

Individuelle : dame, 16 NF; homme, 18 NF.

A ces cotisations s'ajoute le droit d'entrée perçu lors de l'adhésion : 2 NF par personne, 1 NF pour les enfants.

Les groupes ayant un terrain ou des activités gymniques perçoivent une cotisation supplémentaire. Pour Paris : junior : 5 NF; adultes : 10 NF par personne. Deux photos d'identité doivent être jointes.

CONFIDENCES D'UNE NUDISTE

84 pages, 34 magnifiques photographies de nudistes

Prix : 4 NF

Envoi sous pli fermé : 4,85 NF



En vente dans les kiosques, papeteries-journaux, bibliothèques de gare ou à défaut envoi sous pli fermé contre chèque, mandat, chèque postal : Paris 13.183-17, adressé à :

LES JARRES D'OR

91, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris (8^e)

Demandez

LE GUIDE NATURISTE 1961 DE L'ILE DU LEVANT

Edition spéciale de la « *Revue Naturiste Internationale* »

avec tous les détails pour se rendre et vivre dans ce paradis des naturistes

Un ouvrage illustré de nombreuses photographies des plus jolies naturistes de cette île merveilleuse

En vente dans les kiosques et bibliothèques de gare ou, à défaut envoi sous pli fermé contre 400 francs + 85 francs de frais d'envoi adressés à : *LES JARRES D'OR*, 91 r. du Fg-St-Honoré, Paris (8^e)