

N° 33

OCTOBRE 1958

LA REVUE NATURISTE INTERNATIONALE



200 Frs

- ★ Le Club des Chasseurs et Explorateurs sous-marins de France tiendra sa réunion de rentrée à Paris, le *mardi 7 octobre*, à 21 heures, à la salle des Cinéastes Amateurs, avenue de Montespan. Projection de films 16 mm inédits.



- ★ Le *mercredi 15 octobre*, Jean-Albert Foëx fera une conférence aux Amis des Musées de la Marine, au Palais de Chaillot, à 21 heures, sur *l'Expédition Jonas*. Illustrée d'un film en couleurs réalisé pendant l'expédition par Serge de Sazo et Roger Grange, la conférence de J.-A. Foëx aura pour thème l'exploration du Sinaï et du Negev, les recherches sous-marines en Mer Rouge, Mer Morte, Mer de Galilée et sur les côtes de la Méditerranée orientale.

LA REVUE NATURISTE INTERNATIONALE

3, RUE D'ARTOIS - PARIS (VIII^e)
TELEPHONE : ELYSEES 51-08







LA POLYNÉSIE À L'HEURE DU MAZOUT

Enquête dirigée par J.-A. FOEX

POUR connaître la Polynésie, exposons-nous dans notre premier article, il faut prendre la mer. Tahiti est une impasse, le cul-de-sac de l'aventure. La connaissance et l'expérience acquises par Alain Gerbault du monde polynésien, il ne les tira pas de son séjour à Papeete, mais de son vagabondage attentif aux îles Marquises, aux Tuamotou, aux Fidji, aux Wallis, dans l'archipel des Salomon.

L'histoire des civilisations indien-

nes précolombiennes, écrivait Bertrand Flornoy, est encore à l'ère des devinettes. Celle des civilisations, nous pourrions dire prébougainvilliennes, celle des « marins océaniques » est encore plus sujette aux interprétations, aux rebondissements ; ses grands traits sont à peine esquissés, mais entre les côtes américaines et la Polynésie le trait d'union existe. Il est matérialisé par une toile de coton, recueillie dans les sables de la côte du Pacifique américain, toile qui se



révélaît, grâce à l'analyse au carbone 14, âgée de trois mille cinq cents ans.

Ces voiles furent hissées par les marins océaniques qui voguaient vers l'ouest, à la poursuite du soleil. Aussi la clé de l'histoire antique polynésienne est-elle sur la mer, comme la clé de la connaissance de la Polynésie d'aujourd'hui.

Vous ne hisserez pas la voile. Il faut en prendre son parti. A l'époque des moteurs et à l'heure du mazout, le prince de l'évasion s'appelle Diesel.

Si les meilleurs instruments d'exploration des districts de Tahiti sont un pareo et une bicyclette, pour une *aventure* il convient de s'équiper plus sérieusement et, surtout, de renoncer à tous programmes et horaires. Les changements, ou plutôt les fausses indications au départ, explique Robert Pomel, sont fréquentes pour dérouter la concurrence; car le rôle de la goélette en Océanie est de visiter les îles qui ne l'ont pas été depuis un certain temps, d'y trouver de ce fait un tonnage intéressant de coprah à charger, et de livrer des marchandises de ravitaillement en échange. Ce sont des périple dressés en secret, suivis avec plus ou moins de constance et qui portent (encore à l'heure actuelle) le nom d'*aventures*. Un nom qui leur convient parfaitement, car rien n'est plus fantasque et même truffé d'aventures au vrai sens du mot, que ces randonnées dans l'incertain, sur des centaines et parfois des milliers de milles marins.

Dès les premières heures passées à bord de la goélette, vous sentirez fortement que l'Océanie et Papeete, cela fait deux. A bord des grands paquebots chargés de touristes, la mer n'est qu'une surface scintillante, une route égale. Sur le pont mouvant de la goélette vite saisie par la grande houle océanique, la mer vous serre de près, vous pouvez la toucher de la main, elle ne se gênera pas pour vous sauter au cou, en gerbes et paquets d'embruns. Les journées vides,



Martine Carol admire la mode tahitienne : le chapeau fait d'un oursin-crayons

les nuits entre l'eau et les étoiles vous laissent le temps de méditer, de vous rendre compte que vous passez la ligne, sérieusement cette fois, qui sépare le monde civilisé de la nature vierge.

Que cette nature vous soit révélée aux îles Sous-le-Vent, dans l'archipel des Tuamotou, dans celui plus lointain encore des Marquises, à quelques détails près, votre initiation, l'expérience humaine que vous vivrez se dessineront sur la même trame.

Quoi qu'il en soit, l'expérience n'est plus touristique, elle ne concerne plus le porteur de caméra, mais l'homme; quels que soient son mobile, sa teneur, son aboutissement, elle sera enrichissante.

Les images sont trompeuses, c'est pourquoi au début de cette enquête nous faisons des réserves sur tous les films tournés dans les parages de de Tahiti; il ne s'agit pas de s'en prendre stupidement au cinéma documentaire ou romanesque, à « l'immoralité esthétique », le cinéma est

ce qu'il est, les cinéastes sont bien forcés de faire un choix, d'opter pour un thème, d'accorder une signification à leur œuvre. Tout homme qui réfléchit saura bien rectifier, faire la part des morceaux de bravoure exotiques, voir clair. Sur place même, les images sont trompeuses; qui vivra quelques semaines à Tahiti ne saura guère ce qui existe au-delà des paysages de cartes postales, au-delà des « beautés enchanteresses du lagon ».

Il faut du temps pour que, progressivement des questions se posent, pour que la vie intérieure soit affectée par les rythmes (et les monotonies) des îles.

Paré de colliers de fleurs, le touriste se croit Pausole. Debout sur la pirogue à balancier, il s'imagine Maori d'honneur. Découvrant les oursins-crayons, les bénitiers, les coraux, la profusion merveilleuse des coquillages, une perle noire, trois perles-chicots, une parcelle d'ambre gris, il ne sera pas loin de penser que les



Institut de beauté sous les cocotiers

richesses négociables se ramassent à la pelle. La vie quotidienne sur un atoll, sur un îlot, remet les idées en place. Le néo-polynésien se rend vite compte que la nature vierge n'est pas complice, elle est indifférente, parfois cruellement indifférente.

Le néo-polynésien a besoin de souffler pour plonger, pour chasser son poisson. Il a besoin de muscles pour grimper aux cocotiers, pour ramer, pour réparer sa pirogue. Il a besoin de corne aux pieds pour marcher sur les récifs de corail. Il a besoin — nous l'avons dit — d'argent pour se procurer le strict nécessaire, c'est-à-dire qu'il lui faut suer pour gagner cet argent par un travail.

Certes, on ne peut nier l'épicurisme polynésien, fascinante médaille dont il faut considérer le revers. Cet épicurisme ne coule pas de source pour abreuver n'importe qui. Il est presque une exclusivité de la race.

Martine Carol l'avait très bien compris quand elle faisait part de son

point de vue aux journalistes qui l'interrogeaient.

— Pendant mes cinq mois et demi de séjour à Tahiti, disait-elle, j'ai fait le point. Les nombreux voyages professionnels que j'ai faits, et tout récemment mon tour du monde, du monde, m'avaient amenée dans les plus beaux paysages du monde. Nulle part je n'ai eu, comme à Tahiti, l'impression d'avoir rencontré le paradis, en tout cas mon paradis. Là-bas, être heureux est l'affaire capitale. On prend le temps de vivre.

Toute la question est là : « Être heureux est l'affaire capitale ». Mais c'est commettre une grave erreur que de croire que le blanc, l'Européen (les *popaa*, comme on dit en Océanie) sont capables de faire passer avant tout cette affaire capitale. Pour un Tahitien, le bonheur n'a pas les mêmes critères que pour un Européen ; leurs mentalités sont trop différentes.

En face des difficultés, des complications insurmontables, le Maori est

conditionné psychologiquement pour se mettre dans un état second, dans une sorte d'hibernation mentale, qui lui permettront d'attendre tranquillement que les choses se tassent. Un Européen n'en est pas capable. Un Maori sait aussi bien limiter ses efforts que ses besoins; pour lui, être heureux cela peut très bien signifier opposer une passivité totale aux événements fâcheux. Dans cette péripétie, il continuera d'être heureux. Pas l'Européen qui aura une conscience aiguë et agaçante de son infortune, d'une situation qu'il jugera malheureuse suivant ses critères de vieux civilisé.

Une anecdote peut illustrer ses réactions caractéristiques.

Dans les îles, le cocotier est partout en butte aux assauts d'un gros crabe qui grimpe aisément le long du tronc annelé pour couper de ses grosses pinces les fruits dont il se nourrit. On raconte qu'aux Marquises, les indigènes ne se souciaient pas outre mesure des dégâts commis par ce crabe des cocotiers. Le considérant néanmoins comme un gêneur, ils lui faisaient des farces. A plusieurs mètres au-dessus du sol, ils tassaient de la terre dans les anneaux de l'écorce; le crabe, après ses larcins, redescendant du cocotier, dès qu'il touchait cette terre se croyait au sol et lâchait tout. Il n'y avait plus qu'à le ramasser en marmelade au pied de l'arbre.

Les *popaa*, eux, étaient consternés. Les crabes les empêchaient de dormir. C'est pourquoi, sur toutes les plantations où rodent les sournois chapardeurs, on remarque que les cocotiers sont ceinturés de fer blanc, de « bagues ». C'est pour interdire aux crabes, par une surface glissante, la route des cocos.

L'Européen n'aurait pas été heureux (rassuré) tant que les cocotiers n'eussent pas été bagués.

Les blancs, les Européens ou les Américains qui ont réussi leur expérience dans les îles, étaient tous, sans exception, des hommes chez qui la qualité dominante était la lucidité, des hommes qui avaient une idée juste des différences irréductibles qui les séparaient de la race maorie. Ils ont gagné la partie en vivant avec les Maoris, avec les Pomotous, amicalement, souvent fraternellement. Mais en s'imposant les disciplines de pensée et d'action qui, seules, évitent le sinistre « encanaquement » ils acceptaient aussi de renoncer à la manière d'être heureux des Océaniens.

A tous ceux qui nourrissent le rêve des mers du Sud, nous conseillons de méditer sur ces lignes de Marc Darnoy et Bob Putigny :

« Nous n'étions pas tellement joyeux à la pensée de retrouver Pa-





Une indigène des Iles Basses
(archipel des Tuamotous)

pecte, le haut lieu des dancings, du taxi et du cinéma (*Les auteurs regagnent Tahiti après un long séjour dans les îles hautes et les atolls* — N.D.L.R.), mais nous devions convenir que ce qu'on nomme le confort commençait à nous manquer. Nos avatars physiques renforçaient encore ce sentiment. Nous constations avec mélancolie que l'homme blanc ne peut guère choisir. Il a désappris à jouir simplement, dans la libre nature, de ce qu'elle peut lui offrir. Nous savions que les *popaa* ne peuvent plus s'adapter à la vie primitive polynésienne. Après la détente magnifique, l'exaltation du début, qui dure dans la majerité des cas quelques semaines, quelques mois au plus, vient une période statique, d'une durée sensiblement égale, que l'on croit être l'accoutumance. Elle ne fait que précéder une troisième période, la dernière, où l'on éprouve toute la dureté de cette existence qui devient de jour en jour plus difficile à supporter. Ceux qui s'obstinent finissent malades, désaxés, lamenta-

bles.»

Certes, l'étonnant pouvoir du rêve polynésien se comprend aisément quand on vit et travaille dans les villes modernes; l'homme assommé, brimé, essoré, asphyxié, cherche à s'évader et, inéluctablement, son imagination s'oriente vers la Nouvelle Cythère parée de technicolor. Tahiti garde un parfum envôutant, en dépit de tout, comme le poison des flèches caraïbes du XVI^e siècle garde sa violence jusque dans les vitrines des antiquaires de province.

Nous avons voulu ici attirer l'attention sur les erreurs de jugement que peuvent entraîner une littérature de pacotille, une imagerie infantine et l'ignorance de vérités rarement affirmées.

La Polynésie à l'heure du mazout a gardé sa beauté formelle, elle a changé dans son fond, dans son contenu, il est bon de le savoir pour l'aimer en connaissance de cause, sans illusions.

A la suite de notre premier article, certains lecteurs nous ont fait savoir qu'ils aimeraient être instruits plus précisément sur cette évolution. En passant en revue les nombreux ouvrages publiés sur la vie dans les mers du Sud au cours de ces dernières années, nous en avons sélectionnés deux qui nous semblent importants :

Hiro des Tuamotou, de Robert Pomet, le récit de l'expérience d'un Français et d'une jeune Maori, « oubliés » sur une île par une goélette. (Bibliothèque « Le Livre Contemporain ».)

Enfin, *Tahiti, dernier paradis*, de Darnois et Putigny (*La Pensée Moderne*). Quel mauvais titre, mais quel bon livre ! Une surprise passionnante. Un témoignage direct, franc, sans littérature, où tous les problèmes se trouvent exposés clairement, un témoignage d'hommes sincères, émouvant sans lyrisme, ironique quand il le faut, le récit d'une expérience vécue à laquelle le lecteur a le sentiment de participer.

De Bougainville à Darnois et Pu-



tigny, vous effectuerez un voyage dans le temps jusqu'à l'actualité vivante de notre époque. Rien ne peut

vous préparer mieux au vrai voyage vers la Polynésie, toujours sounaïtable, même à l'heure du mazout.



LES LOIS DE LA VIE NATURISTE

par le docteur H. HERSCOVICI

Correspondant national de la Société de Pathologie comparée

Le mouvement naturiste mondial marqué, à l'heure actuelle, un tournant décisif non seulement dans les fondements et l'organisation de l'art médical de demain, mais de même dans les tendances et les manières de vivre de l'individu.

Le naturisme est connu depuis les temps les plus anciens. En effet, ce fut le poète grec Epicharmos de Cos qui formula pour la première fois la doctrine naturiste que la Collection Hippocratique fit par la suite sienne. Après de longues observations, il nota dans ses tablettes que *« la nature sait seule ce qui est salutaire, cette connaissance ne lui a pas été communiquée, car elle ne tire son instruction que d'elle-même »*.

Actuellement, ce mouvement re-

cherche la rénovation et le remaniement des notions angulaires de la doctrine d'Hippocrate, à élargir le cadre des conceptions du terrain constitutionnel, de ses déficiences et prédispositions à rapprocher les données de cette doctrine des résultats des enseignements cliniques et expérimentaux modernes à seule fin de prévenir les défaillances organiques, à enrayer le développement des états morbides et accroître les ressources aptes à assurer l'équilibre physico-organique, l'harmonie fonctionnelle et le bien-être de l'homme.

La doctrine naturiste synthétise donc toutes les règles de conduite du corps et de la vitalité de l'esprit, c'est-à-dire celles qui tendent à exalter et stimuler les résistances et les

énergies innées de l'organisme humain, son amélioration et son perfectionnement moral, au moyen d'un changement dans les façons de vivre, de se vêtir et de s'alimenter. *C'est que le naturisme est une saine réaction de l'homme contre l'œuvre destructive de la technologie mécanique, et basée non seulement sur les préceptes d'hygiène, comme les régimes sobres : bains, jeux, exercices de gymnastique, mais de même sur l'idée de tolérance et de non-violence, du respect de la liberté et de la vie d'autrui.*

Ainsi, en menant une vie plus saine, plus raisonnable, en usant des moyens naturels sans abus, en supprimant ses besoins artificiels, superflus, au seul bénéfice de ses réelles nécessités physiques et spirituelles, l'homme gagne l'équilibre harmonieux de toutes ses fonctions vitales.

Le naturisme, par conséquent, fournit en même temps une importante orientation dans la rénovation du sens de la vie humaine, de la mesure et de l'équilibre dans toutes les formes de l'activité sociale, morale, esthétique, littéraire, selon les tendances et les compétences de l'individu.

L'école, l'atelier, le bureau et l'usine ont fait de l'individu un esclave, un reclus de la Cité industrielle, un outil automatique, une victime de la machine.

L'homme étant impuissant à maîtriser ses monstrueuses créations.

Le naturisme, en voulant réaliser une politique de la santé publique pour la culture du corps, de l'esprit, de la sensibilité humaine, en luttant contre les taudis et les calamités sociales, tient en particulier à délivrer l'homme des griffes de l'hypocrisie et des préjugés qui pèsent si lourdement sur son âme et son corps; il tend ardemment à humaniser toutes les disciplines de la civilisation utilitariste.



Quels sont ses moyens? Constituer les bases de la vie naturiste, c'est d'abord approfondir les lois fondamentales qui gouvernent l'univers, l'évolution et l'organisation des êtres et choses, c'est-à-dire, la matière vivante détentrice et transformatrice d'énergie dans ses modifications et ses caractères fixes et irréversibles à travers les siècles. Ensuite l'homme dans son unité organique. Cette unité étant le trait le plus manifeste de la vie et seul capable de constituer un équilibre fonctionnel. La base de cet équilibre étant le terrain constitutionnel et les réactions particulières de chaque individu. Or, ce qui différencie les terrains individuels ce sont précisément les réactions différentes aux mêmes causes morbides. Au cours

de son existence, un sujet donné n'est jamais égal à lui-même au point de vue du terrain constitutionnel.

Le terrain doit être considéré comme un élément essentiellement instable, la cellule garde l'empreinte de toutes les transformations, actions, de tous les phénomènes biologiques subis à ses différentes étapes. L'évolution de l'être vivant impliquant un enregistrement du passé dans le présent, d'où une apparence de mémoire organique.

Evolution et finalité. — Si la vie constitue l'idée directrice de l'être vivant, l'idée d'unité découlerait de la succession de tous les changements de forme et de composition chimique de l'embryon jusqu'à la fin de la vie.





Celle-ci n'étant que l'activité de la force créatrice et évolutive de l'organisme. Est-ce l'intelligence ou le hasard qui a présidé à la formation du monde? Le finalisme implique une hypothèse coordinatrice, vu que tous les actes humains sont déterminés par des buts.

Les attributs des êtres vivants apparaissent comme l'expression de leur nature et due non à une intervention d'une force vitale indéterminée, mais à l'ordonnance complexe des éléments et des réactions de la matière vivante.

Sélection naturelle. — Dans le jeu

de l'adaptation de l'être vivant au milieu, dans les phénomènes de transmission des caractères, les forces naturelles suivent des lois constantes et régulières rarement incohérentes. Le rôle de la sélection étant le plus souvent d'éliminer les non-adaptés et le triomphe des forts. Entre ces extrêmes interviennent des types à divers degrés, à des nuances variables mal ou non adaptés. Les différences génétiques pouvant à cet égard être insignifiantes en comparaison des différences individuelles. *Malgré sa diversité et sa complexité, la vie garde toujours son unité et son individualité. Mais l'homme ne peut être compris qu'en fonction de ses parentés biologiques.*

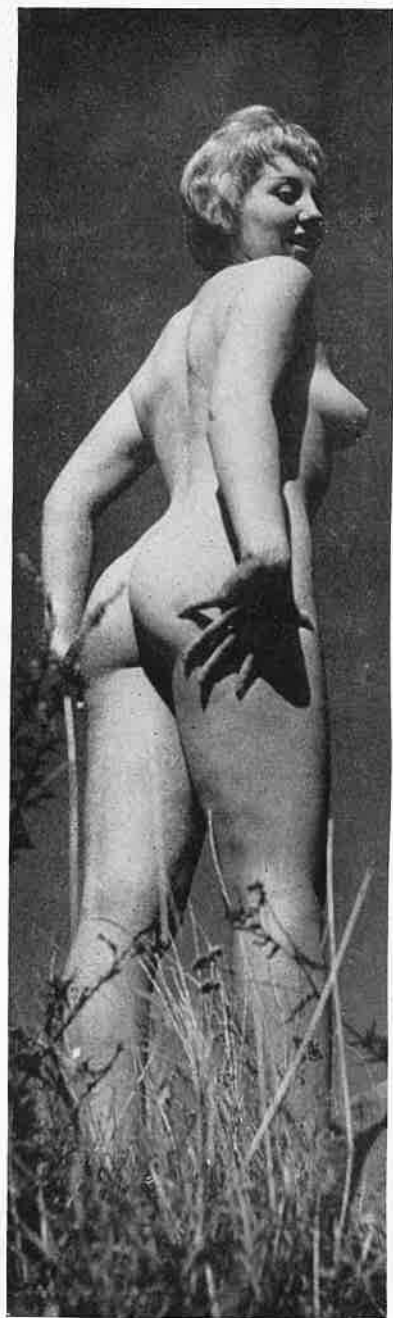
L'unité de la vie. — L'évolution se poursuit vers des formes toujours nouvelles et est la source de toutes les formes à venir. Cette unité s'impose à notre esprit comme une idée directrice, mais non comme une force active. Les fonctions de la vie sont déterminées par les propriétés des produits élémentaires, humeurs et tissus, des cellules de l'être vivant. Tout ce qui est organisé et ordonné selon les lois est l'expression de l'identité. La matière organisée et inorganisée recèle la communauté des lois cosmiques. La nature étant constante et uniforme.

Ainsi *l'homme* nous apparaît comme un corps composé de tissus, d'organes et d'humeurs, qui manifeste certaines activités arbitrairement divisées en fonctionnelles et mentales. Il est à la fois complexité et sim-





A. de DIENES



plicité, unité et multiplicité, et cette unité, vu sa multiplicité structurale, ne se rencontre jamais deux fois avec les mêmes caractères. Chaque individu concrétise une histoire évolutive qui ne ressemble à aucune autre. La continuité de l'homme et du milieu cosmique et social est un fait indubitable.

La santé et l'état morbide ont leurs lois qui permettent leur différenciation et leur définition. Ces lois font reconnaître l'évolution et le traitement des maladies. La résistance des individus aux divers maux diffère selon leur hérédité et selon l'action de leur milieu. Une déficience héréditaire d'un organe transmet une moindre résistance de cet organe pour certaines maladies. Le surmenage, l'insuffisance des conditions d'hygiène, le manque de soleil, d'air, les régimes, trop riches ou trop carnés, les phases de transformation et d'affaiblissement contribuent à créer des points de moindre résistance. Les diathèses seraient réalisées lorsque plusieurs organes sont atteints simultanément de maladies semblables. L'équilibre physico-organique correspondant à la meilleure adaptation au milieu extérieur, la maladie est le résultat de la rupture de cet équilibre lors du défaut de cette adaptation aux lois du milieu extérieur ou intérieur.

La vie humaine est une lutte entre l'être humain et l'ambiance, d'un côté, l'individu avec ses énergies propres, ses impulsions, ses appétits, l'effort d'une expansion qui pousse et perce; de l'autre, l'immensité de la vie, c'est-à-dire les contingences de la nature et les exigences des hommes, force organique appliquée sur tout le contour de l'individu et qui

le forme et le sollicite. Ces deux forces opposées sont à la base du tempérament et du caractère de l'individu.

L'équilibre fonctionnel est fait de remaniements permanents, d'oscillations constantes. Les facteurs de variation de cet équilibre fonctionnel du corps humain sont d'ordre différent, cosmique, météorologique, morbide, psychologique, etc... Parmi ces facteurs de variation en fonction desquels l'organisme est physiologiquement armé pour réagir, on compte les facteurs alimentaires.

Les régimes alimentaires. — Les mêmes régimes ne conviennent pas à tous les tempéraments. La sobriété et le choix judicieux des catégories alimentaires diffère selon les tempé-

raments. Il est rare de rencontrer un tempérament pur; le plus souvent les tempéraments sont mixtes à trois ou quatre éléments. Mais les traits fondamentaux des tempéraments peuvent se modifier sous l'influence des régimes de modération et favoriser la formation d'un tempérament à l'équilibre parfaitement harmonieux. La crainte de faiblesse a poussé l'homme à substituer à l'alimentation simple et saine des végétaux et des fruits sous leur forme la plus naturelle, des produits alimentaires compliqués et raffinés, indigestes, dévitalisés, excitants et épuisants, uniquement capables de favoriser et préparer le terrain organique aux affections chroniques graves.

La vie sédentaire, le manque de mouvement, l'air confiné, les régimes





vicieux abusifs, les mets carnés (pour lesquels le tube digestif de l'homme n'est pas constitué), l'usage de l'alcool et des stimulants ont largement contribué à dégrader l'organisme humain, à atrophier sa musculature, à déséquilibrer son système nerveux, à surmener ses organes et à perturber leurs fonctions. Il semble donc qu'une réforme alimentaire s'impose plus que jamais; un régime raisonnable ne doit pas intoxiquer l'organisme, mais aider à l'élimination des poisons et déchets nocifs, favoriser les oxydations et les échanges, stimuler les fonctions des glandes internes et de tous les tissus en assurant leur équilibre harmonieux.

Or, la façon de s'alimenter de nos contemporains en viandes rouges, poissons, conserves, sérosités cadavériques, aliments dévitalisés sont la cause de nos pires misères et souffrances,

peut-être même de l'arthritisme et du cancer, par suite de l'accumulation lente des toxiques nuisibles à l'organisme. En effet, leur digestion est fort difficile et exige un immense effort de l'estomac, altère les fonctions du foie et du rein et cause des putréfactions intenses dans l'intestin. Nombreuses sont les maladies qui guérissent tout simplement par la suppression des régimes en matières protéiques.

Le régime le moins toxique est le régime végétarien, le seul qui facilite toutes les fonctions organiques. Il est le plus supportable et celui qui provoque le moins d'ennuis. Comme le disait le docteur Guéniot, qui a vécu plus de 100 ans : « Le régime végétarien est le vrai régime de santé et de longue vie. » Mais l'aliment n'est pas seulement une source de produits chimiques nécessaires à l'organisme, mais la source même de sa force vitale. Il faut donc que ces aliments



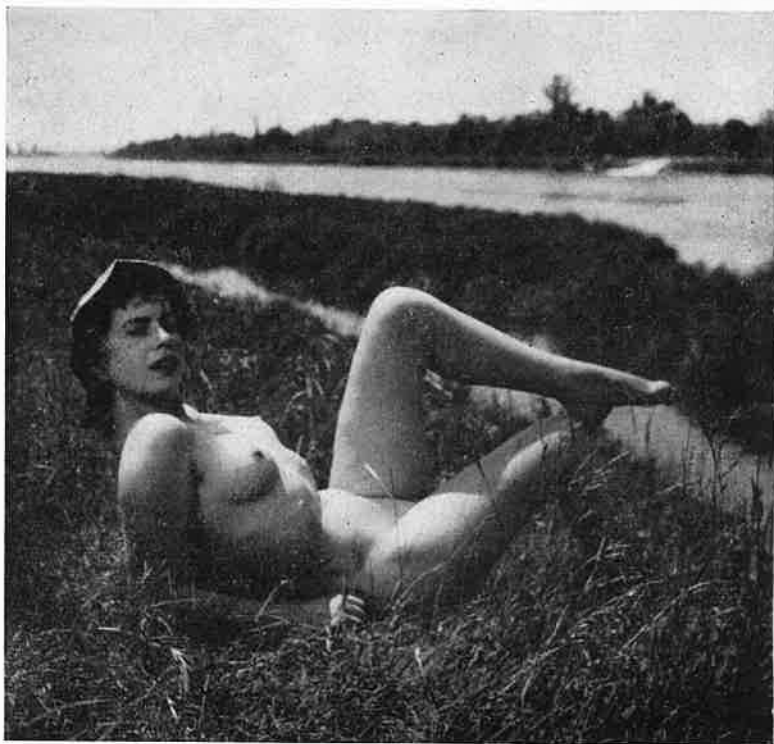
contiennent des diastases et des vitamines, éléments stimulants et actifs. Les végétaux, les fruits crus, les salades vertes sont doués de cette force vitale.

Mais l'organisme nécessite aussi des matières minérales comme le calcium, fer, magnésium, potassium, sodium, soufre, etc... Leur présence est utile à la croissance, au développement et à l'équilibre fonctionnel de l'organisme. Leur carence est un facteur de troubles du métabolisme et de perturbations organiques fort graves. Or, le régime végétarien est richement doué en substances miné-

rales et vitamines si importantes dans la régénération du sang. Quant aux hormones, elles sont sécrétées par les glandes internes et leur rôle est d'assurer l'équilibre nutritif et la reproduction. Tout déséquilibre hormono-vitaminique affaiblit l'organisme contre les infections et entraîne des désordres dans la croissance normale et les fonctions corporelles.

(Dans un prochain article, le docteur H. Herscovici exposera la suite de ces règles de la vie naturaliste.

N.D.R.L.)





D.

NOTRE CONCOURS PHOTOGRAPHIQUE

Nous vous rappelons le règlement de notre nouveau concours photographique :

- ★ 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 1.500 francs.
- ★ Les photographes professionnels n'ont pas le droit de participer au concours.
- ★ Le jury décernera 9 prix
1^{er} Prix de la meilleure photo au point de vue technique et artistique : 20.000 francs.
1^{er} Prix de la plus belle naturaliste : 10.000 francs.
1^{er} Prix de la meilleure photo sportive : 10.000 francs.
Les concurrents classés 2^e et 3^e dans chaque catégorie recevront un abonnement d'un an à la *Revue Naturaliste Internationale*, d'une valeur de 2.400 francs.



H. C.



C. L.



W. A.



PROPOS SUR LE NATURISME

par Raymond SABART délégué à la Propagande des C.C.F.
(Suite)

Après avoir vu les précautions que devait prendre un homme de l'époque actuelle qui veut commencer à s'insoler régulièrement, nous allons aborder les réactions du système sanguin à l'héliose et la conduite qu'elles imposent aux hypertendus.

Le seul auteur, à ma connaissance, qui ait fait paraître en français le résultat de ses travaux sur l'ensoleillement systématique est le docteur Fougerat de Lastours, auquel je suis redevable intégralement de tout ce qui va suivre dans ce chapitre et que nous ne saurions trop remercier d'avoir mis en évidence la nécessité de l'ensoleillement, et, qui plus est, de l'ensoleillement intégral sous le double rapport de la totalité des ra-

diation solaires et de la totalité du corps.

L'exposition d'un individu non initié est accompagnée des phénomènes suivants. Pendant les premières minutes on note une augmentation de la tension sanguine maxima d'environ 3 à 4 cm de mercure; toutefois, chez certains sujets en état pathologique latent, cette augmentation peut atteindre et parfois dépasser 8 centimètres, c'est pourquoi il faut toujours agir avec prudence avec des non-initiés. Au bout de cinq minutes, cette hypertension momentanée fait place à une hypotension de 2 à 3 cm, c'est-à-dire que la tension maxima est inférieure de 2 à 3 cm à la tension habituelle du sujet. Après une demi-

heure on retrouve la valeur initiale, plutôt en dessous, jamais en dessus.

La tension minima est elle aussi affectée, elle monte également, mais beaucoup moins, baisse cinq minutes et reprend sa valeur initiale, mais beaucoup plus lentement. Il faut remarquer que le pouls s'accélère au début de la mise au soleil, et que cette accélération dure le plus souvent une demi-heure environ.

L'explication de ces phénomènes est simple. La peau, non préparée, se resserre au contact de l'air, entraînant une rétraction des vaisseaux capillaires cutanés, ce qui provoque une augmentation générale de la tension sanguine; puis, dès qu'elle s'échauffe au soleil, elle reprend sa consistance habituelle, les capillaires retrouvent leur grosseur habituelle et la tension sa valeur habituelle; sous l'effet de la chaleur continue, les vaisseaux se dilatent encore un peu plus, entraînant une légère baisse de la tension tant que dure le bain de soleil.

En ce qui concerne l'accélération du pouls, il s'agit là d'une réaction de défense du cœur qui accompagne toute modification de la circulation du torrent sanguin.

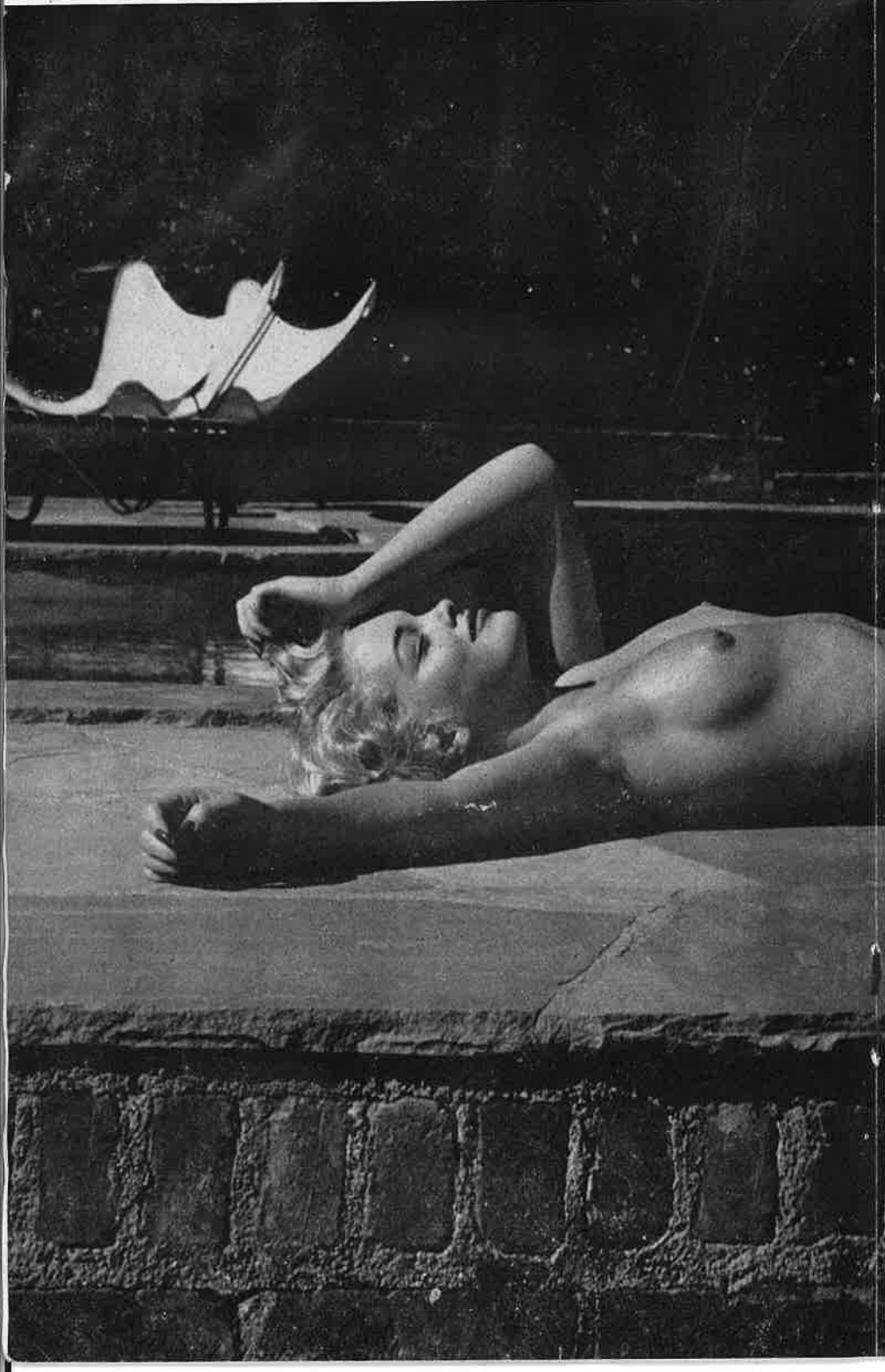
Ces explications montrent l'intérêt pour le néophyte à s'habituer à faire sa toilette en nudité totale, à circuler pendant quelques instants tous les jours dans la même tenue dans sa chambre ou son appartement avant la première héliose, de façon à entraîner sa peau à la nudité. On conçoit également qu'un néophyte ayant une hypertension notoire doit agir avec prudence; on peut du reste provoquer artificiellement une détente de la peau par une friction énergique ou un bain chaud avant la mise au soleil. Je n'ai jamais, quant

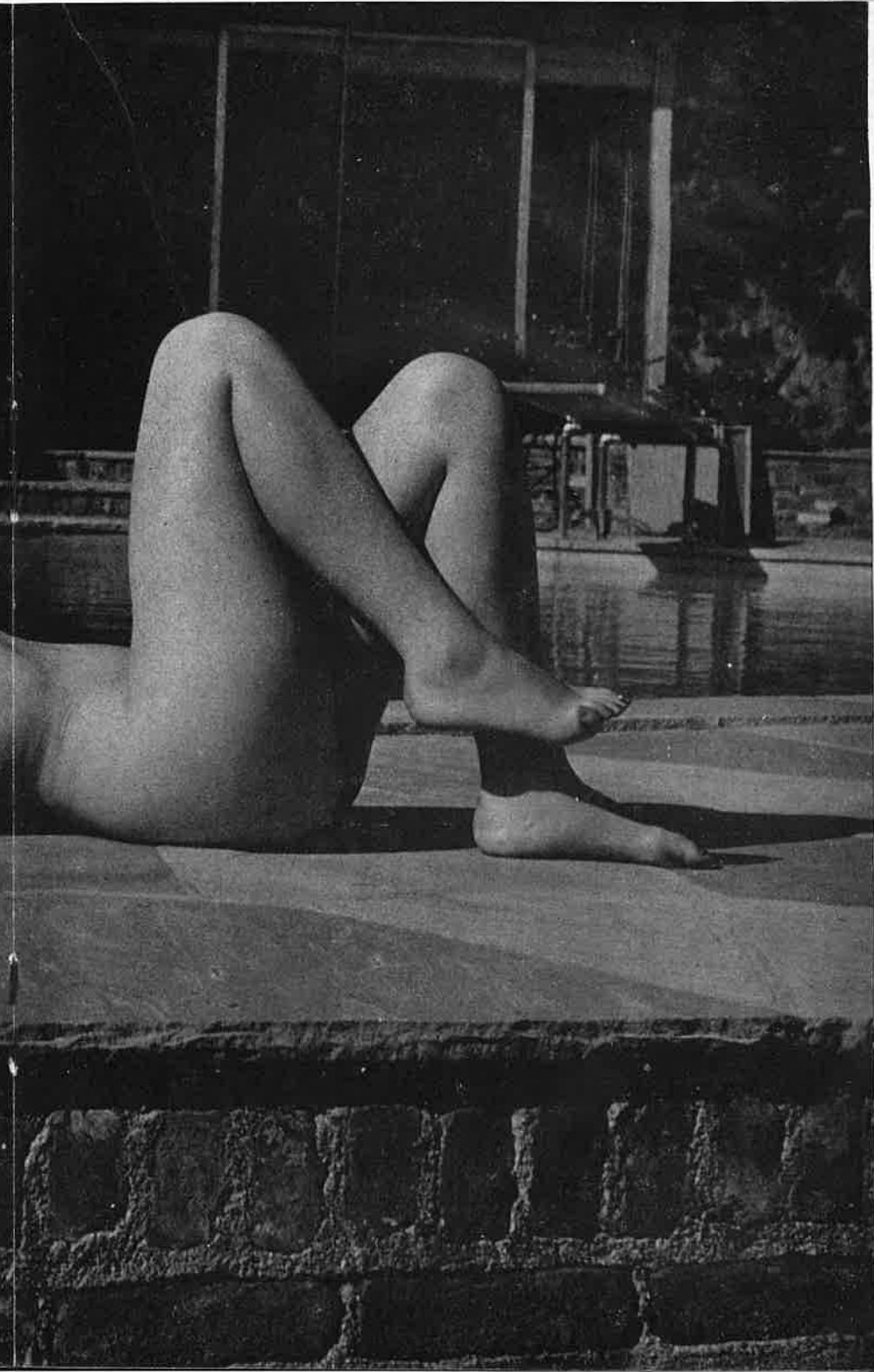
à moi, rencontré de cas nécessitant ce processus, mais il est bon de le connaître pour l'employer le cas échéant.

Pour un initié, toutes proportions gardées, les manifestations de tension et de pouls sont les mêmes, mais elles deviennent peu à peu de très faible amplitude, la peau ne subit plus l'effet de surprise et, pratiquement, les sujets ne s'en aperçoivent même pas.

Il me reste à faire remarquer que l'euphorie qui accompagne les premiers bains de soleil en nudité intégrale a sans doute une de ses causes dans l'action vasodilatatrice rappelée plus haut, d'autant que cette action s'exerce non seulement sur les parties du corps habituellement exposées en « cure mondaine », mais sur les glandes génitales et mammaires qui ressentent du puissant coup de fouet ainsi reçu, en attendant que les modifications de la couche de Malpighi, objet de notre prochain article, apportent leur contribution à ce bien-être qu'il faut avoir senti pour y croire.









APRÈS L'ÉTÉ, L'AUTOMNE AVEC LA PRESSE NATURISTE

par Christian-Marcel RUSSO

Avant d'aborder, cher lecteur, la presse naturiste d'automne, nous pourrions tirer profit, je pense, de la lecture de cet article paru dans le

quotidien *Combat* au cours d'un mois d'août particulièrement lourd de sens pour la France...

L'information provient de Londres,

et voici son contenu :

« Le duc de Bedford refuse d'arbitrer une menace de boycott des nudistes soucieux de leur intimité.

La discorde règne parmi les nudistes de Grande-Bretagne, et le duc de Bedford doit héberger ce mois-ci, en sa somptueuse résidence de Woburn Abbey (Buckinghamshire), le Congrès nudiste international (bien sûr l'événement est dépassé, mais lisez la suite, elle en vaut la peine).

Mais la Fédération britannique des clubs de bains de soleil, filiale des nudistes internationaux, annonce officiellement son intention de boycotter ces assises. La Fédération estime qu'à Woburn les nudistes seront insuffisamment protégés contre les curiosités malsaines. Non, à vrai dire, qu'elle s'en plaigne, n'ayant par définition rien à cacher, mais elle considère que ce sont les milliers de touristes visitant quotidiennement Woburn Abbey qui pourraient se sentir gênés. D'autre part, les nudistes souffriront d'un « manque d'intimité ».

A cela les organisateurs du Congrès répliquent que : 1° des palissades protégeront sur des kilomètres l'intimité des nudistes ; 2° les nudistes feront eux-mêmes leur police en expulsant les indésirables trop habillés ; 3° les nudistes d'honneur ne seront admis que sur pièces justificatives et versement d'un droit d'entrée de 15 shillings ; 4° les nudistes étrangers sont de toute façon plus nombreux que les adhérents britanniques et ils ne font pas tant de manières.

Quant au duc de Bedford, il se contente de préciser qu'il n'est pas un nudiste, mais un homme d'affai-

res, qu'il estime qu'un peu de publicité ne fera pas de mal à son château et que lui-même séjournera au Canada pour la durée du Congrès. »

Voilà, mes amis, comment se présenteraient au mois d'août les réjouissances du Congrès mondial...

Mais plongeons au cœur de l'actualité, souveraine en matière de naturisme comme dans tous les domaines journalistiques.

Nous pouvons même la dépasser, cette actualité, grâce à *l'American Sunbather and Nudist Leader*, revue particulièrement fournie en ce mois de septembre 1958.

En effet, *Sunbather* offre à ses lecteurs un calendrier des événements nudistes pour les Etats-Unis jusqu'à juillet 1960... En voici quelques extraits, à tout hasard :



« Juillet 1959 : Convention dans la région Nord-Est, à White Oak Lodge.

Août 1959 : Convention de l'American Sunbathing Association, à Cobles-tonc.

Juillet 1960 : Convention de la région Nord-Est, à Sunway Society. »

Après cette anticipation, versons un

œil sur le présent, toujours dans le même magazine :

« Donnez-leur un doigt, ils voudront un bras », par Larry Teale :

« Dans le bon vieux temps le nudisme signifiait : retirer ses vêtements. La chose capitale était de se débarrasser de ces habits encombrants, de les accrocher à la branche





la plus proche ou, simplement, de les laisser tomber à ses pieds et de partir le plus loin possible d'eux...

Puis, quand les ébats étaient terminés, on revenait à eux avec répugnance et l'on repartait vers le monde habillé. Le nudisme, en ce temps-

là, signifiait nudisme. Personne n'invoquait de raisons pour cela, personne ne cherchait de compte rendu dans le journal!

Maintenant les nudistes sont devenus les mieux habillés du monde... Un nudiste prononce quelques pa-



L'actrice Agostina de Miceli prend son bain de soleil entre deux scènes du film « Promesses de marin » en cours de tournage

roles devant le *North Hollywood Service Club* et il est difficile de savoir si c'est un nudiste qui parle ou quelque star hollywoodienne...

Avant, les nudistes dormaient sur le sol et aimaient cela. Puis un membre a eu l'idée de venir avec sa voiture et sa roulotte, et maintenant nous sommes envahis de « pionniers » traversant le pays avec leur maison ambulante. Puis vinrent les *Public Relations*, qui excitèrent la curiosité du public, voulant justifier leur titre. Il a commencé à visiter les parcs... le laitier y est allé en premier pour se prouver à lui-même que les nudistes étaient comme tout le monde. Il retira ses vêtements et s'amusa à nager un peu sur le chemin des livraisons. Le laitier fut suivi du bou-

langer, de l'épicier, de la fermière du coin, du maître d'école et, finalement, du juge de paix. Ils y allèrent donc et s'invitèrent, et s'aperçurent que les nudistes étaient des gens ordinaires se contentant de vivre normalement, mais sans vêtement. Ils bavardèrent et plaisantèrent avec les nudistes et, quand ils retournèrent chez eux, ils dirent à leurs amis : « Vous savez, il n'y a rien de tel que le nudisme... » Cela vint peu à peu, malgré les difficultés de la police. Une fois le boulanger fut arrêté dans une raffle de la police au parc local et la ville entière fut privée de pain pendant toute une semaine. Plus personne n'est ennuyé dans ce parc.

Puis des sociétés furent créées pour s'occuper des nudistes. Des emblèmes et des insignes furent inventés. Des coopératives vendant des produits pour nudistes et même pour non-nudistes... Il y eut des slogans, etc... Oui, les choses étaient différentes au bon vieux temps. Nous vous le disons : il est dur de rester dans le droit chemin.»

La philosophie un peu amère qui se dégage de ce plantureux article ne doit surtout pas nous attrister. Le monde tourne de plus en plus vite, c'est archi-connu et c'est peut-être pour son bien. Qui vivra verra, comme se plaît à dire la concierge de ma cousine germaine qui prend des leçons de naturisme trois fois par semaine...

Cet article nous a entraînés fort loin, et il va bientôt falloir se quitter non sans avoir fait encore moisson dans cette revue décidément amplement « informée ».

« Après une longue, dure journée

de travail, on ressent tous plus ou moins une sensation passagère de lassitude. C'est normal. Mais si après s'être reposé pendant un week-end la fatigue persiste, vous devez vous en inquiéter. Les causes peuvent varier. Avec des symptômes de pâleur, vous pouvez suspecter l'anémie. Malheureusement, la plupart des personnes anémiées ne pensent pas qu'il suffirait de changer son mode de nourriture pour y remédier. La dépression suit bien vite l'anémie...

Des millions d'Américaines sor'

anémiques parce qu'elles n'ont pas la quantité adéquate de fer dans leur nourriture. De même pour les enfants. L'anémie est un fléau moderne. Elle est venue avec l'usage immodéré des sandwiches au pain blanc et du sucre blanc. Ces produits sont raffinés, dénaturés et dévitalisés. Rappelez-vous que la nutrition correcte est la meilleure défense contre la tension de l'esprit, le surmenage et la fatigue chronique. »

Voilà qui est définitif, j'espère.

Et, là-dessus, au mois prochain.





L'HOMME CE MECONNU

par le Docteur S. K.

Dieu vit qu'il n'était pas bon que l'homme fût seul, et de son côté il créa la femme. A la Bible Paul Valéry répond que Dieu créa la femme pour mieux faire sentir à l'homme sa solitude. Et ce qui n'aurait été autrefois qu'un paradoxe est devenu presqu'une vérité.

Cette idée nous est venue à l'esprit

en flânant, de Cannes à Juan-les-Pins. Le spectacle de la faune estivale donne fort à réfléchir sur les rapports actuels des deux sexes. Partout, sur les plages, dans les restaurants ou les boîtes, des groupes d'hommes, jeunes pour la plupart, qui semblent ignorer les femmes. Et d'autres groupes, féminins ceux-là, moins désin-

voltes, plus à l'affût. Entre les deux camps, comme un courant d'hostilité. Sous l'apparente indifférence se cache une rancœur qui ne saurait s'avouer.

Il y a des milliers et des milliers d'années, nous disent les savants, à l'époque où l'humanité n'en était encore qu'aux balbutiements, la femme

était reine. L'homme, comme cela nous paraît étrange aujourd'hui, n'avait pas encore relié l'effet avec la cause; autrement dit, n'avait pas encore compris que de son étroite provenait la fécondité de sa compagne. Il attribuait ce fait à un miracle des génies de la nature favorisant uniquement le sexe faible.





Le jour où s'ouvrit l'œil de notre ancêtre, où il ne crut plus au miracle, il fit de la femme son esclave, afin d'exercer ses droits sur sa descendance, et d'accroître la richesse et la puissance du clan.

Mais n'est-il pas presque toujours à une action, sous le motif apparent, un ressort caché, parfois même aux yeux de son auteur? Nous pensons que ce ressort est le besoin que

l'homme avait de posséder la femme pour vaincre sa solitude.

Pendant les neuf premiers mois de son existence, l'enfant puise dans le ventre de sa mère les éléments nécessaires à sa vie future. Là il connaît chaleur et quiétude avec une conscience dont par la suite il perd le souvenir, mais qui continue à faire partie de son « Moi » inconscient. Projeté à sa naissance dans

un milieu hostile où il doit immédiatement commencer à se défendre contre les agressions atmosphériques, microbiennes, etc., son entrée dans le monde s'accompagne inévitablement d'une perte de sécurité. Sa première réaction est le cri, puis les pleurs. Plus tard, rassuré par la tiédeur des bras maternels, il réapprend le sourire de la confiance.

Jusqu'à là filles ou garçons ont le même destin, mais plus souple et portant très tôt en elle sa mission de future mère, celle qui doit à son tour donner la vie, la fille, s'adapte mieux à sa condition et souffre moins de la solitude. Le garçon, à la sortie des jupons de sa mère, va se mettre en quête d'un autre sein où reposer sa tête. Là est la condition impérative à l'épanouissement de ses facultés, de ses valeurs propres de mâle.

Hélas! nos Eve modernes ont bien d'autres chats à fouetter. La Faculté ou le bureau, le sport ou l'art, que sais-je encore, absorbent presque entièrement leurs sources d'énergie et d'intérêt, et s'il en reste un peu pour le pauvre délaissé, on ne lui cache nullement la grandeur du sacrifice consenti en sa faveur. Ce n'est que lorsqu'une chose vient à vous manquer, qu'on réalise à quel point elle vous était nécessaire. Les hommes en font la triste expérience.

Toutes les lois de notre civilisation mettaient la femme à la disposition de son maître, dispensant l'orgueil de celui-ci de demander ce qu'il était en droit d'exiger. Mais, débordé par la situation, incapable d'assurer à lui seul la subsistance de son foyer, il a dû abdiquer une partie de ses droits, se mettant ainsi à la merci de celle qu'il voulait considérer comme son inférieure. L'esclave d'hier n'a pas eu le triomphe modeste. Peut-on lui en vouloir d'abuser d'un pouvoir si neuf?

En chaque mâle sommeille un Monsieur Perrichon, épanoui dans le rôle de protecteur, humilié dans celui de protégé. Et un homme humilié ne veut pas pleurnicher, il se replie sur lui-même, se renferme dans le dédain ou, pire encore, se fixe sur un compagnon d'infortune avec lequel il recrée le mythe du couple. Ceci ne fait évidemment pas l'affaire de la femme. Quel intérêt y a-t-il à faire des prouesses, à parader avec un nouveau jouet si le principal spectateur demeure indifférent?

Il serait si beau de donner un démenti à ces méchants écrits qui prétendaient que la raison était le privilège de l'homme et, conquérante magnanime, de voir Eve tendre la main à son compagnon de toujours.

Décimée par les guerres, dépossédée de ses privilèges, refoulée dans sa tendresse, remplacée peut-être demain dans sa spécification biologique, la race masculine n'aurait plus qu'à disparaître si l'on n'était en droit d'espérer un rayon d'amour émané de l'éternel féminin.



La presse et la radio ont beaucoup parlé du meeting international naturiste de 1958, principalement pour la raison qu'il se tenait dans la propriété de John Robert Russel, duc de Bedford. A 60 kilomètres de Londres, cette propriété, Woburn Park, déploie un cadre magnifique de 120 hectares, planté de beaux arbres, où de vastes pelouses et des pièces d'eau sont offertes aux promeneurs et aux sportifs. On trouve là restaurant, milk-bar, salon de thé, attractions, poneys pour les enfants, stands divers. On envisage la construction d'un motel et l'installation d'un terrain d'hélicoptères.

En 1957, ce parc d'attractions et de loisirs avait reçu près de 400.000 visiteurs. Il s'est donc ouvert le 27 août pour accueillir plus de 300 congressistes logés sous la tente ou dans des roulettes-caravaning. L'opinion des naturistes, britanniques en particulier, n'a pas été unanime. Certains membres éminents des « British Sun Clubs », comme M. Frank Mitchell, n'ont pas approuvé le choix du lieu, se plaignant du voisinage gênant des visiteurs non-naturistes. La présence des promeneurs, en plein août, était à peu près inévitable. *The British Sun Bathing Association*, organisatrice du congrès, avait pris les mesures nécessaires pour mettre le camp naturiste à l'abri des curiosités intempestives.

— La surveillance des entrées est rigoureuse, avait exposé M. Jack Gray, superintendant du camp de Woburn Park. Si l'on voit des individus indésirables, nous sévrons immédiatement. Il n'y aura qu'une entrée où chaque congressiste devra présenter sa carte. Le stationnement



LE CONGRÈS NATURISTE INTERNATIONAL

est interdit aux abords du camp par de grands panneaux, afin que ce camp demeure aussi privé que pos-

sible. Non pas que nos membres soient inquiets d'être vus en simple appareil, mais plutôt pour ne pas



REPORTAGE DE NOS CORRESPONDANTS STEPHEN BRISCALL ET SHEBA SCOTT

gêner les promeneurs.

Ces déclarations n'ont cependant pas satisfait tout le monde, et un

certain nombre de nudistes anglais se sont abstenus de venir à Woburn Park. Le duc de Bedford, qu'on es-



pérait voir au début de septembre, avait choisi de quitter l'Angleterre pour effectuer une croisière.

Incidents qui n'ont pas empêché le congrès de se dérouler selon le programme établi, à la satisfaction des naturistes étrangers. La compagnie cinématographique *Orb International* a profité de ce rassemblement important pour tourner un film naturiste documentaire sur le meeting proprement dit et sur le célèbre camp nudiste de Spielplatz, à une vingtaine de kilomètres de Londres.

Nous avons profité de cette occasion pour faire une visite à Spielplatz, dont l'accès est très commode grâce à un service d'autobus qui vous dépose à quelques minutes à pied de ce parc. Beaucoup d'habitues y possèdent leur chalet ou leur bungalow. On peut même voir des logements étranges sous les arbres, constitués par des wagons de train réformés ou de vieux autobus mis hors de service et rachetés par des amateurs d'insolite.

Le camp de Spielplatz n'est pas très vaste, mais les Français doivent penser que le climat britannique étant rarement favorable pour la

pratique du nudisme en plein air, on trouve quand même toujours de la place. On sait que la B.B.C. réalisa au cours de cette année un reportage à Spielplatz pour la télévision. Il faut bien dire que les seins nus n'apparurent que discrètement sur l'écran; ce reportage prouvait toutefois que le droit de cité était reconnu au naturisme.

Pour revenir au Congrès de Woburn Park, c'était la conclusion tirée par M. Erik Holm, à la salle des fêtes de Woburn, quand il déclarait : « Les nudistes n'auront de cesse qu'ils n'aient fait accepter par tout le monde la nudité comme une chose naturelle. »

Président de la Fédération Naturiste Internationale, M. Holm ne voulait naturellement pas signifier par là que nous voulons voir les employés de banque, les dockers et les receveurs d'autobus se rendre à leur travail en tenue d'Adam. Le nudisme et le naturisme sont préconisés comme des thérapeutiques destinées à soigner les maladies engendrées par la vie moderne : nervosisme, irritabilité, angoisse, anxiété, troubles mentaux. Naturisme et nudisme ont la propriété de soigner le physique aussi bien que le moral et le psychique, grâce à la combinaison simple des vertus curatives de l'eau et du soleil associées à la diététique, à des régimes basés sur l'hygiène naturelle et l'alimentation contrôlée.

Notre ami américain Romy Miller racontait à Woburn l'histoire survenue cet été sur la côte du Dorsetshire où Mrs Bonham Christie et Mr. Ray Moynihan, propriétaires dans les îles de Brownsea et de Green, constatèrent que des jeunes gens avaient choisi ces îles pour y passer tranquillement des week-ends naturistes.

— Ils n'ont pas été gênés du tout en nous voyant, disaient-ils. Ils

avaient de la bière et nous offrirent du thé, la bouilloire était déjà sur le feu.

Petit fait anecdotique qui montre que progressivement les habitudes naturistes entrent dans les mœurs et qu'on a cessé de considérer ceux qui laissent leurs maillots de bain à côté d'eux pour prendre leur bain de mer

ou de soleil comme des maniaques et des lunatiques.

A ce sujet, notons encore que le film de Werner Kunz, dont a parlé longuement la *Revue Naturiste Internationale*, passe à Londres, sous le titre *Ile du Levant*, et qu'il en est à son sixième mois d'exclusivité.

(Copyright R.N.I.)





CUISINE NATURISTE

par Robert-J. COURTINE

La corvée d'épluchage, lorsqu'on est toute une bande — ou même deux — à camper et à cuisiner, est de celles devant lesquelles on se défile gentiment.

L'un se souvient soudain qu'il a oublié d'acheter un paquet de cigarettes, au village. L'autre a un bouton de col à coudre. Le troisième ses nasses à relever. La quatrième un sommeil immédiat, la cinquième une lettre à écrire à maman.

Vous pensez alors si ces conseils, lus l'autre matin dans un journal sérieux, m'ont paru valables. Voilà : Les vitamines et en particulier les vitamines C, dites ascorbutiques, sont fragiles. Il est recommandé de ne pas laver les légumes et surtout de ne pas les tremper longtemps dans l'eau. Voire de ne pas les éplucher mais de les brosser.

Vous me direz que brosser les légumes est aussi ennuyeux que de les éplucher. Peut-être. Mais moralement c'est déjà quelque chose que de

n'avoir pas à les éplucher.

D'une façon générale souvenez-vous aussi que c'est le vert qui contient le plus de vitamines. Laissez le blanc des salades pour les lapins, les cœurs de choux pour les vaches et tapez-vous les feuilles vertes. Ne jetez pas les fanes de radis, les feuilles de bettes et usez du persil et du cerfeuil en quantité.

Ceci dit, voici une recette à la fois économique, médicale et gastronomique. On n'est pas plus serviable :

Donc vos feuilles de bettes (avec les côtes faites un bon plat, gratiné), vos feuilles de salade vertes (si vous tenez à ne garder que le cœur pour manger en salade), vos fanes de radis, quelques feuilles d'oseille et d'épinards (si vous en trouvez dans les jardins environnants), des têtes d'orties (mais oui, c'est excellent, surtout les blanches!), tout cela lavé bien entendu, puis essuyé dans un linge.

Vous mettez le tout dans une grande cocotte avec du saindoux.

Couvrez.

Laissez cuire longtemps, longtemps, dans l'eau que cette verdure dégage. Ajoutez un foie de porc, ou un morceau de foie de porc haché et continuez la cuisson. Sel, poivre surtout, en abondance. Après avoir goûté, ajoutez des fines herbes hachées. Remuer. Laissez tiédir.

Avoir de la crépine (achetée chez le charcutier). Y tailler des carrés de vingt centimètres. Prendre une boulette des herbes aromatisées, l'envelopper de crépine et mettre au réfrigérateur.

Si l'on veut les conserver plus longtemps, mettre dans un pot de grès recouvert de saindoux fondu.

Cela peut se manger froid. Mais réchauffé à la poêle et un peu grillé c'est admirable (avec une cotelette de porc, une tranche de jambon, des œufs sur le plat ou même avec rien du tout).

Et que de vitamines, là-dedans ! C'est bien simple, ces « caillettes » (on appelle cela ainsi dans mon pays du Vivarais) font les hommes forts et les femmes faibles (vous voyez ce que je veux dire).



NATURAMA

INFORMATIONS DU MONDE ENTIER

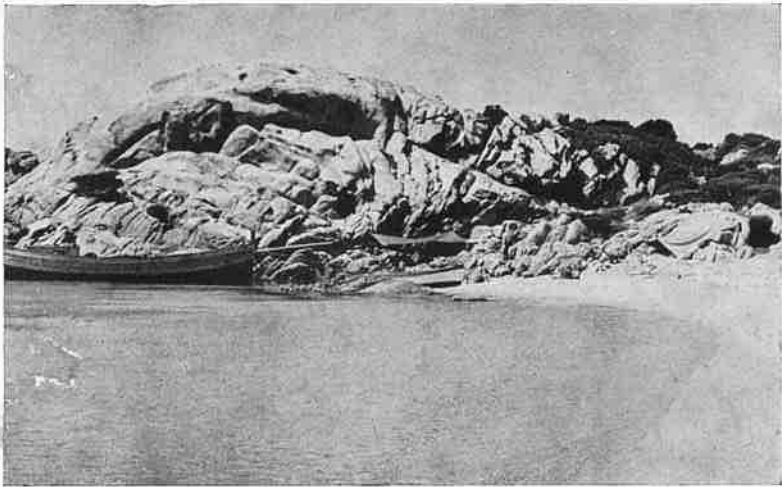
CARAVANES MODERNES

Les statisticiens, la saison d'été achevée, ont communiqué des chiffres intéressants, par exemple au sujet du nombre croissant des usagers de la roulotte camping ou de la roulotte-caravane. Ainsi, en Grande-Bretagne, leur chiffre atteint actuellement 230.000, dont 80.000 seulement servent d'habitation régulière. 100.000 sont à louer dans les stations d'été moyennant de 6 à 15 livres par semaine. Les autres sont, soit la propriété de particuliers qui les utilisent comme maisons de campagne,

soit de compagnies de tourisme qui les utilisent comme caravanes mobiles dont certaines sont embarquées à Douvres pour le continent.

La mode en est devenue telle que 86 manufactures réalisent pour la fabrication de l'équipement des roulettes-caravanes un chiffre d'affaires de dix milliards par an sans pouvoir satisfaire aux demandes.

Aux Etats-Unis, on vient de présenter le prototype du modèle 1959 de « station-wagon » pour campeurs. Ce véhicule transporte un bateau pneumatique avec moteur léger hors bord,



Vrais trésors des îles : les criques chaudes et ensoleillées

une tente, un réfrigérateur, un réchaud à deux brûleurs, un dispositif de douche, un filtre d'eau, une réserve d'eau potable de cinq cents litres.

ETES-VOUS NESOMANE ?

Certainement, si vous aimez les îles d'Hyères, Cavallo, les Baléares ou Capri. Les nésomanes ne sont pas des mages tibétains, mais tout bonnement les « passionnés d'îles ».

Dans le milieu naturiste, ils représentent la tendance qui refuse les clubs fermés, les parkings nudistes, et qui n'admet que les camps ouverts sur la mer, les sites entourés d'eau de tous côtés.

— Chez les nudistes continentaux, assurent-ils, on rencontre trop d'iguadons ventripotents, de crocodiles barbus, de bipèdes gélatineux. Nous avons remarqué qu'au contraire les îles éloignées et d'accès difficile favorisent la sélection naturelle. Ces îles se peuplent alors de fines infusoires

style Ava Gardner et d'athlètes aux lignes d'hydroméduse. C'est pourquoi nous sommes nésomanes. Les îles, en outre, rendent le sens perdu de la communauté, combinent admirablement le goût de la nature et la nécessité de l'effort de rupture avec une civilisation mécanicienne nocive.

PARIS

De très nombreux campeurs et cyclo-touristes ont traversé Paris pendant la belle saison. Nous disons bien traversé car les malheureux n'avaient guère la possibilité d'y séjourner, étant donné que notre capitale leur offre en tout et pour tout les 30 lits d'un pavillon sis à la Porte de la Chapelle. Notre confrère *Paris-Journal* a justement attiré sur cette carence l'attention des pouvoirs publics.

Dans toute l'Europe, les grandes villes ouvrent à leurs jeunes visiteurs des auberges de la Jeunesse ou des camps en « dur » bien organisés.

Paris perd, chaque année, une clientèle non négligeable estimée à 50.000 personnes qui vont... plus loin!

Le camp sous toile de Suresnes et le relais de Châtenay-Malabry sont des solutions de fortune, saisonnières.

Il serait temps d'aviser sérieusement et cela pourrait être un objectif de choix pour le Comité National du Plein Air dont nous signalions récemment les travaux. D'autant plus qu'en 1960 c'est à Paris que se réunira la conférence annuelle des A.J. et le rallye international des Auberges de la Jeunesse.

On prévoit la venue des jeunes de 55 pays. Certes, il est parfait de rendre agréable le séjour à Paris des touristes fortunés et motorisés. La Ville de Paris devrait accorder aux jeunes campeurs et cyclotouristes étrangers quelque attention et surtout quelques crédits!

CEYLAN

Le Congrès de médecine tropicale aura apporté de l'eau au moulin naturiste; il s'est employé à mettre en lumière — c'est le cas de le dire — certains aspects inhabituels de l'héliothérapie.

— L'action solaire, exposa un praticien indonésien, favorise un harmonieux développement musculaire. Le soleil nourrit. Les indigènes qui vivent nus sont d'une frugalité remarquable et leur résistance à la fatigue est exceptionnelle

— Il faut noter, a déclaré le docteur Sykh, les avantages que présente l'utilisation rationnelle du soleil comme hygiène et proclamer *les graves dangers de l'habillement systématique et obligatoire des populations indigènes*; celles-ci doivent pouvoir s'insoler largement dans la journée, selon leurs salutaires coutumes séculaires.

Affirmation qui rejoint celle du docteur Fougerat de Lastours, disant que l'insolation rationnelle, sous toutes les latitudes, est la seule façon de lutter victorieusement contre l'amollissement, l'action débilitante du climat, qui menacent l'Européen sous les tropiques.

Boire! L'Européen en A.E.F. ou aux Antilles ne s'en prive pas. Cela lui est nécessaire. Cela est bienfai-



Indigène de Ceylan



sant étant donné la constante déshydratation du corps humain, mais la transpiration ne doit pas s'écouler du corps sur les vêtements, elle doit s'évaporer sur le corps nu, sous l'action solaire, exerçant alors un effet rafraîchissant.

L'ILE AU CANARD

M. John Foster Dulles est un passionné d'îles éminent. Il possède sa petite île personnelle au milieu du lac Ontario, *Duck Island* (l'île au Canard), où il se fait conduire en hydravion chaque fois que les af-

faïres internationales lui laissent assez de loisirs.

La revue américaine *Time* donne, sur Duck Island, les précisions suivantes :

Il y a fait bâtir une petite maison qui ne possède ni téléphone, ni électricité, ni eau courante. Il en défend l'accès avec une farouche obstination. Quand le *New York Herald Tribune* lui demanda avec insistance d'accepter qu'un de ses reporters l'accompagnât, il finit par céder à condition que le reporter soit sa propre femme, Janet. Janet et John y observent un horaire extrêmement sévère. Levés à 7 heures chaque matin, ils allument un feu de bois et boivent un jus de citron, qu'ils étoffent, vers huit heures et demie, d'un petit déjeuner plus substantiel : fruits, gâteaux, poisson, œufs ou cotelettes.

Jusqu'à midi, John s'occupe à divers travaux ménagers comme : remplissage des lampes à pétrole, cueillette des fraises ou coupe de bois. Si le temps est beau, ils vont se promener autour de l'île. L'après-midi, ils vont se baigner ou faire du canoë, puis rentrent vers 6 heures pour le dîner composé, selon la saison et leur appétit, de homard, de foie gras ou de poulet bouilli. Ils terminent volontiers par un baba au rhum confectionné par Mrs Dulles.

N'hésitons pas à souscrire à ce programme. En admettant le foie gras et le baba au rhum en raison de l'épuisante activité déployée par un ministre des affaires étrangères.

GLORIA SWANSON AVEC NOUS !

La grande vedette du cinéma américain a renoncé à l'écran pour inaugurer une nouvelle carrière dans le journalisme et le naturisme végétarien !

— L'homme moderne, écrit-elle, est saturé de poisons. Il vit dans un monde de produits synthétiques et on s'étonne qu'il soit constamment malade.

Gloria Swanson a entrepris une série de conférences à travers les U.S.A., mettant en garde ses compatriotes contre l'alimentation chimique, la viande traitée aux hormones et aux antibiotiques, les fruits et légumes saturés d'insecticides. Elle cite son (enviable) exemple : « Pour conserver ma ligne, je ne mange ni viande, ni conserves, ni pâtisseries.

Elle dirige également un institut de beauté dont la théorie se résume ainsi : une peau saine est due à trois facteurs : hérédité, nourriture, soins naturels. Aussi les crèmes et lotions recommandées sont-elles exclusivement à base de plancton, de farine brute, huile, extraits végétaux.

ACCUSE LAVEZ-VOUS !

Plusieurs zoologistes ont prononcé récemment contre les poulpes de sévères réquisitoires.

Doit-on laver de ces accusations ce céphalopode qui n'en peut mais ?

Tantôt on nous le décrit comme



Le poulpe :
terreur ou toutou à huit pattes ?



Un livre à lire

un grand consommateur de scaphandriers pères de famille. Puis comme une sorte de petit rat de l'opéra sous-marin, frivole et gracieux. En vérité, c'est une question de taille.

Vérité de la Palice, dira-t-on : le petit poulpe est craintif, le gros envahissant. Mais, justement, on niait souvent l'existence de gros poulpes dans les eaux côtières. Or, on sait maintenant qu'ils sont là. Coup sur coup, plusieurs nageurs ou plongeurs ont signalé, avec photos à l'appui, la capture de gros poulpes de onze, dix-sept kilos, et d'un calmar de soixante-dix livres (côte du Maine, U.S.A., non loin de la frontière canadienne). D'autre part, on a sous-estimé la force du poulpe : un poulpe de 10 kilos, avec une envergure de 3 mètres, est un adversaire très redoutable, irrésistible s'il peut s'arrimer à des rochers tout en paralysant le plongeur. Il est en outre incontestable que dans les plus grands fonds vivent des pieuvres et des calmars d'au moins quatre à six mètres d'envergure ou de longueur.

SEUL SUR L'OCEAN

Nous signalons volontiers à nos lecteurs tous les ouvrages touchant à la nature, l'exploration, les voyages, qui nous paraissent recommandables. Nous n'hésitons pas, cette fois, à leur dire que le livre de Hanes Lindeman (Buchet-Castel, éditeur) : *Seul sur l'océan*, se classe devant tous les ouvrages similaires (voyages transocéaniques solitaires) que nous avons pu lire.

Hanes Lindeman a traversé, seul, deux fois l'Atlantique, deux fois de Las Palmas (Canaries) à Saint-Thomas aux Antilles. Sur des bateaux incroyables, d'abord sur une pirogue indigène, puis sur un canoé pliant du modèle courant.

Docteur en médecine, Lindeman fait preuve de dons remarquables d'écrivain, et sa connaissance minutieuse de la machine humaine confère à ses expériences une valeur exceptionnelle. L'auteur édifie sa thèse, courtoisement, mais fermement contre celle d'Alain Bombard. Ce n'est pas un des moindres intérêts de l'ouvrage. L'analyse psychologique atteint une perfection nouvelle, étant faite sans lyrisme au fil du récit des péripéties des traversées. Quand il cesse d'examiner la nature qui le cerne, son corps qui souffre, son âme, Lindeman se fait volontiers sarcastique.

« Ils m'envièrent, écrit-il, de vivre une telle aventure. Plus on est pris dans les rets de la civilisation, plus on éprouve le désir de s'évader, par la chasse, la pêche, la voile, les voyages. Inversement, j'ai trouvé, même dans les régions les plus perdues des tropiques, des hommes tout disposés à se laisser écraser par la meule de notre époque. Le contraste amusait déjà les Romains. »

Les pages relatant les derniers jours de la seconde traversée, le canoé a chaviré plusieurs fois, le navigateur a tout perdu, il se cramponne sur son embarcation retournée, au milieu des vagues énormes, de la fureur de l'océan nocturne déchaîné, seul, ignoré de tous, ne sont guères oubliables.

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 150 fr. pour recommandé

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

« LES JARRES D'OR »
3, RUE D'ARTOIS, PARIS (8^e)

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

Envoi du catalogue contre
60 francs en timbres, mandat,
chèque ou chèque postal,
Paris : 13.183-17, adressés à :

« LES JARRES D'OR »
3, RUE D'ARTOIS, PARIS (8^e)

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^e)

BULLETIN D'ABONNEMENT

A ADRESSER A « LES JARRES D'OR »,
3, RUE D'ARTOIS, 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 2.400 francs pour la France et 2.650 francs
pour l'Etranger, en mandat, chèque ou chèque postal Paris 13.183-17

Signature :

DECONTRACTEZ-VOUS EN LISANT :

Le Rire

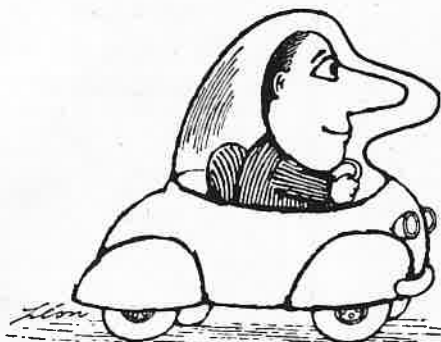
La grande revue
humoristique.

Les meilleurs dessi-
nateurs et écrivains
humoristes.

3 6 P A G E S
D O N T 2 P A G E S
E N C O U L E U R S

★

En vente dans les
kiosques et biblio-
thèques de gares.



« LES JARRES D'OR ». — Le Gérant-Directeur : V. DE VALENCE

S.N.I.L., 74, rue Petit - PARIS (19^e)

Dépôt légal — 4^e trimestre 1958

COMPAGNONS - CAMPEURS DE FRANCE

11, boulevard Voltaire, PARIS-IX° — 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 renseignement le mot « naturisme ». Joindre 2 timbres pour réponse. Il n'est jamais répondu en « Poste Restante ».

GROUPES DE PARIS :

RADIEUSE AURORE - VISAGES CUIVRES - JOYEUX LEZARDS - CIGALES DORÉES - JOIE DE VIVRE.

Volley-ball. — Mardi, de 21 h. à 22 h. 30 : Salle du 24 rue de Chazelle. Métro Courcelles. (Fermé août et septembre.)

Culture physique. — Mardi, de 19 h. 45 à 21 h. : Salle « Votre Santé », 11, faubourg Saint-Martin. Métro Strasbourg-Saint-Denis. — Vendredi, de 20 h. 30 à 21 h. 30 : Institut « Relax-Saunà-Club », 36, rue de La Rochefoucauld. Métro Pigalle. — Tenue de bain, nudité intégrale à la douche. Entrée : 200 francs. (Fermé août et septembre.)

Natation. — Mercredi, de 20 h. 30 à 21 h. 30 : Piscine chauffée « Oberkampf », 160, rue Oberkampf. Métro Ménilmontant. Nudité intégrale. Entrée : C.C.F. 120 fr. - F.F.N. 150 fr. (Fermé du 1^{er} août au 17 septembre.)

Saunà. — Vendredi, de 20 h. à 22 h. 30 : Institut « Relax-Saunà-Club », 56, rue de La Rochefoucauld. Métro Pigalle. Nudité intégrale, peignoir de bain obligatoire (location sur place). Entrée : C.C.F. 200 francs. F.F.N. 300 francs.

Solarium. — Tous les jours (de beau temps) de 10 h. à 19 h. : « Votre Club », 28, boulevard de Bonne-Nouvelle, métro Bonne-Nouvelle. Minimum ou slip de bain obligatoire. Entrée : 300 francs.

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 h. à 17 h., ou sur rendez-vous. (Fermé en août.)

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 Nord-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. — Ajoncs 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); Douce France (Bléré-Châteauroux-Tours); Esterel (Aix-en-Provence-Digne-Nice); Eaux Vives (Lyonnais); Lézards d'Aquitaine (Bordelais); Matin-Clair (Chaunay-Saint-Quentin-Soissons); Molicans (Dieppe-Rouen-Tréport); Marcassins (Mézières-Sedan); Phébus (Andelys-Elbeuf-Vernon); Sables d'Or (Béziers-Sète); Scarabées (Melun-Montereau-Provins); Val Fleuri (Bernay-Cabourg-Caen).

Délégués ou correspondants C.C.F. — Banlieue-Est : Francis Dubois, 34, boulevard de Stalingrad, Champigny (Seine); Scarabées : Guy Trouvé, à Chalaute-la-Reposte. par Donnemarie-en-Montois (Seine-et-Marne); Douce France : Louis Thomas, « Le Mai », à Athée-sur-Cher (Indre-et-Loire); Aube Nouvelle : Louis Bouscayrol, à Montvalent (Lot); Esterel : Marc André, Château-Arnoux (Basses-Alpes); Ajoncs d'Or : Georges Kéryhuel, 29, rue Descartes, Lorient (Morbihan); Eaux-Vives : écrire 1, cours de la Liberté, Lyon (Rhône); Clarté : écrire 27, rue des Trois-Barbeaux, Compiègne (Oise); Sables d'Or : Paul Baraldi, 6, rue Denfert-Rochereau, Béziers (Hérault); Chardons du Soleil : Marcel Ambray, 36, boulevard Jean-Jaurès, Nancy (Meurthe-et-Moselle); Lézards d'Aquitaine : Guy Lescure, 158, av. Louis-Barthou, Caudéran (Gironde).



VIENT DE PARAÎTRE :

L'ÎLE DU LEVANT

NOUVEAU GUIDE 1958

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

UN OUVRAGE DE 100 PAGES
illustré de plus de 90 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 + 75 francs de frais d'envoi adressés à : « LES JARRES D'OR », 3, rue d'Artois - Paris (8^e)