

N° 8

SEPTEMBRE 1956

# LA REVUE NATURISTE INTERNATIONALE



200 Frs

**L'**EVASION estivale s'achève. Pendant la période écoulée, rencontres, entretiens, lettres de lecteurs de France et du monde entier nous ont permis de faire le point et d'étudier d'heureuses suggestions.

C'est en fonction de celles-ci que seront, à l'avenir, conçues et équilibrées nos différentes rubriques et chroniques.

MEDECINE et NATURISME, SPORTS et NATURISME, sujets très suivis, alterneront sous la signature de nos collaborateurs médicaux et sportifs.

Nous poursuivrons nos grands reportages sur le mouvement naturiste dans le monde, sur la vie naturelle exotique telle qu'elle est encore menée au XX<sup>e</sup> siècle sous toutes les latitudes.

Notre REVUE DE PRESSE et LA TERRE EST RONDE, très appréciées, continueront à transmettre les échos des activités naturistes et les nouvelles internationales.

Enfin, nous inaugurerons la formule du NATURAMA, sous forme d'interviews, de récits vécus, de documents relatant l'aventure du mois, donnant le panorama de l'aventure sur toutes les terres et les mers du globe, montrant les « évadés » des temps modernes dans leur expérience ou leur poursuite de la vie libre.

L'EDITEUR.

LA REVUE  
NATURISTE  
INTERNATIONALE





Le bain de soleil intégral ne doit pas être statique, mais pris en mouvement



# NATURISME ET SANTÉ

par J.-A. FOEX

Le docteur Pierre Chabot, préfaçant le livre de Claude Petit : *Maignir en vous amusant*, écrit : « Il faut savoir gré à l'auteur d'avoir élargi le débat, à l'occasion de la *remise en forme* qu'il préconise, en donnant de précieux conseils qui permettront au lecteur de mener une vie plus saine et plus naturelle, ce qui ne saurait manquer de lui apporter une amélioration physique considérable tant sur le plan physique proprement dit que sur les plans intellectuel et même moral. »

Tous les articles et éditoriaux concernant notre conception du naturisme, publiés depuis notre premier numéro et rédigés par des collaborateurs très divers, médecins, sportifs, écrivains, ont eu en commun ceci : la mise en évidence de l'étroite interdépendance du physique et du mental, du corps et de l'esprit, du muscle

et de l'intelligence. Il se trouve que le livre de Claude Petit offre, à partir de ce point de vue, une étude complète, fouillée, tenant compte d'une expérience naturiste personnelle comme des plus récentes recherches de la Société scientifique d'hygiène alimentaire. C'est pourquoi nous tenons à faire de cet ouvrage, non point une rapide critique, mais l'objet d'un éditorial.

D'entre les vingt et une règles choisies par l'auteur pour résumer sa doctrine, soulignons celles-ci : Chaque matin, quelques mouvements abdominaux. Chaque matin, massage rapide de tout le corps à l'eau froide avec la main nue. Cinquante contractions par jour. Faire le bain d'air matin et soir. Insolez-vous intégralement le plus possible.

Qui n'aura pas reconnu ici l'A.B.C. rudimentaire des disciplines person-



nelles simples admises par tous les naturistes? Il est symptomatique qu'elles figurent dans un volume dont le but essentiel est de proposer un régime amaigrissant, une méthode facile pour entretenir le corps en bon état. Il est particulièrement intéressant de voir des règles purement naturistes reconnues « d'utilité publique ».

Enfin, il nous est satisfaisant de voir traiter avec sérieux et autorité les questions que le mouvement naturiste s'emploie depuis des dizaines d'années à faire pénétrer dans l'esprit du grand public.

Nous reprendrons les principaux points énumérés pour les livrer à la méditation des naturistes et non-naturistes, à la lumière des commentaires de M. Claude Petit.

**Les contractions.** — Cet exercice, qui avait été recommandé à un roi d'Angleterre et qui a été vulgarisé par Gayelord Hauser, est très important. Il doit être effectué en respirant normalement. « Couché sur le dos, parfaitement détendu, les bras allongés le long du corps, rentrer l'estomac en comptant *un*. En comptant *deux*, rentrer l'estomac un peu plus. En comptant *trois*, le rentrer à fond en l'amenant le plus près possible de la colonne vertébrale qui doit être

étirée et aplatie contre le sol. Rester ainsi *pendant dix secondes*. Faire cet exercice plusieurs fois de suite. »

Il est aisé d'arriver à le faire une dizaine de fois, puis de s'y livrer en position assise ou debout, chaque fois que vous aurez quelques minutes à perdre, en métro, dans l'autobus, en écoutant un raseur. La règle est d'arriver à faire cinquante contractions par jour. Vous constaterez que votre ventre redevient plat et que vos muscles abdominaux se redessinent.

Arrivé à ce stade, vous aborderez un autre exercice, yoghi élémentaire (*Uddiyana Bandha*).

Se tenir debout les pieds écartés, les mains à plat sur le bas des cuisses, dans une position mi-accroupie. Mettez-vous à l'aise et videz vos poumons. Contractez vos muscles abdominaux de toutes vos forces en soulevant les viscères, jusqu'à ce qu'il se produise une grande dépression (il faudra qu'elle arrive à être assez grande pour qu'on puisse y mettre les deux poings). Puis détendez les muscles brusquement. Alternez cette contraction et cette relaxation dix fois avant de reprendre votre respiration. Puis redressez-vous et reposez-vous. Videz ensuite vos poumons et refaites une nouvelle série de dix contractions. Vous devez pouvoir faire cinq séries, mais ne forcez pas. Au bout d'une semaine, ajoutez cinq nouvelles séries. Mais ne sacrifiez pas l'énergie de la contraction à la vitesse, car cette dernière viendra en temps voulu (d'après Théos Bernard).

Quand vous serez arrivé, au bout de plusieurs mois, à 200 ou 300 contractions par jour, vous serez émerveillé des résultats obtenus en ce qui concerne le développement de vos muscles abdominaux et, surtout, l'amincissement de votre taille.

**Les contacts avec la nature : air, lumière, eau.** — La lutte contre l'engraissement et l'obésité exige que l'aération pulmonaire soit assurée par une culture respiratoire méthodique; les exercices correspondants sont connus.

L'aération cutanée sera assurée par le bain d'air. Il suffit de demeurer nu, plus ou moins longtemps, selon la température. Nu le matin en faisant sa toilette, son ménage. Nu, même en hiver, pour effectuer un peu de culture physique, le plus près possible d'une fenêtre grande ouverte. Il est conseillé de ne jamais rien porter

chez soi qui gêne le corps : ceinture, col, bretelles, fixe-chaussettes, filets serrés. Ayez des vêtements amples, la robe de chambre est la postérité un peu batarde de la tunique grecque. Dormez toutes fenêtres ouvertes. La respiration active les combustions internes et vous rééquilibre.

Le soleil dispense les énergies du



Le bain d'air complète les effets de l'eau et du soleil



Si vous craignez l'eau froide, procédez à un massage progressif de tout le corps à main plate mouillée

monde terrestre et entretient toute vie. Il exerce une action bienfaisante sur les végétaux, les animaux et non moins sur l'homme en le ramenant aux conditions naturelles et primitives de vie. C'est un splendide excitant, un aliment pour votre peau, une source de réconfort.

Il faut exposer le corps nu en entier. Il est d'une stupidité évidente de mettre un maillot, un caleçon ridicule, un soutien-gorge qui dérobent à la bienfaisante action solaire des parties du corps auxquelles, justement, le bain de soleil est particulièrement utile et profitable.

Après le bain de soleil en nu intégral, frictionner doucement le corps

à l'eau froide, avec la main nue, toujours en remontant vers le cœur.

En raison de son action désintoxicante, le bain de soleil est d'ailleurs efficace contre l'obésité, ainsi que pour la plupart des troubles qu'elle entraîne. Il est excellent pour toutes les maladies de la nutrition et nécessaire à l'action des vitamines D.

Depuis toujours, l'eau a été utilisée pour entretenir la santé et fortifier le corps. Cette méthode a été diffusée par le célèbre abbé allemand Kneipp, qui soumettait à sa cure d'eau les malades atteints des affections les plus diverses. N'abusez pas des bains chauds qui sont anémiant. Ne négligez pas, au contraire, si vous en avez l'occasion, de marcher pieds nus dans la rosée, de courir tout nu sous la pluie.

La reprise du contact avec les trois éléments : air, soleil, eau, ajoutée aux effets des exercices musculaires, recrée un capital d'énergie tout en favorisant l'élimination de toutes les scories de la machine humaine. Gardez-vous simplement de toute exagération.

« Lorsque votre état sera un peu amélioré, conclut Claude Petit, vous sentirez le besoin de bouger et de prendre un contact plus intime avec la nature. La meilleure façon de cumuler alors le bénéfice de ces trois cures (air-soleil-eau) sera de faire, pendant le week-end, des sorties ou du camping en forêt, au bord d'une rivière, ou un séjour dans un club naturiste, ou encore une petite croisière en canoë. Les bienfaits que vous tirerez de ces sorties seront encore plus grands puisque vous allez désormais avoir une alimentation saine. »

La place nous fait défaut pour analyser ici les autres chapitres du livre, notions de diététique, équilibre des rations alimentaires, guide de l'alimentation saine, « journée-type du candidat à la sveltesse », etc. Nous vous renvoyons à la lecture de l'ouvrage : bourré de conseils pratiques, rédigé d'une plume alerte, captivant, *Maigrir en vous amusant* est un par-

fait livre de chevet pour les naturistes et pour les autres. (Editions du Dauphin, 570 francs. Collection Nature et Santé. Préface du Dr Pierre Chabot.)

A la dernière page, Claude Petit évoque, pour tous ceux qui ouvrent les yeux sur le vaste monde, pour tous ceux à qui une conception naturiste de ce monde a ouvert les yeux, « la source infinie des bonheurs simples... ».

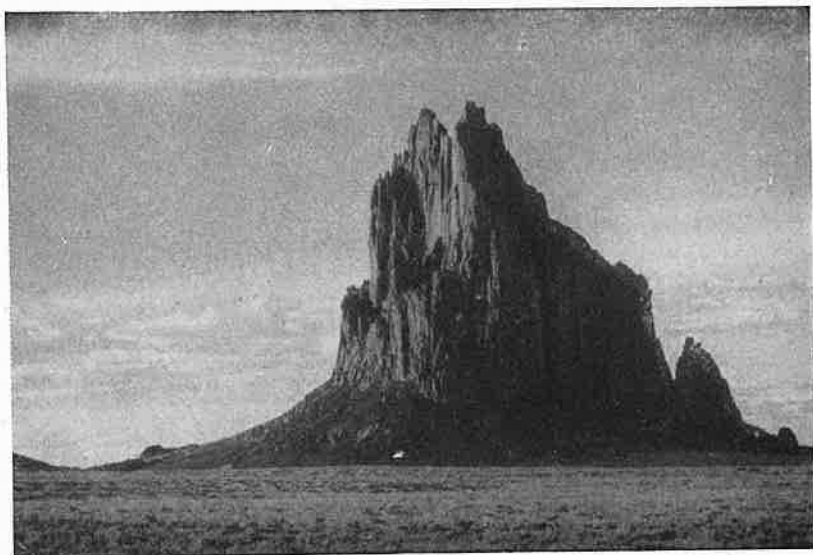
La fontaine de Jouvence des naturistes. Son accès est facile; des milliers d'hommes et de femmes qui en tireraient un mieux-être qu'ils imaginent à peine, pourtant, la négligent. Aussi est-il heureux que des ouvrages comme celui dont nous parlons aujourd'hui fassent leur chemin et atteignent des intelligences pas encore orientées vers le naturisme, pour leur présenter la signification et l'utilité de la théorie naturiste.





Pour construire cette image symbolique, le grand photographe américain André de Dienes a associé la forme du corps humain, à celles de la nature brute des montagnes de l'Arizona

# CHEZ LES NATURISTES ET LES NUDISTES DES U.S.A.



L'homme retrouve au pied de cette grandeur sauvage les conditions de vie en face de la nature vierge

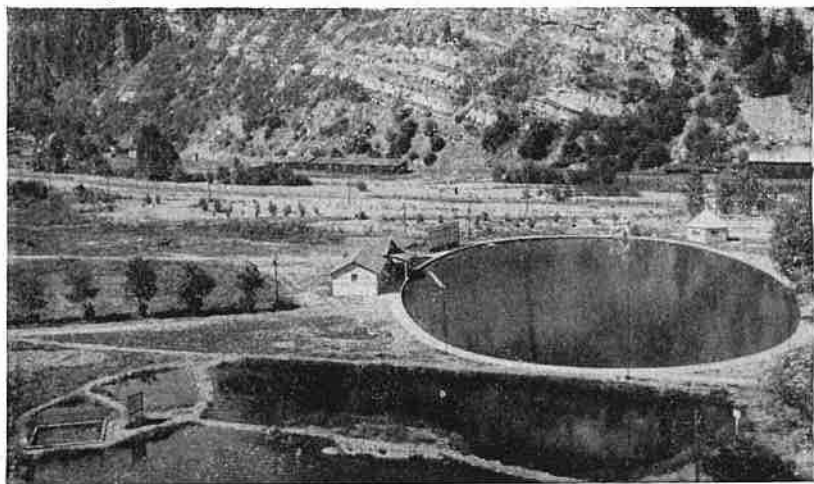
## REPORTAGE DE THOMAS MAC DERAY PHOTOS DE ANDRÉ DE DIENES DE NEW-YORK

Au mois d'août dernier, deux jeunes aviateurs ont voulu voir de trop près un camp américain de nudistes situé non loin de Los Gatos. Les yeux rivés au sol, ils ont aperçu trop tard l'éperon d'une falaise qui se dressait soudain sur leur parcours. L'appareil s'abattit en mer à quelques dizaines de mètres de la plage. Les occupants du camp se précipitèrent au secours des naufragés; quand ils eurent constaté que les deux jeunes gens ne portaient que des blessures légères, Robert Hellivi, manager du centre, remarqua malicieusement :

-- Décidément, la jeunesse est de plus en plus attirée par le mouvement naturiste!

Boutade, certes, vérité également, pendant les dix dernières années, le mouvement naturiste a pris aux Etats-Unis une ampleur appréciable soutenue par des organisations modèles.

A tel point que les aviateurs trouvent des terrains d'atterrissage pour les accueillir plus convenablement qu'à Los Gatos. Nous ne plaisantons plus, le plus moderne centre du New-Jersey possède un terrain équipé classiquement et des hangars capables d'abriter une vingtaine d'avions de tourisme et d'appareils légers, installations qui permettent à des familles de venir passer leurs week-ends de façon naturiste, en dépit des grandes distances et de leur éloignement.



Une piscine d'eau chaude naturelle (Nouveau Mexique, à 2.300 mètres d'altitude)

Au *Sunshine Park* de Mays Landing (New-Jersey), miss Danny Ingram nous a exposé la situation du mouvement aux U.S., ses tendances, ses particularités, ses progrès dans les différents Etats.

Trente-deux Etats sur quarante-huit comptent des camps nudistes. La Californie vient en tête avec dix-sept centres et groupements, puis la Floride, l'Indiana, le New-Jersey, l'Oregon, la Pensylvanie, etc. Des organismes fédératifs coiffent l'ensemble des associations qui demeurent autonomes. *The National Nudist Council*, par exemple, est le trait d'union entre de nombreux groupes et clubs et beaucoup d'individuels; ses fonctions consistent à informer, à aider éventuellement certains membres ou collectités, à équiper des camps, à faciliter l'échange de nouvelles et d'informations. *The National Nudist Council* n'intervient pas dans la gestion ou les réglemens intérieurs des clubs qu'il se borne à représenter auprès des pouvoirs publics. Le système demeure souple, très libéral, non bureaucratique.

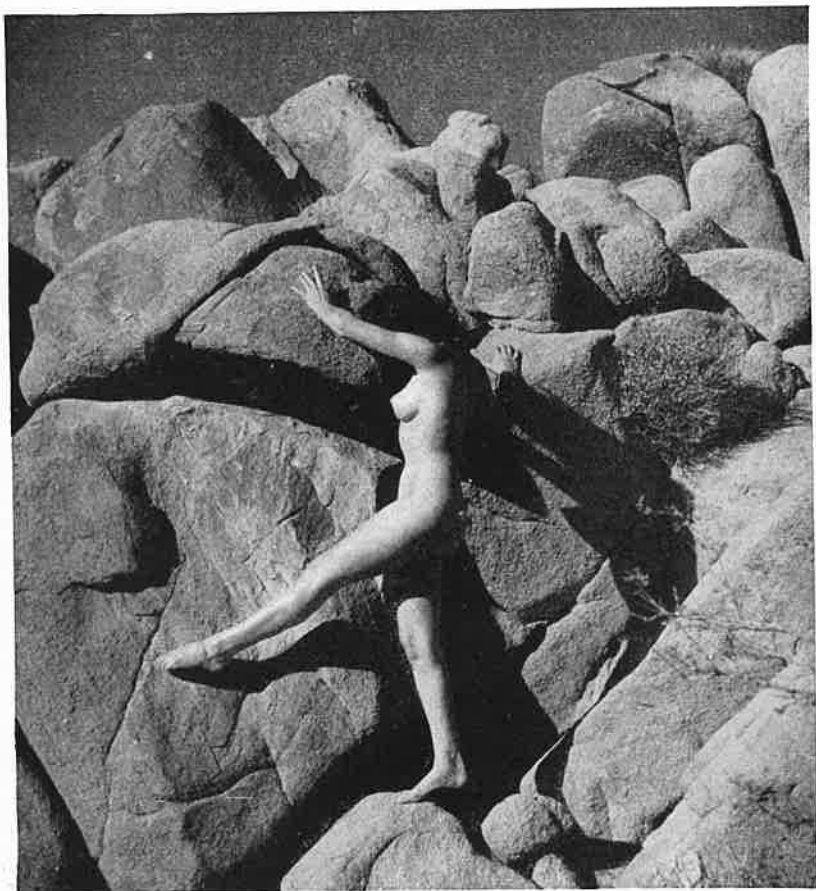
Il serait trop long de retracer l'his-

toire du mouvement nudiste américain; de rapporter ici les anecdotes concernant les sectes gymnosophiques du XIX<sup>e</sup> siècle, les difficultés et les obstacles que durent par la suite surmonter les *Pioneer Associates*, les primitives *Sunbathing Societies*. L'état actuel de la question fournit une matière à réflexion largement suffisante.

Il n'est pas intéressant d'insister sur les aspects du mouvement découlant des principes classiques connus des Européens: valeur thérapeutique de l'héliothérapie, sport nudonaturiste, régime végétarien (infiniment discuté aux U.S.A., on rencontre beaucoup de naturistes partisans de l'alimentation carnée, de la consommation du poisson frais), hygiène naturelle.

Ce qui nous semble valable est particulier au tempérament et aux pré-occupations typiquement américaines.

Si l'on vit dans un camp nudiste, il est aisé de découvrir ces caractéristiques: retour à la nature, relaxation systématique. Un examen réfléchi plus attentif, comparé à une connaissance même superficielle de la vie



quotidienne des Américains non-naturistes aide ensuite à prendre conscience de l'importance acquise par le nudisme comme normalisateur de la *sex life*, la vie sexuelle.

Retour à la nature, relaxation, stabilisation des problèmes sexuels, voilà là qui n'a rien de nouveau, dira-t-on. Il faut préciser.

#### PENSER AVEC LES MAINS

Chaque Américain a plus ou moins la nostalgie de ses encêtres les pionniers, ces gars rudes et obstinés qui

ouvraient les routes vers l'ouest, découvraient le Pacifique, vivaient à cheval, dormaient à la belle étoile entre le feu de camp et la carabine. Nostalgie qui n'est pas dictée par les westerns, les films à cow-boys et chercheurs d'or. Dans la mythologie américaine, le pionnier figure l'homme libre. La démocratie aux U.S.A. assure mieux que n'importe où la liberté individuelle (pensez que personne n'a de carte d'identité et que vous pouvez changer de nom comme de résidence si cela vous amuse!);



Dans les régions qui servent de Conservatoire de l'Histoire sont figurées, à l'échelle humaine, des reconstitutions de la vie des tribus primitives

néanmoins, l'Américain est assujéti par le confort même, par les conventions sociales très respectées, par sa façon de vivre très minutée, par l'influence puissante des milieux religieux, par le souci de respectabilité. Prisonnier de ses règles de vie, il rêve à s'évader avec beaucoup plus de force qu'un Français ou un Suédois parce que les obstacles sont plus difficiles à franchir.

Entre la télévision et le réfrigérateur, il se souvient du pionnier dont la forêt était le spectacle et dont la chasse assurait la subsistance. Le bonheur de cet Américain sera de glisser sur un lac en pirogue, de faire griller du maïs sur un feu de bois, de nager nu en rivière, de prendre des truites à la main. S'il parle de retour à la nature, il n'évoque pas une vague théorie, il pense aux deux ou trois cents miles qu'il couvrira en voiture pour retrouver des troncs rugueux, des cabanes fleurant la résine, des eaux vives, loin de la radio, des *high-*

*markets* où s'amoncellent toutes les conserves du monde, loin des gobelets en carton, de l'eau glacée ou chlorinée.

— En matière de ventilateur, disait Einstein, naturiste convaincu, on n'a rien inventé de mieux que le vent.

Lorsque l'Américain part vers le *park*, vers son club naturiste, c'est pour empoigner avec allégresse la hache, l'hermétique, les engins du bracconnier et du coureur de bois, pour retrouver les gestes, les rythmes naturels. La tête claire, les doigts à la recherche d'une sensibilité perdue, il veut penser avec les mains.

#### ECHAPPER A LA MACHINE

Il faut avoir vu la Sarre, la Ruhr, le Creusot, la banlieue nord de Paris, au milieu d'une journée de travail, pour se faire une idée de l'existence dans les centres industriels des Etats-Unis. Il faut avoir vécu à Pitts-

burgh, à Los Angeles, à New York pour comprendre le règne des cadences obsédantes et comment les minutes d'une existence se trouvent irrésistiblement happées par une chaîne sans fin.

Sauter de ce train en marche pour aller s'affaler dans l'herbe tendre, *that is the question!* Elle se pose à tous les hommes de notre siècle, dans tous les pays hautement outillés. Comment échapper à la dictature

des machines? Bien des systèmes sont proposés et il n'est pas douteux que l'humanité, en tout cas les nations développées, vont vers une automatisation accrue et une diminution des heures de travail.

Résultat nul, du point de vue de la défense de l'homme, si pendant ses loisirs l'homme demeure cerné par la radio, l'auto, le cinéma, la T.V., le téléphone, les embouteillages et le bruit.



Le bruit tuera l'homme, annoncent médecins et psychiatres.

Déjà il le rend fou. Il en fait un dément, un hypertendu, un angoissé, un abruti, dans le meilleur cas un cardiaque et un névrosé.

Il faut franchir le mur du son, d'accord! Faire le mur! Lâchez la clé à molette, la clé de contact, la clé à prises multiples pour prendre la clé des champs.

Tel est l'impératif *number one* des naturistes des U.S.A., la puissante motivation qui les pousse à la recherche du silence, du silence salubre, du délicieux silence.

### SEX LIFE

« Aucune partie du corps n'est honteuse »... Slogan médical. Les Européens n'ont pas voulu prendre au sérieux le rapport Kinsey, ceux qui font de l'esprit à son sujet ont eu le tort de ne pas le lire, aussi leurs réflexions sont-elles aussi dépourvues d'humour que d'exactitude.

La jeune école médicale américaine considère que Kinsey aura puissamment contribué à faire lever le vieux rideau puritain, à écarter les lourds tabous sociaux qui rendaient étouffante, insupportable, la vie de l'homme américain.

Celui-ci, relativement libre dans son adolescence, souffre dans son âge d'homme d'une crainte perpétuelle, d'une censure vigilante, il est victime d'un implacable totalitarisme féminin. Censure du vocabulaire, de la culture, des sentiments et des intentions. Le corps médical a eu le courage de poser crûment le problème : « L'homme a besoin de dormir, de manger, de satisfaire à ses besoins sexuels. Alors que l'ulcère à l'estomac, le matelas chauffant sont des sujets de conversation habituels, toute allusion à la *sex life* est prohibée. Nous sommes assiégés par les refoulés, les déxasés, les malades. Au xx<sup>e</sup> siècle, il est honteux de déclarer honteuse une partie du corps hu-

main, il faut balayer ces grotesques superstitions, libérer les hommes des complexes qui les rendent misérables. »

Naturisme et nudisme liquident complexes et refoulements. Le parfait équilibre qu'acquièrent les nudistes dans leurs libertés du corps et de l'esprit démontre la valeur psycho-pathologique du naturisme.

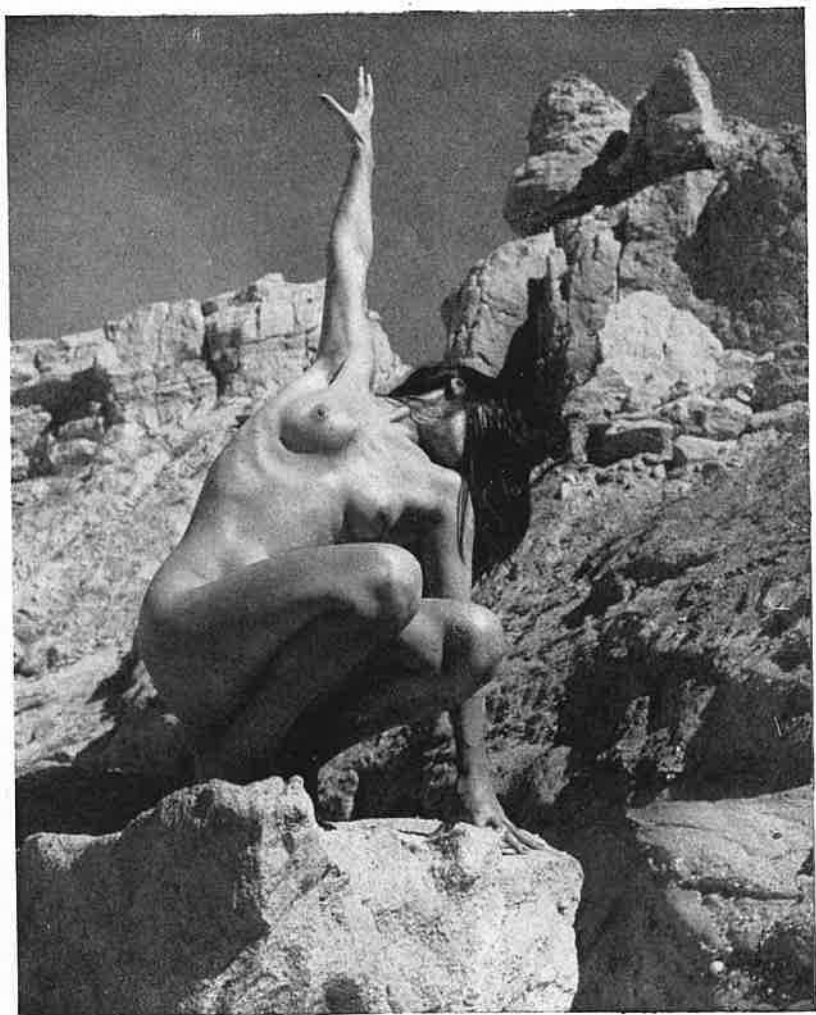
— Nous prétendons même, poursuit miss Ingram, que la cur naturiste, preuves à l'appui, remplace avantageusement les cures de sommeil, les traitements en clinique de l'anxiété, de l'hypertension, des névralgies, de l'obésité, des maladies de peau.

L'insomnie est une maladie dont pâtissent des millions d'Américains; pour la combattre, ils ont inventé mille spécialités, cent recettes, des douzaines de couvertures climatisées, oreillers radioactifs, sommiers vibrants, matelas irradiants. Ils commencent seulement à découvrir que deux heures de marche, un kilomètre à la nage, un mètre cube de bois coupé aident à dormir à poings fermés bien mieux que ne le fait l'arsenal chimique et mécanique.

— Le lit, a écrit Mark Twain, est l'endroit le plus dangereux du monde. C'est là que meurent 90 % des gens!

Cette phrase du célèbre humoriste est peinte à l'entrée du village naturiste d'été du *Halcyon Outdoor Club* de Pennsylvanie. Ici, les membres du club mettent un point d'honneur à se passer de lits. La plupart dorment en forêt, au bord de la rivière, roulés dans une couverture ou étendus sous une moustiquaire. C'est là que Nicholas Ely m'a raconté une amusante histoire.

— Pendant la campagne électorale américaine, en juillet dernier, le comité national républicain avait édité une brochure programme portant en couverture trois figures symboliques représentant les trois P : Paix, Progrès, Prospérité. Les trois symboles



Sous la loi d'or du soleil, la roche nue et la beauté nue

étaient trois hommes intégralement nus. Les naturistes manifestèrent une vive satisfaction pendant que des milliers de ladies horrifiées criaient à l'abomination. On s'aperçut alors que le maquettiste chargé de la brochure avait choisi, pour en illustrer la cou-

verture, la reproduction d'une œuvre du sculpteur français Rodin!

**PASSEPORT NUDISTE  
INTERNATIONAL**

Mon voyage aux U.S.A. me conduisait à Phœnix, dans l'Arizona. Dési-

rant rencontrer là-bas, si possible, d'autres naturistes, je fus informé de l'existence d'un document original : le passeport nudiste international. Créé sur l'initiative de l'*American Committee de la Fédération Internationale*, il garantit à tous les naturistes qui ont la bonne fortune de se déplacer à l'étranger, un accueil cordial en Angleterre, au Canada, sans compter, bien entendu, les associations de tous les Etats-Unis. Les clubs et les camps vous ouvrent leurs portes et vous êtes adoptés sans façons par la communauté.

D'autres centres suivent l'exemple donné par la *Société Gymnosophique du Niagara* et sont ouverts au public à l'occasion de certaines manifestations sportives ou culturelles « de façon à ce que les sceptiques puissent prendre en considération notre mode de vie et afin que les personnes désireuses de devenir nudistes soient encouragées dans cette voie ».

Le passeport nudiste ouvre les portes de toutes les colonies. C'est nanti de cette pièce que je me présentai au *Solarian Club* d'où j'allais avoir la grande joie de participer à un étonnant voyage.

Le but en était la visite du parc national de Mesa Verde, au Colorado, immense région où des recherches archéologiques ont permis de découvrir les vestiges de villages indiens préhistoriques dans des paysages fabuleux.

L'administration a transformé tout Mesa Verde, entre Montezuma et Maucos Valleys, en une réserve zoologique, botanique, géologique qui laisse pantois le visiteur européen. Là j'ai compris la pensée qu'exprimait miss Ingram. En effet, une semaine après avoir quitté les aciéries de Pittsburgh nous roulions à travers les trois Etats mitoyens, Colorado, New-Mexico, Arizona, vraiment un autre monde où montagnes, falaises vertigineuses, cañons offrent un spectacle d'une inimaginable grandeur sauvage.

Les amis de la nature et les fer-

vents de la vie des pionniers se voyaient plongés dans le passé resuscité. Ils étaient à pied d'œuvre.

Il n'y a pas de camp naturiste à Mesa Verde, parc national, mais les naturistes faisaient là un pèlerinage pour retrouver la nature brute, la dantesque montagne vierge, le monde à l'état natif.

A la *Sunbathing Conference*, le jeune ingénieur-agronome, non naturiste, qui avait piloté notre caravanning devait tirer de ce voyage des conclusions en quelques phrases sincères et émouvantes.

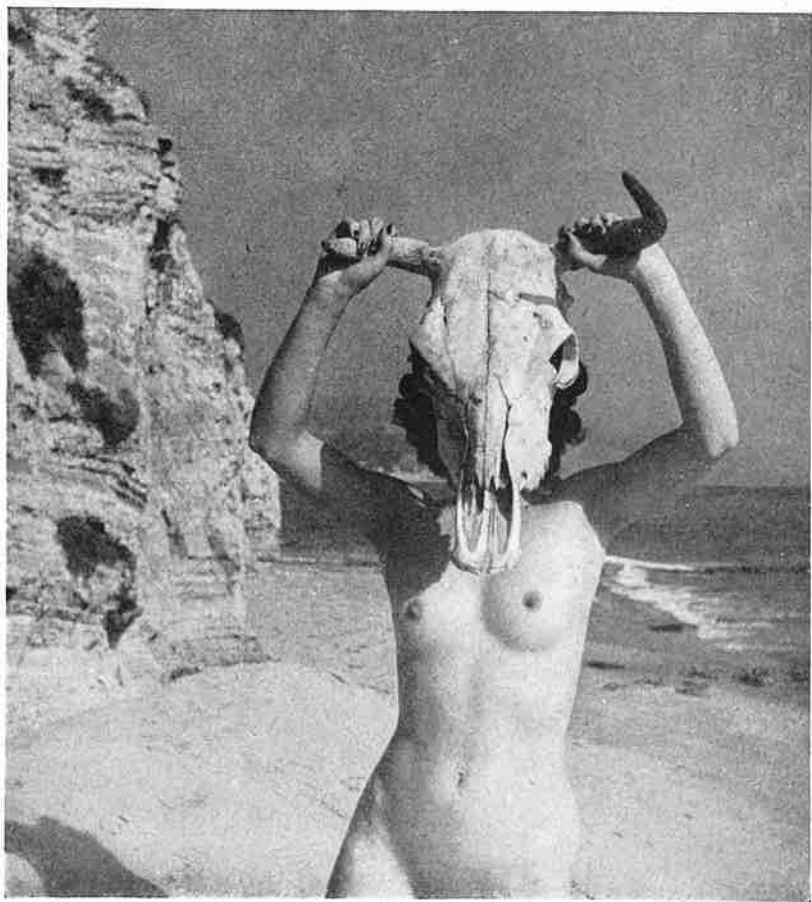
— Vous êtes des naturistes. Je n'ai rien contre les naturistes. Je suppose que j'en deviendrais un si mon métier ne m'obligeait pas à porter des bottes, une culotte de cuir, une chemise de laine. Cependant, il m'est arrivé souvent de me jeter dans l'eau fraîche des rivières, des étangs de Grand Mesa, même si j'avais oublié d'emporter un maillot de bain, vous voyez que je fus nudiste par inadvertance. Vous aimez cuire votre pain, fabriquer votre toit de vos mains, je comprends cela. L'homme a plus à gagner en apprenant à coudre lui-même ses mocassins qu'en broutant la prose des « têtes d'œufs » (1). Vous aimez dormir la tête couchée dans l'herbe fraîche, sur le sable tiède, et la terre vous est une couche toujours prête. J'aime la terre moi aussi, elle est féconde, généreuse, fraternelle. Comment à son contact ne pas retrouver la pensée féconde, un cœur généreux et fraternel? Notre grand poète (2) qui écrivait *Brins d'herbe* voulait nous recommander de rester en contact avec la nature heureuse et secourable, vous autres, naturistes américains, vous avez recueilli et vous portez son message.

Thomas Mac Deray.

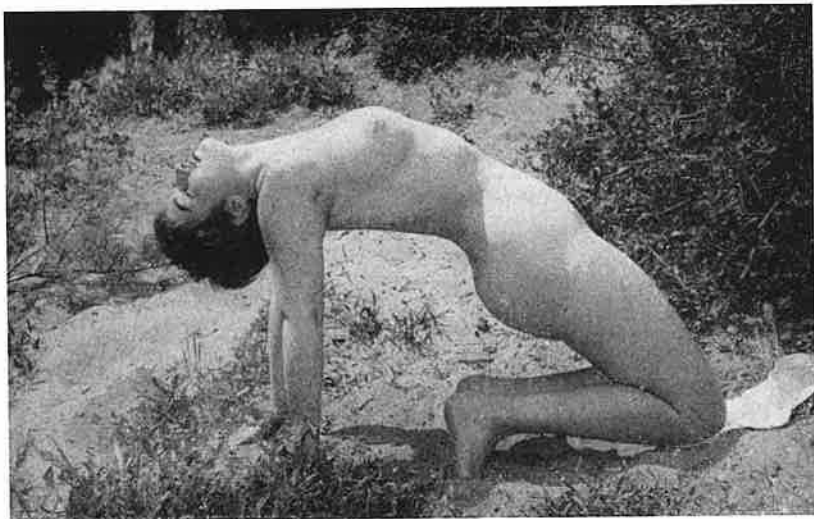
(Copyright R.N.I.)

(1) Equivalent français : « Intellectuels fatigués ».

(2) Le poète américain Walt Whitman.



**Ici, les pionniers traquèrent les troupes immenses de bisons dont les crânes ont blanchi dans le désert**



# LE POINT DE VUE DU MEDECIN

par le Docteur S. K.

La science est une arme à double tranchant, une médaille à deux faces. Nous avons beaucoup parlé du mauvais côté, parlons un peu du bon.

Au siècle dernier, siècle du refoulement s'il en fût, il était de bon ton de se laisser mourir de la vérole avec un air languide ; en parler, se montrer à son médecin, eut été une horreur digne de la damnation, c'eût été se rabaisser au rang d'une fille publique. Celles-ci furent d'ailleurs, pendant des centaines d'années, les seules à connaître et pratiquer l'hygiène sexuelle.

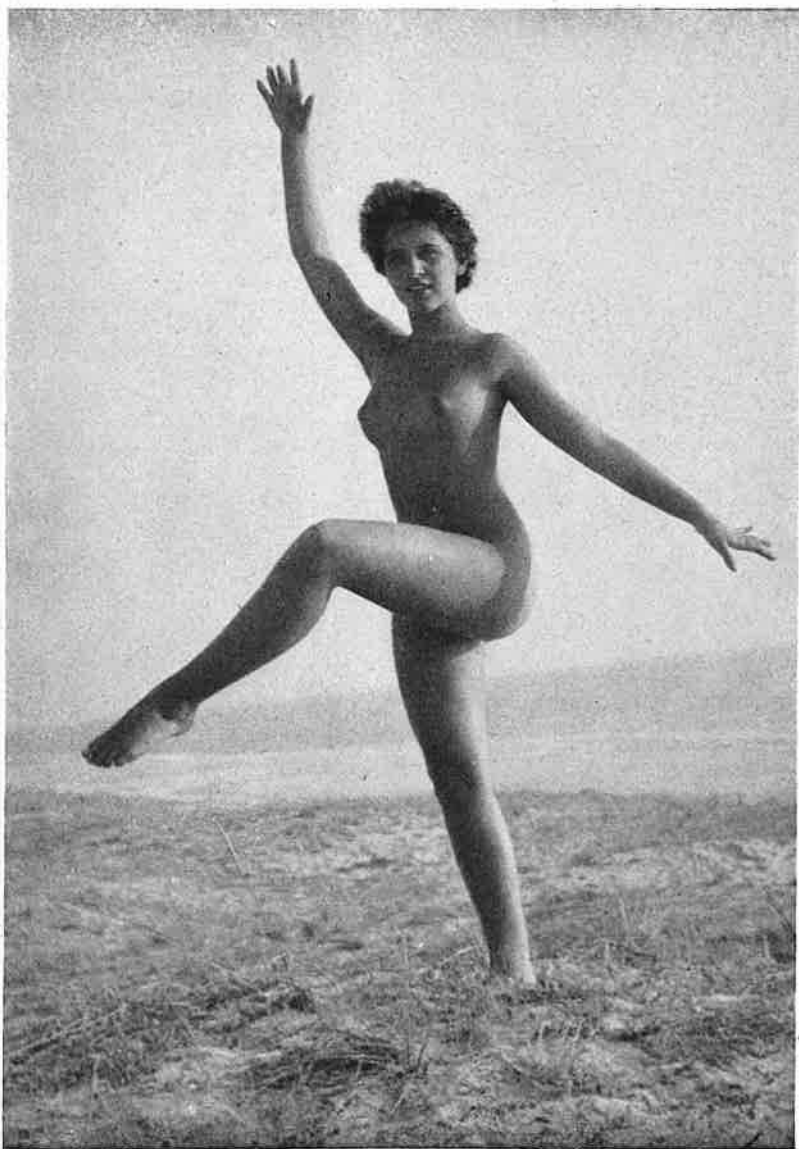
Aujourd'hui, la science projette son phare sur le « mystère féminin » et toute femme doit savoir comment et dans quelles conditions elle procède et met ses enfants au monde, comment fonctionnent ses organes, et de quelle manière les entretenir et les soigner, car de leur bon état dé-

pendent en grande partie sa santé et sa beauté.

Voici donc, Madame, ce que contient la zone inconnue de votre corps. D'abord le vagin, qui conduit au col de l'utérus. Ce col ayant un peu le volume et la consistance de l'extrémité du pouce, puis l'utérus dont la forme rappelle celle d'une petite poire lui fait suite ; il peut être en place ou au contraire ante ou retroversé. De chaque côté de cette poire se trouvent les ovaires, distants d'un à trois centimètres. Chaque mois, au moment de l'ovulation, l'ovaire expulse un ovule, ramassé ensuite par les trompes, sortes de mains préhensives, détachées de chaque côté de la partie supérieure de l'utérus. Ces trompes amènent l'ovule en un ou deux jours jusque dans l'intérieur de l'utérus. S'il n'est pas fécondé, il est expulsé quelques jours après au mo-

ment des règles. S'il est fécondé, il demeure dans l'utérus où il commence sa croissance. Mais il arrive par-

fois que la trompe ne transmette pas l'ovule fécondé et il se produit alors ce qu'on appelle la grossesse extra-



**Sur la dune à Mentallivet.**

utérine qui, si elle n'est pas détectée à temps et opérée, aboutit en quelques semaines à l'éclatement de la trompe. L'ovulation se produit à dates à peu près régulières, et toute femme devrait en connaître le moment afin de pouvoir diriger ses grossesses. Elle peut y parvenir en prenant régulièrement sa température pendant plusieurs mois. La température monte d'un ou deux dixièmes pendant la période d'ovulation.

Tout cet appareil est fort délicat, et un embarras gastrique prolongé, un surmenage peuvent provoquer des pertes blanches, bénignes en soi, mais à condition d'être vite enrayées.

Le régime alimentaire, le repos, une vie équilibrée sont donc d'une grande importance pour la santé de l'appareil sexuel, mais les soins locaux, un entretien constant sont également indispensables.

Contrairement à ce qu'on raconte souvent, les méthodes d'hygiène doivent être douces. Pas de désinfectants violents, sauf en cas de prescription médicale, car ils tuent les sécrétions naturelles des muqueuses, mais des produits qui, au contraire, favorisent ces sécrétions antimicrobiennes et adoucissent les irritations locales, causes de nombreuses infections.

Nous avons parlé d'utérus ante ou retroversé. Ils sont la cause, non seulement de stérilité, mais aussi de beaucoup de troubles organiques. En effet, il pèse alors soit en anteversion sur la vessie, entraînant des envies fréquentes d'éliminer et des crises de cystite, soit en rétroversion sur le plexus sacré, d'où irritations nerveuses et influence sur le caractère. De plus, en appuyant sur les vaisseaux veineux, il favorise l'éclosion des varices dans les jambes. Enfin, en ap-



puyant sur le rectum, la rétroversion contribue à la constipation.

Les organes sexuels de la femme sont encore plus menacés après l'accouchement. Trop de gens pensent que seul le nouveau-né a droit aux soins et à la sollicitude de tous.

Il était très fréquent, autrefois, de voir une jeune accouchée laissée sans aucun soin et, malheureusement, cela se produit encore aujourd'hui, souvent — il faut bien le dire — par la faute de la mère elle-même qui, ne sachant pas ce qui s'est passé en elle, ne s'y intéresse pas et néglige de prendre conseil d'un médecin. Quelques mois ou quelques années après, apparaissent des pertes, l'utérus ayant mal réagi ou étant mal débarrassé de ses déchets. Souvent une minime déchirure s'est faite au cours de l'accouchement et, ayant mal cicatrisé, a créé un foyer d'infection. Enfin, les muscles ne reprennent pas toujours leur place ni leur fermeté, ce qui favorise la descente des organes.

L'on pensait, il y a quelques années, que ce relâchement favorisait l'accouchement suivant, mais il est bien évident qu'il rend la grossesse bien plus pénible à la mère et ne fait, en outre, que s'aggraver.

Nous devons, à la suite de cet exposé très succinct, réitérer encore nos conseils concernant une hygiène intime bien suivie.

Le fait d'entretenir ces organes si importants en bon état est déjà suffisamment utile par lui-même, mais il le devient encore plus intéressant comme dépistage de maladies souvent, si souvent, graves, comme les métrites chroniques, les fibromes et surtout les cancers du col ou du corps utérins, qui, chez les femmes ne faisant que de rares toilettes soignées, passent inaperçues jusqu'au stade de la gravité souvent irrémédiable.

L'hygiène bien comprise permet au contraire une surveillance constante



et, par là-même, l'occasion de se montrer à son médecin dès l'apparition des premiers troubles. Et toute maladie à son début est pratiquement toujours guérissable.

Aussi considérons l'hygiène intime comme un des grands moyens prophylactiques contre les maladies graves et un des facteurs de notre bonne santé.

# UN "MINIMUM" D'INFORMATIONS

Médecine, santé, hygiène naturelle, végétarianisme, nous avons à plusieurs reprises examiné certains aspects de ces questions. Le plus récent bulletin de presse de la Fédération Française de Naturisme citait à ce sujet les déclarations de Paul Reboux, homme de lettres et naturiste.

La gastronomie et l'alimentation naturiste peuvent faire bon ménage, assure-t-il, et il le démontre.

De plus, l'alimentation naturiste est économique, « songez, écrit-il,



qu'un kilo de poires excellentes coûte la moitié d'un kilo de viande qui vous saturera de purines, de toxines, vous causera des calculs dans le foie et les reins, vous bloquera les articulations, augmentera votre tension, vous constipera, vous criblera de rhumatismes, vous fera mourir dix ans plus tôt ».

Et il conclut : « Il faut s'être regardé dans un miroir pour comprendre à quel point nos quatre misérables canines avortées — quatre sur trente-deux dents — justifient mal notre manie de nous alimenter à la façon des loups, des tigres et des lions. »

Résumant, par ailleurs, de quelle façon le naturisme est devenu un auxiliaire efficace de la médecine, la Fédération rappelait que le Natu-

risme est connu en France depuis 1925. Il répond à une nécessité moderne de relaxation au sein de la nature et, depuis quelques années, il a pris un essor extraordinaire.

*Le Naturisme est né d'une réaction de l'individu contre les dégâts infligés à nos organismes par une civilisation qui ne dispense pas que des bienfaits.*

Les facteurs nuisibles que cette civilisation introduit dans notre vie imposent à notre organisme un effort d'adaptation excessif. Des tares apparaissent, le prix de la santé s'élève. L'allure de cette évolution s'accélère et menace l'espèce humaine.

Pour combattre ces dommages, le *Naturisme fait surtout appel aux facteurs naturels* dont l'homme ne peut s'isoler sans préjudice.

Ses tâches principales sont les suivantes :

*Remplacer* l'homme, pendant ses loisirs, dans des conditions naturelles de vie ; exercer et respecter ses réactions naturelles d'auto-défense.

*Conserver* à l'individu une réserve d'énergie : *une trésorerie vitale*, combattre sa fragilité grandissante.

*Respecter* l'intégrité nerveuse de l'organisme, renoncer à certaines allures d'activités.

*Prolonger* la période d'activité sociale et de productivité vers la vieillesse par des mesures « naturistes ».

*Comprendre, enfin, la responsabilité de chacun de nous vis-à-vis de nos descendants, en ce qui concerne le trésor biologique que nous leur transmettons.*

Le Naturisme a encore un aspect *mental et moral* qui consiste à cultiver les activités psychiques, et l'emprise de la volonté sur ces activités.

Les moyens mis en œuvre pour réaliser ces buts divers s'adaptent à toutes idées politiques ou religieuses, ils sont simples :

- *Se désintoxiquer, se relaxer, reconstituer l'intégrité organique.*
- *Pratiquer l'ensoleillement, les jeux de plein air : hébertisme, volley-ball, natation, etc.*

L'outil essentiel est le *Centre Na-*



*turiste*, où les adeptes et leurs familles se réunissent, pendant les week-ends, les périodes interscolaires, les congés.

Ceux de ces centres auxquels peuvent faire confiance les nouveaux venus du mouvement naturiste sont affiliés à la « Fédération Française de Naturisme ». Celle-ci a hérité des enseignements diffusés par les docteurs Durville, Alexis Carrel, M. Kienné de Mongeot :

— *Les buts de la F.F.N.* sont résumés dans l'article n° 1 des statuts :

- 1° Organiser, développer, contrôler les activités naturistes en France et dans les pays de l'Union Française.
- 2° Etudier, développer, coordonner l'évolution des doctrines et théories naturistes en dehors de toutes questions politiques ou religieuses.
- 3° Diriger, surveiller, coordonner l'activité des associations naturistes régulièrement constituées sur lesdits territoires.

4° Créer un lien entre les associations et rechercher tous contacts avec les associations affinitaires.

5° Susciter et entretenir toutes relations avec les fédérations internationales de Naturisme, ainsi qu'avec les pouvoirs publics et tous organismes scientifiques.

— La F.N.N. délivre aux membres des associations affiliées :

1° La licence naturiste française.

2° La licence naturiste internationale (F.N.I.).

Ainsi, plus de trente ans ont passé depuis que les naturistes de la première heure se mettaient à l'œuvre. Beaucoup d'entre eux ont actuellement l'âge du vieillard et conservent pourtant l'activité de l'âge mûr.

Leur vitalité, leur santé, leurs forces, ils doivent à la pratique du naturisme de les avoir gardées. Leurs enfants, souvent magnifiques, marchent sur leurs traces. Ces résultats, vérifiables dans la vie, contrôlables sur une vie, sont une irréfutable démonstration.







Jean Gau à bord de "l'Atom" à son départ de New-York

## JEAN GAU NAVIGATEUR SOLITAIRE AUTOUR DU MONDE

Jean Gau est un garçon qui aime l'aventure. Né le 17 février 1902 à Sérignan (Hérault), et destiné de par sa famille à cultiver la vigne sur les bords de l'Orb, il émigre en 1928 aux États-Unis où il trouve du travail à l'hôtel *Taft*, de New York, qui possède 2.500 chambres et occupe un personnel de 1.500 employés.

Jean Gau trime dur. Il porte la toque blanche des cuisiniers. Il économise dollar par dollar pour réaliser le rêve de sa vie : posséder un beau bateau.

Dès 1931, il acquiert le yacht-goëlette *Onda II*, qui appartenait auparavant à un milliardaire britannique. Avec ce bateau, il fera, en compagnie

d'une jolie et intrépide Américaine, Betty S., la traversée de l'Atlantique.

Au cours de l'été 47, il entreprend sa première croisière New York, Valras-plage et retour.

A la fin-mai 1953, Jean Gau applique la dernière couche de peinture à l'intérieur de son nouveau bateau, long de 11 mètres, qu'il a baptisé *L'Atom*. Ancré dans la baie Flushin, *L'Atom* est doté d'un moteur de 20 CV. et gréé de câbles en acier inoxydable et de trois jeux de voiles. Le 28 mai, Jean Gau appareillait pour son tour du monde.

— Je ne suis pas pressé, déclarait-il au départ. Je mettrai le temps qu'il faudra pour réaliser ma croisière. En cours de route, je ferai de la peinture, du film et je prendrai des notes sur mon carnet de bord.

C'est ainsi que sur son robuste yacht, le navigateur solitaire vit successivement défilier les îles Bermudes, Saint-Domingue, les rives du canal de Panama... Cette première étape a été sans histoire. L'émule d'Alain Gerbault et de Le Toumelin s'est contenté de flâner autour des Antilles, dans la mer des Caraïbes, et de relever, du côté de Panama, les traces du fameux corsaire Morgan. Le grand départ ne commença qu'à l'aube du 23 décembre 1953. *L'Atom* quittait son mouillage de Balboa pour affronter les houles du Pacifique.

Cap sur les îles Galapagos, témoins des amours tragiques de la Baronne Wagner. Jean Gau écrit sur son carnet de bord : « Je fais confiance à mon minuscule navire, à son gréement de Ketch qui facilite la manœuvre, à mon système de pilotage automatique actionné par le vent, à mes nouvelles méthodes américaines de navigation astronomique qui, tout en abrégant les calculs, donnent des points d'une extrême précision. »

Il arrive en vue des Galapagos trente-cinq jours après son départ de Panama. Il excursionne sur le cratère des vieux volcans et chasse les



"L'Atom", le vaillant vollier de Jean Gau

chèvres sauvages. Il sale le cabri qu'il a tué et l'emporte pour grossir ses provisions de bord.

Le 20 février, il appareille en direction des îles Gambier. C'est sans doute par ironie que le plus grand océan du globe a été appelé Pacifique. *L'Atom* essuie, dans le courant de mai, sa première tempête. Une bourrasque du Sud a soudainement transformé la mer en moutons blancs pris de panique. Une muraille d'eau s'élève vers l'arrière, fonçant sur le bateau : « Instinctivement, je me cramponne au mât de misaine en retenant ma respiration, écrira le navigateur. Alors cette grande barrière verte s'incline en avant. Au même instant, l'arrière du navire semble s'arrêter, et, avec un roulement de

tonnerre, la masse liquide s'écroute sur le pont, le balayant de l'arrière à l'avant, emportant tout ce qui est mal arrimé. Noix de coco, oranges, etc. Seul un régime de bananes reste accroché dans les haubans. »

Le temps redevient beau, brusquement. Et ce sera, après les caprices du Pacifique, les délices de Tahiti...

Jean Gau s'y attardera assez longtemps. Puis, le 21 mars 1954, *l'Atom* quittera le bord de Papeete, poursuivant sa route vers l'ouest par les Samoa et Bora-Bora où le navigateur solitaire tient à s'arrêter pour se recueillir sur la tombe de son illustre prédécesseur Alain Gerbault. Au bord du lagon de Bora-Bora se dresse un petit monument de pierre. C'est là

que repose le grand solitaire, le prestigieux ancien. Quelques lignes gravées dans le marbre rappellent le fameux *Fire-Crest*. C'est à l'île Rose, du côté des Samoa, que Jean Gau se livre à de longues explorations sous-marines. Il s'extasie devant la flore ondoyante et la faune multicolore. Il admire les récifs de coraux, les grands bénéitiers de mer qui se transforment en piège à loup si on commet l'imprudence d'y poser le pied. Il aperçoit de petits requins à ailerons noirs, voraces et toujours aux aguets.

Il repart. Mais peut-être reviendra-t-il un jour à cette île enchantée; le voici quelques mois plus tard dans les Nouvelles Hébrides. Il fait des es-





cales ça et là, dans de petites îles. Il fréquente les indigènes, partage leur nourriture, photographie les jolies vahinés.

Dans le détroit de Torrès, *l'Atom* est soudain aspiré par un irrésistible courant qui l'entraîne vers des écueils frangés d'écume. C'est à grand-peine, grâce à son puissant moteur, qu'il échappe aux dangereux récifs.

Courte escale à l'île Rennel où, au début du siècle encore, les indigènes étaient de farouches cannibales. Ils avaient un faible pour les têtes humaines, particulièrement pour celle de l'homme blanc. Aujourd'hui, ces anciens cannibales mènent une paisi-

ble existence, vivant principalement du produit de la plongée : nacre, perles, troca, bêche de mer et carapace de tortue.

*L'Atom* continue sa poursuite du soleil, par la mer de Corail, les îles de la Sonde, l'Océan Indien.

Aux dernières nouvelles, il avait atteint Durban, en Afrique du Sud, et se préparait à affronter le Cap de Bonne-Espérance, surnommé par les marins « le Cap des Tempêtes ».

Si tout va bien, il sera à Valras-Plage vers la fin de l'année.

Bonne route, Jean Gau! Et pour la Noël à Valras-Plage, où tous vos amis du Biterrois vous attendent.

J. B.



## SACHEZ MANGER LA GRENOUILLE

La grenouille est un animal bien français, puisque, comme tous les Français, elle mord au ruban rouge.

Il y a plusieurs façons de manger la grenouille. Les notaires ont la leur à ne pas conseiller. Les gastronomes la leur aussi.

Mais d'abord il faut la dépouiller, lui rogner le haut du corps, lui couper les pattes et ne garder que les

cuissees. Car, en fait, on ne mange que les cuisses dans la grenouille. C'est bien ce qui choquait les Anglaises pudibondes jusqu'au jour où Prosper Montagné inventa l'expression « Nymphes de grenouilles ». Dès lors les miss s'en régalerent, comme tout le monde.

Donc vous avez, à l'aide d'un long bâton et d'un chiffon rouge, pris des

grenouilles. Vous les avez « parées ». Vous n'avez plus qu'à faire tremper leurs cuisses dans de l'eau fraîche que vous changerez toutes les deux heures afin que la chair blanchisse et gonfle. Les essuyer ensuite. Les préparer enfin.

Il existe toutes sortes de recettes, au beurre, à l'huile avec de l'ail, à la sauce béchamelle ou Mornay.

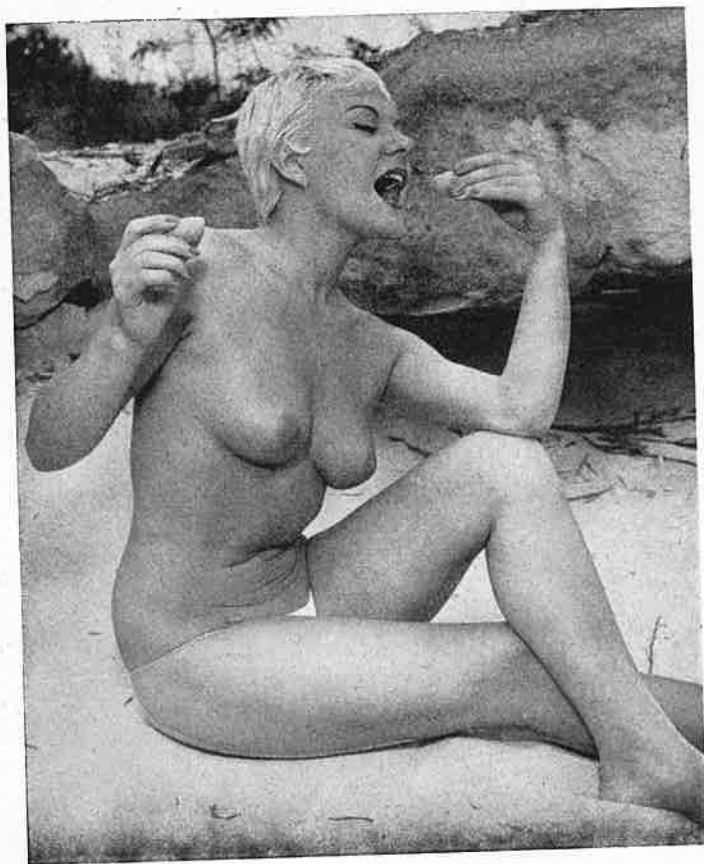
Mais voici une recette bien personnelle, celle d'une tourte à la hongroise.

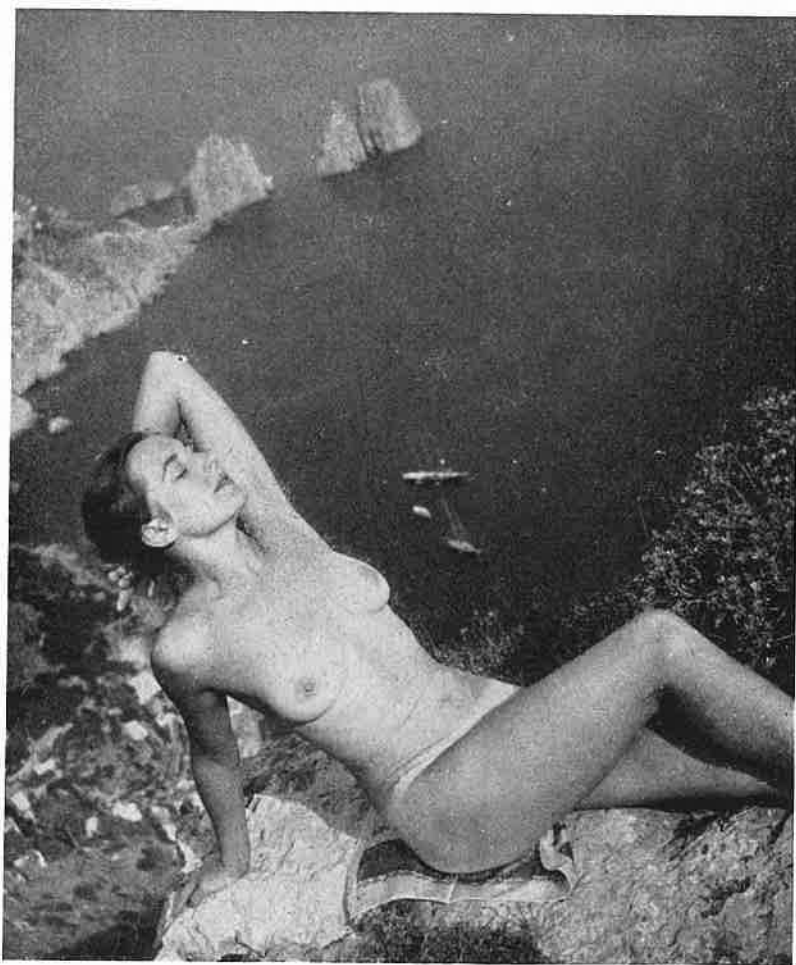
Car il y a des grenouilles en Hongrie. Elles se prennent au drapeau rouge, comme dirait Boulganine. En ajoutant : « Faut bien que j' gagne ma croûte, chef! »

Donc, vous ferez fondre, dans le récipient que vous avez, deux cuillères d'oignons hachés avec du beurre. Vous y ajouterez vos cuisses (je veux dire celles des grenouilles) et poudrez largement de paprika. Faut e' qui faut. Ajoutez encore des champignons ramassés dans les prés, genre mousserons, si possible non vénéneux, du sel et deux décilitres de crème aigre.

Si vous n'avez pas de crème aigre, prenez de la crème fraîche et mettez du vinaigre dedans. Lorsque les cuisses sont cuites, ajoutez de la sauce tomate, le jus d'un citron, de la ciboulette si vous en avez. Et servez chaud.

Robert J. COURTINE.





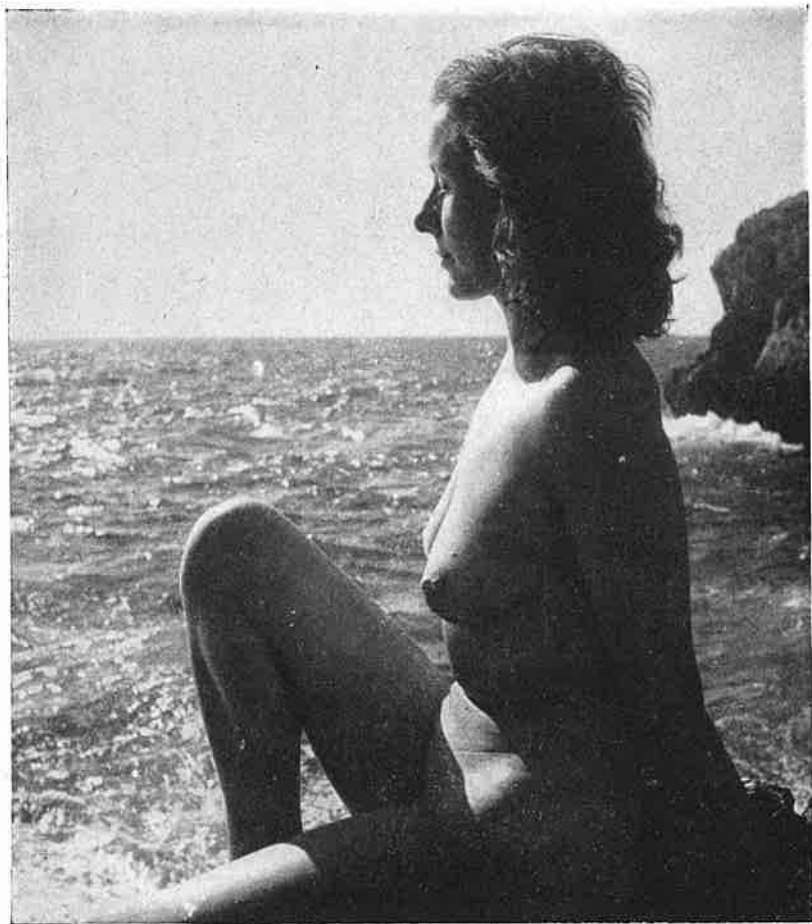
## NATURISME A CAPRI

Cette jeune femme brune qui se livre au soleil sur les rochers de Capri ne pensait guère au naturisme il y a quelques mois. Madeleine N... est une starlette allemande d'une grande beauté, mais d'une nature plutôt timide et réservée.

Après de prometteurs débuts dans

les studios allemands, elle fut engagée pour tourner un film en Italie. Ce pays la séduisit au point qu'elle y resta, et qu'elle espère y faire sa carrière.

C'est à Capri, dans l'Île de Beauté, que Madeleine N... découvrit les bienfaits du naturisme. Elle en est



devenue une fervente adepte et s'y adonne dès que ses occupations cinématographiques le lui permettent.

Les photos ci-contre ont été prises dans une propriété privée obligeamment mise à la disposition de Madeleine par des amis. Car — ne l'oublions pas — la pratique du naturisme n'est pas encore officiellement admise en Italie.

Interrogée, la jeune artiste nous a déclaré :

— Il y a encore quelques années, le mot de « naturisme » me faisait

peur. Jamais, au grand jamais, je n'aurais osé m'exhiber sans voile en plein air. Depuis, j'ai compris qu'il ne s'agissait nullement d'exhibition, mais de la pratique d'une méthode saine, lénifiante, enrichissante pour le corps et pour l'esprit. Même pour l'exercice de mon métier d'actrice, cela me fait du bien !

En somme, comme dirait la publicité, voilà Madeleine N... débarrassée d'un préjugé qui coûtait cher... à la libre expansion de sa jeunesse et de sa santé.



# REVUE DE LA PRESSE NATURISTE INTERNATIONALE

## PANORAMA DU MONDE NU

Nous feuilleterons, cette fois, les revues étrangères, pleines d'enseignements divers et de potins encourageants pour l'avenir du monde nudiste.

En effet, une augmentation des effectifs nudistes s'est manifestée particulièrement en France, au Danemark et en Angleterre. Et, de plus en plus, la peau humaine a besoin d'un soleil international, sans limites sordides. Nul doute que l'automobile et le taudis sont les deux principaux fournisseurs du naturisme. On vient au nu-

disme maintenant aussi bien pour reposer ses nerfs et lutter contre le surmenage.

Mais allons en Angleterre et parcourons la revue *Health and Efficiency* (Summer Annual 1956). — M. T. Ivan Pyle nous explique pourquoi il est nudiste. « ... Les enfants qui ont grandi dans la franche et saine atmosphère d'une famille nudiste ne peuvent avoir des idées pernicieuses et erronnées. Pour eux, il ne peut jamais y avoir de trouble au sujet du corps humain et de son

fonctionnement. Il l'accepte tel qu'il est, parfaitement naturel et sans artifices... »

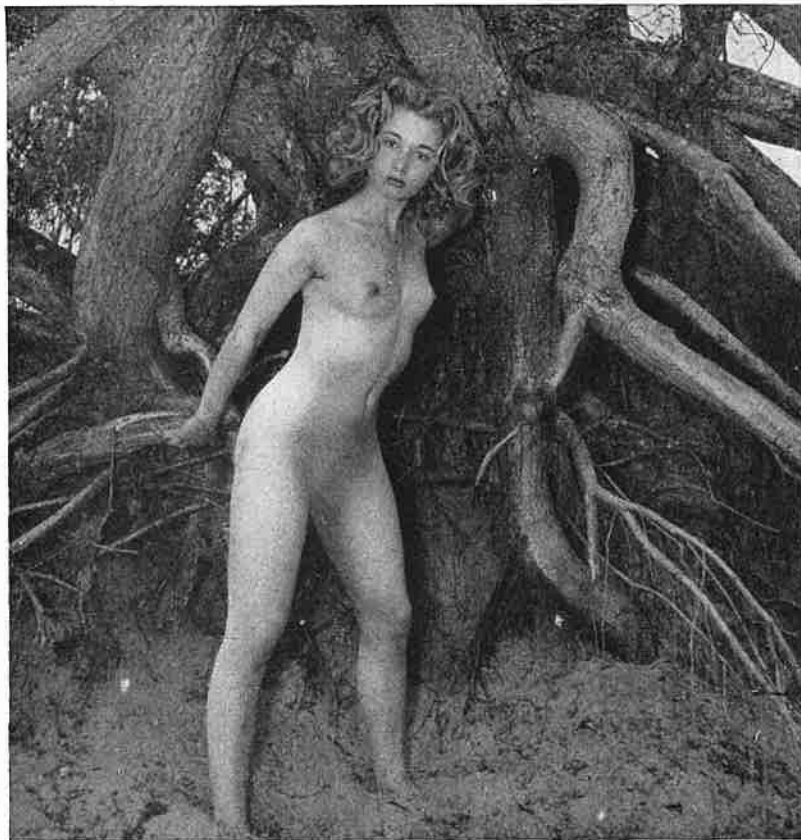
Charles Kentish, dans son article : *A travers le Naturisme*, nous livre quelques informations très intéressantes :

« *Europe* : La F.K.K. autrichienne a dix clubs affiliés dans le district de Vienne et sept dans les autres régions du pays. Le Lobau reste l'un des plus populaires endroits où fleurit le nudisme. Le Premier Rallye des jeunes s'est tenu là en 1955 et est devenu un événement annuel. »

**BELGIQUE.** — L'Association Nationale, fondée il y a trois ans, a élu

un nouveau président. De Spar a survécu aux querelles intestines et on a formé un nouveau club à Antwerp. Les autres clubs ayant des ennus locaux ne pratiquent pas dans leur pays, mais visitent les clubs de France et d'Allemagne.

**ALLEMAGNE.** — Le nombre des club grandit constamment, mais dans quelques régions il y a des pressions fortement antinudistes. Le meeting général annuel de D.F.K. à Mannheim, a adopté comme devise : *Force à travers l'unité*, pour que chaque club soit enrôlé dans l'organisation. Les plages de nudistes de Sylt étaient plus populaires que jamais durant la



saison 1955 et parurent attirer davantage de visiteurs du type « observateur ». Ceci résulte des histoires sensationnelles déjà rapportées. De nouvelles plages naturistes sont établies sur la Baltique et sur Héligoland.

**SUISSE.** — Gymnosophia et le club de Lausanne ont tous deux trouvé de nouveaux sites durant 1955. *Héliosport*, dans sa revue annuelle, établissait que près de 400 campeurs ont utilisé Sylvabelle...

**BRESIL.** — Le club naturiste brésilien a maintenant un terrain connu sous le nom de « Ilha do Sol », à Rio de Janeiro.

**ARGENTINE.** — Enfin un club a été établi en Argentine, *Cornish*



*Sands*, qui rassemble cinquante membres; la plupart ont pratiqué le naturisme seuls ou dans leur famille pendant quelques années. Par eux les nouvelles sont venues au sujet du Club Argentin d'avant guerre, qui (composé surtout d'Allemands) s'était fermé à la déclaration de la guerre mondiale. Les associations nudistes ont été reportées (dans les listes américaines) au Pérou, au Paraguay, en Uruguay, à Mexico, au Venezuela et au Chili.

Ouvrons *Helios*, N° 37, de langue anglaise et danoise.

Il nous apprend que les collectionneurs de timbres postes vont avoir un nouveau cadre à exploiter : les timbres représentant de chastes nudités artistiques ou sportives. Ces timbres imprimés en Europe (France, Grèce et Yougoslavie principalement) sont très prisés par les Américains qui ne peuvent en faire eux-mêmes. L'Angleterre aussi s'oppose à cette exhibition de nus petits formats. Sauf toutefois la colonie anglaise de l'île de Malte, qui consent à illustrer ses timbres de reproductions des nus de Goya.

Dans ce numéro d'*Helios*, notons un article de B. Dybwad Brochmann, écrivain norvégien, psychologue et sociologue, qui dit ceci en substance : « Si les gens vivaient nus très jeunes, si l'éducation sexuelle des enfants se faisait très tôt, il y aurait moins de criminalité sexuelle à enregistrer. L'enfant n'aurait pas de curiosité sexuelle et ainsi seraient évités les dérèglements futurs dans son comportement amoureux et dans la vie courante. On constaterait une baisse de la pornographie et le pourcentage de perversion diminuerait ainsi grâce à la nudité; il pourrait même disparaître à longue échéance. »

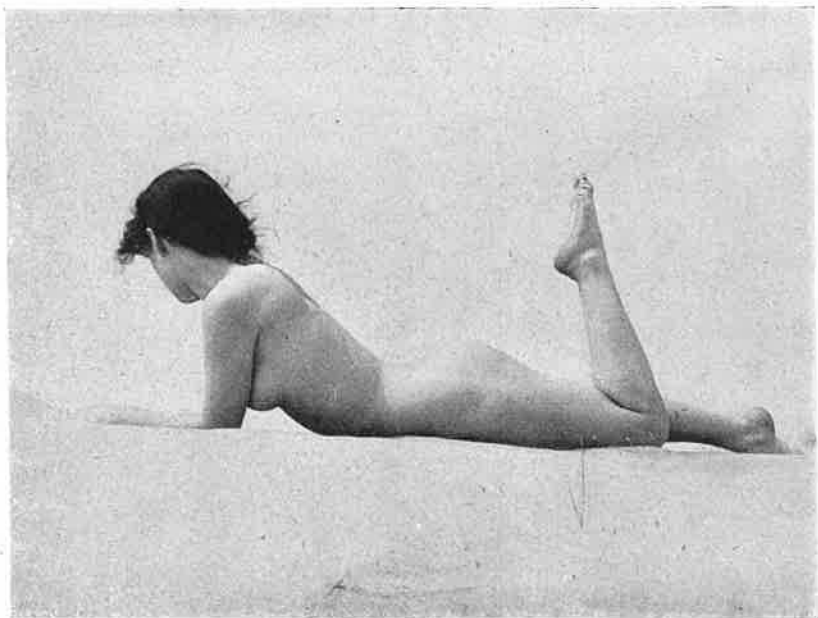
*International Journal* (Solvénien : ami du soleil), revue trilingue : anglais, allemand et danois, publié au Danemark, apporte aux fervents naturistes des doctrines de fonds. Pourquoi faire du naturisme si l'on n'est pas sûr de ses croyances. Pas de véri-

table nudisme, pas de bénéfice physique sans une ferme conviction en la chose. De même, l'éditorial de *l'International Journal* s'applique à critiquer avec raison ces photographies retouchées qui abondent dans certains pays. Véritable mutilation, en effet, que de masquer les organes

vitaux d'un homme ou de gouacher le système pileux d'une femme. L'obscénité réside justement dans le fait de cacher ce qui doit être vu.

Beaucoup de lecteurs de cette revue danoise demandent pourquoi il n'existe pas de passeport international qui permettrait aux naturistes de





se rendre dans tous les camps de nudistes sur simple présentation de leur passeport. La réponse est que tous les clubs ne sont malheureusement pas affiliés à la Fédération Internationale de Naturisme. Souhaitons avec eux que le jour soit proche où tous les nudistes pourront se donner rendez-vous à Belgrade, Tokyo, Rio de Janeiro, Brazzaville, Tombouctou ou Madrid...

Hélas! L'Espagne, l'Italie et le Portugal sont encore fermement anti-nudistes, et les moindres mouvements qui naissent sous ces cieux sont voués à l'illégalité et à la haine publique...

D'autre part, il serait question d'envisager de très près le problème des assurances corporelles et autres dans les camps de nudistes. La présence d'appareils sanitaires et d'une ambulance semble en tous cas nécessaire dans chaque club, s'il est isolé d'un centre important.

Un autre problème préoccupe l'*International Journal*, c'est celui des

célibataires hommes dans les camps naturistes. « Il n'est pas vrai, affirme-t-il, que tous les clubs refusent les hommes non accompagnés de leurs femmes. Il faut seulement essayer de respecter une proportion raisonnable d'hommes et de femmes à l'intérieur d'un même camp. »

Mais laissons aux docteurs en naturisme le soin de régler ces questions de politique intérieure.

Contentons-nous d'écouter par exemple cette jeune Danoise, étudiante à Paris, qui nous dit que dans le nord de Sealand, au Danemark, des hommes cassent de la glace en plein hiver dans le plus simple appareil, à savoir nus. Cette pratique est très courante et exalte les qualités sportives et d'endurance de ces messieurs. Ils sont surnommés les Vikings, à cause de leur extrême solidité aux intempéries et à la froidure. Inclignons-nous bien bas devant cette manifestation héroïquement naturiste et salutaire pour l'avenir de la race humaine...





# LA TERRE EST RONDE

## VI<sup>e</sup> CONGRES MONDIAL NATURISTE

Après l'Autriche, l'Allemagne a vu se dérouler les assises mondiales du naturisme à Hanovre.

Animateur de l'importante section parisienne *Adil* et président du Photo-Ciné-Club Naturiste, M. Brytow nous a confirmé que tous les accords nécessaires étaient pris avec la Fédération Française de Naturisme, la Fédération Internationale du Naturisme, les autorités municipales d'Hyères (Var) pour que le VI<sup>e</sup> Congrès mondial ait lieu à l'île du Levant, en fin août 1958.

Outre que cette manifestation vaudra à l'île d'or un surcroît important d'activité touristique, la nouvelle est des plus satisfaisantes puisqu'elle consacrera le titre d'Héliopolis de

« Mecque » du mouvement naturiste.

La fondation historique des docteurs Durville sera pour quelques jours, comme l'a écrit M. Léon Troude, président de l'*Adil*, le siège d'une véritable O.N.U. naturiste.

Des dispositions spéciales seront prises, de concert avec la municipalité, pour recevoir la prévisible affluence des délégations venues du monde entier.

## ALLEMAGNE

Une usine allemande a sorti cet été un moyen de locomotion inédit qui a remporté aussitôt un succès fou : le *scooter nautique*.

Propulsé par un petit moteur de 50 centimètres cubes, sa coque est en



plastique, il pèse 22 kilos, a une vitesse maximum de 15 kilomètres-heures et coûte 38.000 francs environ

Sur les lacs et rivières dans le voisinage de Berlin, le scooter nautique a été adopté d'emblée et l'on aura vu de véritables escadrons de scootéristes sillonner les plans d'eau.

Innovation très ingénieuse : comme l'engin est malgré tout léger, presque trop maniable, donc susceptible de perdre son pilote, un dispositif automatique stoppe immédiatement le



moteur si le conducteur tombe à l'eau.

## LES ILES-SOUS-LA-MER

Aux historiques Iles-sous-le-Vent s'ajoutent aujourd'hui les Iles-sous-la-Mer.

Les plongeurs et explorateurs sous-marins du monde entier se rencontrent en effet aux « faubourg sous-marins » des continents, selon l'expression du commandant Cousteau.

Au large des côtes de France, d'Espagne, de Grèce, d'Afrique, ils connaissent de somptueux paysages sous-marins, accessibles aux plongeurs, mais dérobés sous la surface de la mer au regard du commun des mortels.

Les temps ne sont pas éloignés où il sera possible de débarquer, « d'atterrir » aux îles sous la mer. Les constructeurs rivalisent de hardiesse et d'astuce pour nous préparer les moyens matériels indispensables : le *Minisub* américain, le *Pégasse* de Rebihoff, l'*Ippocampo* italien seront les bicyclettes des cyclo-touristes des profondeurs.

## GLOIRE A L'AIL!

Les diététiciens étudient avec grand soin le régime alimentaire propre aux hommes de qui sont exigés des efforts hors de la moyenne : pilotes d'essais, personnel roulant des auto-rails, des superlocomotives, etc.

Il a été remarqué qu'après des essais exigeant la plus grande attention, une activité intellectuelle et physique survoltée, une tension de tous les instants, pilotes et conducteurs avaient peine à trouver le sommeil. Or, les barbituriques, somnifères leurs sont interdits. Les diététiciens ont alors sélectionné pour eux des produits naturels qui font dormir.



Il s'agit de l'ail avant tout, des pommes crues, des salades cuites sans sel, du tilleul sucré au miel.

Voici en somme le menu idéal pour les insomniaux.

Si vous aimez l'ail et l'aïoli, nous vous donnons la recette d'un étonnant somnifère, bien supérieur aux décoctions de pavot, sans danger, et, ma foi, nourrissant!

Ecrasez une très grosse tête d'ail en purée, incorporez alors deux jaunes d'œuf crus, mangez ce mélange avec très peu de pain grillé, et un bon verre de vin rouge. Vous dormirez quinze heures d'un sommeil de plomb.

## LE CHEMIN DU PARADIS

L'Assemblée de l'Union Française a adopté à l'unanimité la proposition de M. Louis Castex tendant à construire, le plus rapidement possible, un aéroport de classe internationale à Papeete (Tahiti).

En effet, Tahiti, base idéale entre l'Amérique du Sud et l'Australie, au

cœur du Pacifique, pourrait être la plaque tournante de toute la navigation aérienne entre les continents bordant le Pacifique.

Le Chili prépare actuellement l'ouverture d'une ligne aérienne vers l'ouest, car si les grandes routes de l'air couvrent la planète d'un réseau serré, le Pacifique sud ne possède pas encore de ligne unissant l'Amérique du Sud à l'Australie.

Le projet chilien sera réalisé grâce à l'aménagement d'un terrain sur île de Pâques, qui se trouve à mi-chemin entre Santiago et Tahiti.

Observons, en outre, que la ligne d'Air France aboutit actuellement à Mexico. Tahiti équipée, il sera possible de prolonger cette ligne vers la Nouvelle-Calédonie (Nouméa); la ligne Nouméa-Saïgon existe, le trait d'union établi renforcera la présence française sur la plus grande route aérienne du monde, la route de Tahiti, le chemin du paradis.

Aux sentimentaux qui craignent l'intrusion moderne en Polynésie, il est juste d'expliquer d'abord que la Polynésie française a besoin de développer son activité pour des raisons de mieux-être économique. D'autre part, un aéroport à Tahiti ne changera rien à la beauté, au style, à la douceur de vivre des autres nombreuses îles des Etablissements Français d'Océanie, très éloignées les unes des autres, à l'abri des détériorations sociales, comme nous l'avons expliqué, dans nos précédents numéros, avec nos reportages consacrés à la Polynésie.





## MER EGEE

On connaît la charmante histoire des dauphins amis des hommes prenant sur leur dos les malheureux naufragés pour les porter jusqu'au rivage, et la légende de Saint-Justin fuyant les tentations des îles du péché « à bord » d'un dauphin comblant.

Histoire et légende qui ont sans doute inspiré le réalisateur Jean Negulesco baptisant son prochain film : *Boy on a dolphin* (Un garçon sur un dauphin).

Cette production sera réalisée en cinémaseope 55 mm. Clifton Webb et Joan Collins en tiendront les principaux rôles. C'est le romancier Dwight Taylor qui a écrit le scénario, d'après un roman de David Dinive. Il s'agit des intrigues menées par plusieurs groupes d'aventuriers autour d'une statue antique engloutie au fond de la mer.

Jean Negulesco a choisi les îles de la mer Egée, en Grèce, pour tourner ses extérieurs.

## DANS LA PRESSE

Association naturiste du Levant, l'*Adil* possédait son bulletin officiel. Il paraîtra désormais comme revue trimestrielle; le premier numéro de cette formule est une réussite.

Mise en page et typographie nettement améliorées, plusieurs très belles photos hors-texte, informations vivantes et variées.

Préconisant ici, depuis notre premier numéro, un effort soutenu vers la qualité, nous sommes heureux d'enregistrer ces progrès. « La presse, les livres, les films sont, écrivait dans notre dernier éditorial le Dr Simon Obispo, les véhicules des arguments du mouvement naturiste. Il convient que, dans ce domaine, nous fassions preuve d'imagination et de bon goût. »

Par l'*Adil*, cette preuve est faite.

## COTE D'AZUR

Extrait du règlement municipal de la ville de Nice : « Il est défendu de se baigner à la mer pendant le jour, sans caleçon, depuis le Vallon de Magnan jusqu'au poteau placé au Lazaret. Partout ailleurs, il est défendu à toute personne de s'avancer sur la



plage, en état de nudité, sous peine d'amende de deux francs et, subsidiairement, d'un jour d'arrêt.»

Le montant (modeste) de l'amende vous donne à penser que ce règlement ne date pas d'aujourd'hui ? Vous avez raison. Il remonte à 1853, il est signé de Victor-Emmanuel de Savoie.

Notre lecteur, M. G.G., de Grasse, qui nous l'a fait parvenir, formule quelques réflexions dignes d'intérêt.

Si la chose était défendue, en tout cas réglementée, alors que la Riviera, la côte d'Azur n'étaient que rocs, mauvais chemins vers l'Italie, petits ports oubliés, caps silencieux, baies désertes, n'est-ce pas la preuve que le nudisme était déjà une pratique naturelle, rustique, innocente, des habitants du littoral ?

## INTELLIGENCE ET BICEPS

Au cours d'un dîner qui a réuni à Paris les amis de l'écrivain Albert Paraz, notre confrère Maurice Giffard



soulevait la question, fameuse depuis les soupirs de Mauriac rêvant à la carrière qu'il n'a pas faite de tueur d'éléphants, de l'attitude des intellectuels en face du sport, du muscle, de la vie sauvage.

— Relisez le Montherlant première période, disait justement Giffard ; il avait réussi, lui, à faire leur part aux activités de l'esprit et à celles du corps. Il a chanté l'approche de la beauté...

*Approche, toi, fraîche sur les lits de violettes.*

... de la beauté pure et sportive, du corps sacré de l'amour profane, si l'on ose dire. Il a su dire, sans qu'on puisse ajouter rien, la sensualité brute des corps sous le soleil :

*Dans la crique, la membrane de la mer plissait se plissait et se déplissait, avec un mouvement heureux. Une houle frappait contre un roc. Je sursautais, croyant à une présence. Les mille pores de sa peau : des étoiles.*

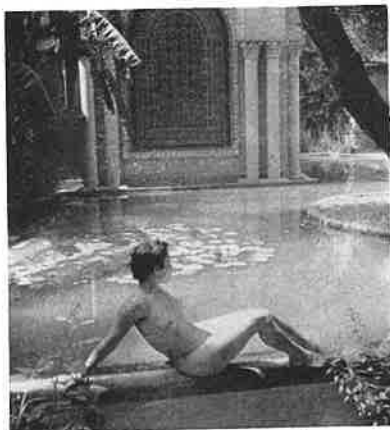
*Son aisselle ? Une plante de la mer. Son corps, chaud comme si le soleil s'était fait tout petit et blotti dans son cœur. Sa poitrine rareille à un sourire. Midi dormait sur les eaux...*

## UNE MERVEILLEUSE HISTOIRE

Nous avons reçu une admirable lettre d'Espagne nous rapportant une aventure vraiment digne d'être citée en exemple.

Notre correspondant nous félicite d'abord des thèses défendues dans notre revue sur lesquelles il se déclare entièrement d'accord ; on va voir qu'il apporte ses preuves, sur deux points qui nous sont chers, la valeur du naturisme individuel, la possibilité de voyager quand on le veut, même avec peu ou pas d'argent.

... Individualiste, je le suis. Ma seule règle est la défense de ma li-



berté. Bien sûr, j'aime rencontrer de bons compagnons et compagnes, j'aime vivre avec eux, tout en étant toujours prêt à reprendre ma route, seul... J'ai un métier, celui de chauffeur-mécanicien. Il faut toujours savoir se servir de ses mains, bien connaître un métier manuel, ainsi on peut gagner sa vie partout, sous n'importe quel ciel. En ce sens, oui, le travail c'est la liberté. Les camions et la mécanique, la graisse et les chiffons crasseux, j'en avais plein le dos. J'habitais Perpignan, j'avais envie de partir, de voir du pays, l'Afrique... J'ai réfléchi longtemps. Partir à moto (j'en avais une)? Il me faudrait de l'essence, elle coûte cher, des pièces de rechange, je serais obligé de suivre des routes. Ma grand-mère, Espagnole, m'a donné une idée de génie : acheter un bourricot!

C'était en 1953. J'ai vendu ma moto au garage, touché ma paye. J'avais un peu plus de cinquante mille francs. J'ai pris le train pour l'Espagne; sur la Costa Brava, j'ai acheté au marché un bon bourricot. Le jour où j'ai pris la route avec lui, j'étais drôlement fier, j'avais trouvé le moyen de voyager le plus sûr, le plus économique, le plus robuste. Gata — le nom du bourricot — portait tout ce qu'il me fallait : de quoi

camper, l'eau, mes provisions, de quoi pêcher, mes affaires personnelles, peut-être trente ou quarante kilos en tout, rien quoi pour un âne ou une petite mule. A pied, avec Gata, j'ai parcouru l'Espagne et toute l'Afrique du Nord jusqu'à Ben Gardane, regardez la carte! Je suis revenu le long de la Méditerranée au Maroc et rentré à Cadix sur un bâtiment de charge.

Nous marchions le jour, j'étais pieds nus, en short, je faisais mon nudisme au bivouac, dans des coins perdus. Quand j'avais besoin d'argent pour le tabac, les vivres, je trouvais une semaine ou deux d'embauche; à ce moment, j'étais toujours embêté, où loger Gata? Je vous assure que beaucoup de clients ont été ahuris de voir un bourricot installé à côté de leurs voitures au garage! Je pensais repartir vers l'Afrique Noire, mais les événements ne m'ont pas encouragé. J'ai un autre plan pour l'automne, vers l'Italie, la Yougoslavie, la Grèce. N'oubliez pas que l'âne méditerranéen a fait ses preuves depuis des milliers d'années. Croyez-moi, on n'a rien trouvé de mieux depuis!...

Qu'ajouter à cette lettre étonnante? Rien. Elle fait rêver, et pourtant elle est pétrie de réel. Saluons le chemin de la Méditerranée, saluons Gata!



DECouvrez UN MONDE NOUVEAU !

*Lisez la revue*

## L'AVENTURE SOUS-MARINE en vente

*partout ou 33, rue de Rivoli, Paris (4<sup>e</sup>), le numéro 150 fr.  
La vérité passionnante vous étonnera. Toutes les techniques, les aventures, les drames, les découvertes des hommes-grenouilles à la conquête des fonds marins.*

*Demandez chez les dépositaires de journaux :*

*Une année d'aventures sous-marines,  
100 pages, 300 photos, sous-couverture en couleur.*

*Vous pouvez recevoir cet album contre chèque bancaire, postal  
ou virement à notre C.C.P. 4529-76 Paris, de 300 francs  
Frais d'envoi à notre charge.*

*« L'AVENTURE SOUS-MARINE », 33, rue de Rivoli, Paris (4<sup>e</sup>)*

*Pour connaître tous les mystères antiques  
et tous les secrets modernes de la pénétration  
de l'homme dans les profondeurs sous-marines*

*lisez*

## RENDEZ-VOUS SOUS LA MER

*de J.-A. FOEX*

*60 photos et illustrations*

**750 FR**

*Adresser commandes et mandats*

*à « LES JARRES D'OR », 3, rue d'Artois, PARIS-8<sup>e</sup>*

# PHOTOS ET PROPOS SUR

# LE NU

par Lucien LORELLE



Sur 88 pages  
et avec 121 illustrations  
Lucien Lorelle présente une  
étude complète des modes  
d'expression photographique  
du nu féminin

*Un volume de luxe  
sous couverture en 3 couleurs*

**PRIX : 870 francs**  
plus 70 fr. pour recommandé.

*Envoi contre timbres, mandat,  
chèque ou chèque postal,  
Paris : 13.183.17, adressé à :*

« LES JARRES D'OR »  
3, RUE D'ARTOIS, PARIS-8<sup>e</sup>

*Demandez notre catalogue il-  
lustré de livres rares, belles  
éditions illustrées, ouvrages  
médicaux, albums de nus, etc.*

Envoi du catalogue contre  
50 francs en timbres, mandat,  
chèque ou chèque postal,  
Paris : 13.183.17, adressés à :

« LES JARRES D'OR »  
3, RUE D'ARTOIS, PARIS-8<sup>e</sup>

## JEUX DE L'AUTO

par Bernard ALDEBERT

Un magnifique album de  
128 pages, sur beau papier,  
avec couverture laquée en  
couleurs, contenant les meil-  
leurs dessins de ce célèbre  
dessinateur. Un livre que tous  
les automobilistes voudront  
posséder ..... 875 Fr.

*Envoi contre mandat, chèque  
ou chèque postal, Paris :*  
13.183.17, adressé à :

« LES JARRES D'OR »  
3, RUE D'ARTOIS, PARIS-8<sup>e</sup>

Pour lire en vacances :

## BÉBÉ FLANELLE

par Georges DOLLEY

Un livre désopilant qui retrace les aventures d'un souteneur retiré. Vous passerez un bon moment en lisant cet ouvrage que F. Carco a baptisé *Les gaietés de Pigalle*. Un livre sous couverture laquée en couleurs avec des illustrations de G. Pichard, le dessinateur de la femme moderne ..... 350 Fr.

Envoi contre mandat, chèque ou chèque postal, Paris : 13.183.17, adressé au journal LE RIRE, 3, rue d'Artois - Paris-8'

## L'ILE DU LEVANT, ILE DES NUDISTES DU MONDE ENTIER

par J.-A. FOEX

Un guide 84 pages, sur beau papier couché, couverture en couleurs, avec de splendides photographies de nudistes, donnant toutes les indications sur la vie dans l'île, les distractions, les restaurants, comment y aller, comment y loger, les prix, etc.

Très recommandé ..... 300 francs

Envoi contre mandat, chèque ou chèque postal Paris 13.183-17, adressé à : « LES JARRES D'OR », 3, rue d'Artois, Paris (8').

## BULLETIN D'ABONNEMENT

A ADRESSER A « LES JARRES D'OR »  
3, RUE D'ARTOIS, PARIS (8')

Je soussigné .....

Adresse : .....

déclare souscrire un abonnement d'un an à LA REVUE NATU-  
RISTE INTERNATIONALE à compter du mois de .....

Ci-joint la somme de 2.400 francs pour la France et 2.650 francs  
pour l'Etranger, en mandat, chèque ou chèque postal Paris 13.183-17

Signature :

## COMPAGNONS-CAMPEURS DE FRANCE

117, boulevard Voltaire, PARIS-11<sup>e</sup>

Téléphone : VOLtaire 00-40, de 10 h. à 15 heures

---

### RADIEUSE AUREOR

### VISAGES CUIVRÉS

### JOYEUX LEZARDS

### CIGALES DOREES

Les groupes parisiens de la Section naturiste des C.C.F. mettent les réalisations suivantes à la disposition de chaque adhérent :

**Lundi**, de 19 h. 30 à 21 h. 30. — **Saunà** : Gymnase Cuvillier, 55, rue Montorgueil, métro Sentier ou Les Halles. Régie du C.S. (nudité intégrale).

**Mardi**, de 19 h. 45 à 21 h. 30. — **Culture physique** : Salle « Votre Santé », 11, faubourg Saint-Martin, métro Strasbourg-Saint-Denis. Suspendue jusqu'en octobre.

**Mercredi**, de 20 h. 30 à 21 h. 30. — **Natation** : Piscine Oberkampf, 160, rue Oberkampf, métro Ménéilmontant (nudité intégrale).

**Jeu**, de 18 h. 30 à 20 h. 30. — **Volley-Ball** : Stade de plein air, 123, boulevard de Charonne, métro Bagnollet.

**Premier Vendredi du mois**, à 20 h. 30. — **Réunion de la Section naturiste** : Salle « Mercœur », 127 bis, boulevard Voltaire, métro Voltaire.

**Troisième Vendredi du mois**, à 20 h. 30. — **Projections de vues et cinéma naturistes** à la salle privée du club.

**Samedi et Dimanche**. — **Sorties et camps** sur nos terrains de camping gymniques. Pour la Culture physique et la Natation, les naturistes titulaires de la Licence F.F.N. 1956 sont cordialement invités à nos séances.

**Cotisations**. — **Homme** : 1.800 francs ; **dame** : 1.200 francs ; **couple** : 2.500 francs ; **droit d'adhésion** : 200 francs par personne. Les adhésions d'hommes seuls ne sont reçues qu'en nombre limité.

**Permanence**. — Tous les samedis, de 13 h. 30 à 15 heures, au siège, où les postulants au naturisme sont reçus et renseignés.

De nouveaux petits groupes sont en formation à Boulogne, Puteaux, Clichy, Alfortville, Villeneuve-Saint-Georges, Chelles, Nogent, Sceaux et Saint-Cloud.

**GROUPES DE PROVINCE**. — Des groupes de naturistes sont créés ou en formation dans les régions suivantes : **Melun-Provins-Montereau** : Groupe « Scarabées », M. Guy Trouvé, à Chalaute-la-Reposte, par Donnemarie-en-Montois (Seine-et-Marne) ; **Nancy-Epinal** : « Les Chardons du Soleil », M. Marcel Amby, 36, boulevard Jean-Jaurès, à Nancy (Meurthe-et-Moselle) ; **Aurillac-Figeac-Rodez-Cahors** : « Anbe Nouvelle », à Figeac ; **Creil-Compiègne-Senlis** : « Clarté », à Compiègne ; **Noyon-Chauny-Saint-Quentin** : « Clair-Matin », à Saint-Quentin. Quatre nouveaux groupes sont en formation dans les régions de : **Bernay-Caen**, « Val Fleuri » ; **Quimper-Lorient**, « Ajones d'Or » ; **Dieppe-Rouen**, « Mohicains » ; **Elbeuf-Les Andelys-Vernon**, « Phébus ». Pour toutes les adhésions concernant ces derniers groupes, écrire avec deux timbres, au siège, qui transmettra. Ecrire également, pour les régions de : Pau, Sens, Auxerre, Poitiers, Dreux, Laval, Saintes, Chalon-sur-Saône, etc.

# LE TOUR DU MONDE DES AMOUREUX DE PEYNET

SPLENDIDE ALBUM DE LUXE FORMAT 18×24  
128 PAGES SOUS COUVERTURE LAQUEE  
EN COULEURS

PREFACE DE PAUL GUTH

50 EXEMPLAIRES SUR PAPIER PUR FIL, AVEC  
UN DESSIN DE L'AUTEUR, NUMEROTES DE 1 à 50  
**L'Exemplaire . . . . . 2.000 francs**  
5.000 EXEMPLAIRES NUMEROTES DE 50 à 5.050  
**L'Exemplaire . . . . . 875 francs**



EN VENTE DANS LES PRINCIPALES LIBRAIRIES  
OU A DEFAUT ENVOI RECOMMANDE CONTRE 900 FR\$  
EN CHEQUE, MANDAT, TIMBRES, OU CHEQUE POSTAL  
PARIS 968-28 ADRESSES A :

*V. DE VALENCE, EDITEUR*  
3, RUE D'ARTOIS, PARIS (8<sup>e</sup>)