

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I . Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1930-06-26.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».

- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.

- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

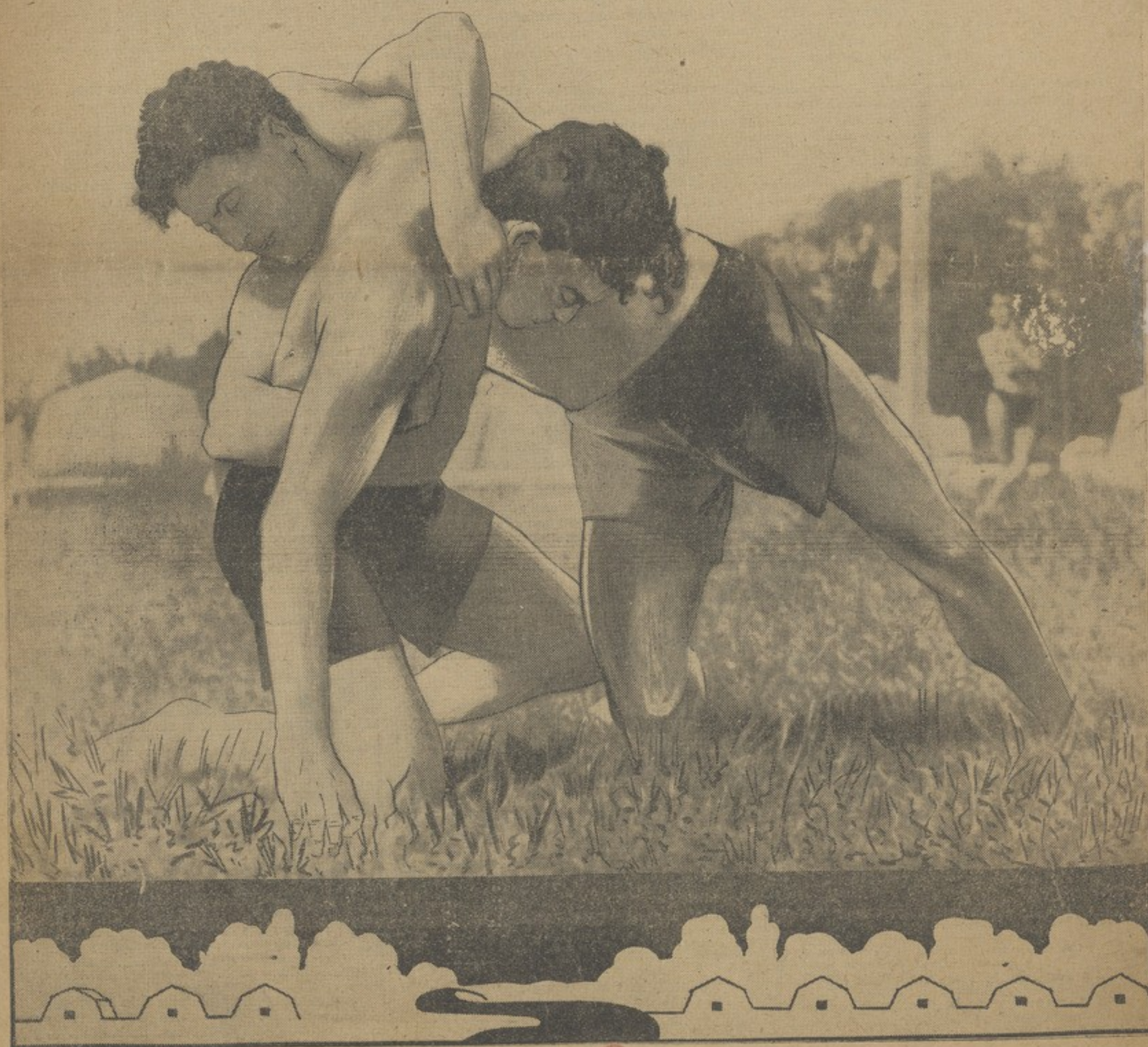
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF
DEP

MÉDECINE NATURISTE

PRÉCIS DE MÉDECINE NOUVELLE

LES MALADIES DE L'ESTOMAC

LA GASTRITE CHRONIQUE

Voir dans les précédents numéros : les causes et les symptômes de la gastrite chronique.

Formes cliniques. — Suivant la prédominance de tel ou tel symptôme, la gastrite chronique se présente sous différents aspects. On peut décrire les formes suivantes :

Forme latente : C'est une forme assez fréquente ; les symptômes ont été, dans l'ensemble, très atténués, et le malade, qui est un dyspeptique léger depuis toujours, n'en a jamais pris conscience ; il se croyait une bonne santé, et il considérait que les petits troubles locaux ou généraux qu'il éprouvait étaient normaux. C'est le médecin qui fait le diagnostic.

Forme dyspeptique : C'est la forme la plus fréquente, celle qui répond le mieux à la description clinique que nous avons donnée plus haut.

Forme nerveuse : La dyspepsie, dans cette forme, se manifeste surtout par des symptômes nerveux.

Localement, les sensations de gêne, de plénitude, de vide, de pesanteur, s'exaspèrent au point de constituer de véritables douleurs aiguës et tenaces, qui peuvent même s'exacerber sous forme de crises gastriques plus ou moins intenses. L'aérophagie se présente sous la forme hystérique que nous avons décrite (voir : Aérophagie), accompagnée d'éruptions fréquentes et bruyantes. Enfin, la salivation est abondante.

Les symptômes nerveux généraux sont très augmentés. La tendance aux idées noires devient de la neurasthénie, avec son cortège d'insomnie, de vertiges, de migraines, d'aboulie, parfois de phobies.

Evolution — Pronostic

L'évolution de la gastrite chronique est variable. Elle est souvent entrecoupée de phases d'accalmie pendant lesquelles le malade se croit guéri, et auxquelles succèdent des phases de recrudescence.

On ne meurt pas directement d'une gastrite chronique, mais cette maladie ouvre la porte à toutes les complications, à toutes les déchéances, à toutes les infections. La tuberculose, en particulier, est une terminaison fréquente pour le gastropathe.

Le pronostic dépend de l'intensité de la gastrite. Bien traitées par la méthode naturiste, les formes bénignes et moyennes guérissent bien. Les formes graves, accompagnées de lésions sclérosantes de la muqueuse de l'estomac, sont peu curables. Toutefois, une rigoureuse hygiène alimentaire et générale relève toujours l'état local et général et permet au malade de vivre en un état de santé relativement satisfaisant.

Traitement

Le traitement de la gastrite chronique découle des causes que nous avons décrites.

On commencera par supprimer, avec plus ou moins de progression, les gros facteurs d'irritation : médicaments, boissons alcooliques, etc.

On étudiera avec soin le régime alimentaire en supprimant les régimes trop exclusivement carnés ou trop exclusivement végétaliens.

On réglera le nombre et la durée des repas. On



AU CRIBLE, LES IDÉES !

POUR BIEN SE PORTER, SE DÉVÊTIR SOUVENT
OUI, MAIS NE PAS NÉGLIGER LE MENU SAIN

Pour le monsieur nerveux, anxieux, douteur, le fait d'apparaître sans le moindre cache-sexe, dans un camp allemand de Freikorperkultur, devant des dames également sans cache-sexe, est une belle école de maîtrise. Par contre, pour l'être équilibré, aux idées larges, modernes, saines, ce n'est rien, absolument rien. En tout cas, pour l'un comme pour l'autre, le nudisme intégral, fait dans le milieu qui convient, peut constituer un moyen efficace de perfectionnement humain. La France n'est d'ailleurs pas prête, actuellement, pour adopter ce moyen de culture, et c'est la raison pour laquelle, sur tous nos stades, à Villennes, nous gardons nos cache-sexe.

Beaucoup de gens imaginent que notre conception naturiste française n'est séparée de la conception nudiste allemande que par cette question du cache-sexe ; ils sont mal renseignés.

Comme je viens de l'écrire pour les lecteurs du « Journal », à propos du Congrès des Hommes Nus de Francfort, où je suis récemment allé, le nudisme allemand est une doctrine unilatérale d'amélioration humaine par le nu ; si intéressante qu'elle puisse être, ce n'est pas une culture humaine complète, harmonisée et rationnelle.

Pour qu'un système puisse ambitionner d'être une culture humaine, il faut qu'il comporte la totalité des moyens qui peuvent amener l'être humain à être plus beau, plus fort, plus résistant aux maladies, plus libre, plus moral et meilleur.

La seule pratique du nu ne réalise pas tout cela.

Les nudistes allemands, ceux de Darmstadt, ceux de Dornholzhausen, que je viens de voir, ceux de Berlin, ceux de Lübeck, que je connais par ce qu'ils ont écrit, font, au point de vue vital, des fautes que nous, naturistes français, nous ne commettons pas : d'abord, les nudistes allemands ne font pas assez de culture physique ; c'est pour cela qu'il y a, chez eux, trop de gros ventres, trop de grosses fesses ; toutes leurs formes sont trop grasses, trop floues. Les femmes, surtout, remuent trop peu. Nous voulons, nous, que la femme devienne athlète, comme l'homme. Ensuite, les nudistes allemands n'attachent pas assez d'impor-

tance à l'alimentation saine. En sortant du camp de Libre Culture, on va manger la grosse côtelette de cochon et le saucisson, à Francfort. Il est impossible que la santé résiste à cette façon de faire : les nudistes allemands continueront à être trop gras et aussi malades que leurs compatriotes non nudistes tant qu'à leur culture cutanée ils n'ajouteront pas notre culture alimentaire naturiste.

Voulez-vous des exemples de l'incurie alimentaire des nudistes allemands ? Je demande au docteur X..., un des chefs du camp nudiste de Dornholzhausen, s'il s'occupe du régime alimentaire de ses adeptes ; il me répond que non ; il ajoute qu'il boit lui-même de l'alcool — pas beaucoup, bien sûr ! — et qu'il mange de la viande à tous les repas.

Un brave instituteur de Francfort, qui avait passé la journée, nu, à côté de moi, m'entraîna chez lui, me promettant un dîner conforme à nos directives naturistes. Et voici le menu que cet homme charmant me servit :

Premier service : pommes de terre à l'eau, tomates crues.

Second service : pommes de terre à l'eau, tomates cuites.

Troisième service : radis et compote de pommes aux pruneaux.

De pain, pas du tout ; par contre, de la bière dont on voulait sans cesse inonder mon verre.

Quand j'aurai le plaisir de voir arriver l'excellent nudiste à Villennes, et que je pourrai lui rendre son dîner, je ne lui servirai pas de tomates, parce que ce fruit est plein d'acide oxalique ; je lui offrirai du pain, parce que le blé est une admirable céréale, facteur de santé. Je lui servirai un petit plat albumineux doux (pâtes, par exemple), parce que nos cellules ont tout de même besoin de se refaire. Un rien d'huile sur une salade verte ne fera pas mal dans la ration ; quant au verre, on ne l'emplira que si l'invité le désire...

En attendant sa venue, je lui ai envoyé notre livre « La Cuisine Saine ». J'ai idée qu'il pourra lui servir.

Docteur GASTON DURVILLE.

On se gardera enfin de toute manœuvre brutale, soi-disant curative, telle qu'opération sanglante, lavage d'estomac à la sonde, etc., etc.

Une mise générale et progressive à la méthode naturiste (voir « La Cure Naturiste ») guérira toujours les formes bénignes ou moyennes de gastrite et améliorera considérablement les formes graves, réputées incurables.

(A suivre.)

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes européennes
Organe officiel de la Société Naturiste et de l'Île des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :

D^r ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

D^r GASTON DURVILLE

Direction-Administration :

15 bis, rue Cimara, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-95

Imprimerie-Ateliers :

24, rue d'Alleray, PARIS (15^e) — Téléphone : Vaugirard 06-83

Pour tout ce qui concerne la publicité dans « Naturisme », s'adresser à

Jean Poret, 3, rue Félix-Ziem, Paris (18^e)

« NATURISME » EST EN VENTE CHEZ TOUS LES MARCHANDS DE JOURNAUX

JEUDI 26 JUIN 1930

SOMMAIRE

	Pages
La gastrite chronique.....	2
Au crible, les idées !.....	2
Un naturiste français chez les nudistes allemands.....	3
La gravitation.....	4
Etude anatomique de la vieillesse.....	5
Comment apprendre le crawl.....	5
Quelles doivent être les qualités d'un bon pain ?.....	6
Compte rendu de l'Assemblée Générale.....	7
Les idées de nos Lecteurs.....	8
La page du malade.....	9
Les nudistes de l'entresol.....	10
Amandes, Miel, Pruneaux, Olives.....	10
Le nouvel horaire des trains pour Villennes.....	10
Le Naturisme et les Arts.....	11
Conférences, Causeries, Réunions.....	11
Les éditions de « Naturisme ».....	11
Petites Annonces.....	11
Nos annonces.....	12

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMÉRO

C'EST BIEN

ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

	France	Etranger
1 an	40 fr.	51 fr.
6 mois	22 fr.	28 fr.
3 mois	12 fr.	16 fr.

Les abonnements partent du 1^{er} de chaque mois

« NATURISME » a succédé à « LA VIE SAGE », qui a paru pendant sept ans

Prix des années antérieures de « La Vie Sage » (quelques numéros sont épuisés) :

Cinq premières années (chaque)..... 15 fr.
Sixième année..... 25 fr. Septième année..... 40 fr.

Les abonnements sont reçus à la Direction :

15 bis, rue Cimara, PARIS — Compte Ch. Post. : Paris 236-69

LE NATURISME A L'ÉTRANGER

NOS REPORTAGES

UN NATURISTE FRANÇAIS CHEZ LES NUDISTES ALLEMANDS

Le docteur Gaston Durville est allé à Francfort représenter la Société Naturiste au Congrès des Hommes Nus. Voici les impressions de voyage de notre envoyé spécial.

Francfort-sur-le-Mein, 10 juin 1930. — Je reviens d'un pays de rêve : c'est un vallon voisin d'ici ; on le croirait, pourtant, de quelque île lointaine, s'il n'avait nos herbes et nos fleurs, s'il n'avait des routes, des tramways. Des hommes, des femmes, des enfants, des vieillards s'y réunissent le dimanche, et, se dépouillant de tout vêtement, s'y ébattent dans la lumière, pour y trouver des émotions libératrices, de la santé et du bonheur.

Il y a donc, dans quelque pays proche du nôtre, des gens civilisés plus nus encore qu'on ne l'est à Villennes ? Mais oui, et je viens de passer quarante-huit heures avec eux.

Dornholzhäusen est un bourg isolé d'Allemagne rhénane, à trente kilomètres de Francfort, à quelques pas d'une station balnéaire, Bad Homburg. Parti de Paris la veille de Pentecôte, j'arrivai à Francfort à l'aube du dimanche. Sur la place du Théâtre de Francfort, le tram pour Bad Homburg ; là, un autre pour Dornholzhäusen, et le wattman m'explique : « Le Freikorperkultur Park ?... — La route à droite... »

Une femme du peuple, aux cheveux filasses, qui promène une chèvre, me confirme la direction : « A cent mètres d'ici, on domine le camp ; avant d'y être, vous allez tout voir ». Tout voir. On allait, du dehors, voir les gens nus. Le camp n'était donc pas clos. Alors, pensai-je, les fétards de Homburg viennent là jeter un coup d'œil, entre deux parties de baccara. J'avancai. Une maisonnette apparut dans un pli de terrain, et, tout près d'elle, un champ rectangulaire, enclos de la plus simple des palissades. Mais à quoi pouvait-elle bien servir, la palissade ? Par-dessus elle, et sans me hausser le moins du monde, je vois, dans l'édénique enclos, comme tout passant l'aurait vu, le consortium des hommes nus : corps massifs, corps plus grêles, silhouettes de bronze, silhouettes d'ivoire ; tout ce monde va et vient, saute et joue, et, nulle part, le moindre voile.

Je regardai autour de moi, scrutant les abords de la route, le champ de seigle voisin, pour repérer les curieux. Personne. J'approchai de la palissade. Aux joints de celle-ci, larges d'un centimètre, aucun œil n'était embusqué. En somme, le seul voyeur, c'était moi.

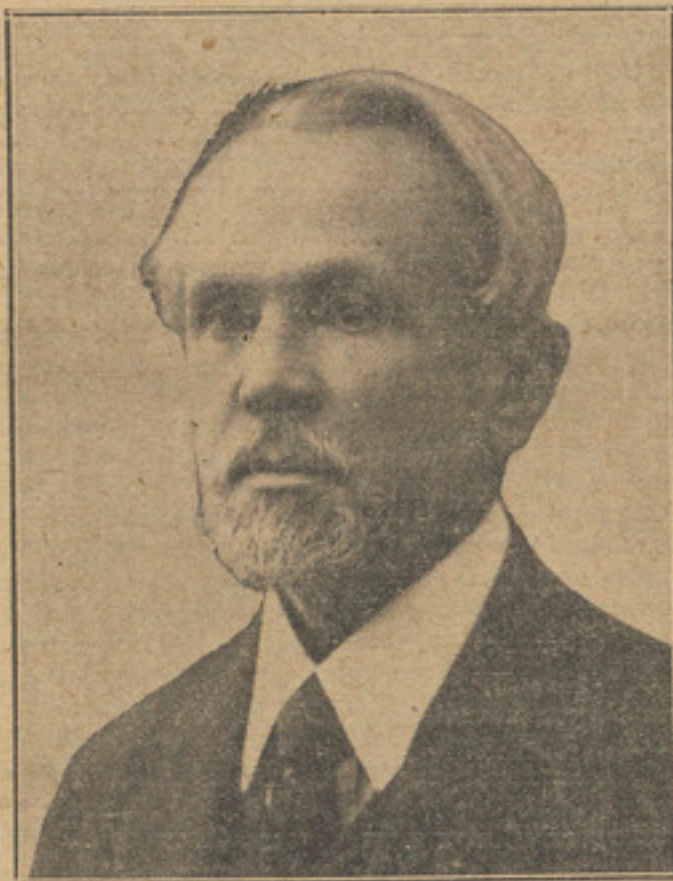
Alors, je ne pus m'empêcher de méditer sur l'insouciance des populations allemandes vis-à-vis de ce problème du nu, qui préoccupe, d'une façon souvent si malsaine, tant de latins. Et je songeai aux difficultés que nous avions eues, le docteur André Durville et moi, il y a deux ans, lors de la création de notre *Ile des Naturistes*, à Villennes — où, cependant, la nudité n'est pas totale — pour empêcher d'avancer les envahisseurs du dimanche. Je revis les gendarmes, qu'il nous fallut poster sur les rives, nos gardiens luttant contre des curieux décidés à passer quand même, les restaurants d'en face prêtant des lorgnettes, etc...

PROFITEZ de vos dimanches pour aller vous ébattre à l'air et au soleil. Si vous ne possédez pas de jardin où pratiquer la cure naturiste, allez à l'ILE DES NATURISTES, de Villennes. Dans un cadre enchanteur, vous entretiendrez votre santé et guérirez vos maladies.

Il y a vraiment, dans le monde, des façons différentes de penser, de sentir... J'entrai.

× × ×

Un homme à peau de cuivre, mince, aux muscles sains, vêtu d'un maillot de bain trop grand, et portant, sous le bras, une serviette de cuir, s'en vient vers moi. Le directeur des lieux ? pensai-je. Me conformant à la mode allemande, je me mets au garde-à-vous, je m'incline et m'annonce : « Docteur Gaston Durville, délégué des nudistes modérés de France à votre Congrès de Libre Culture. » J'avais à peine terminé que l'homme, me foudroyant du regard, s'écria, en français de la Cannebière : « Les faux nudistes de Villennes... les nudistes à cache-sexe ! » Oh ! oh ! J'avais gaffé : l'homme au maillot de bain — mais que diable, au fait, pouvait-il faire dans ce vêtement, lui, nudiste intégral ? — n'était pas de la maison : c'était un congressiste. Je respirai, tranquilisé, et je gagnai



RAYMOND DE MARATRAY

Rédacteur à « *Naturisme* »
journaliste éminent, auteur de nombreux ouvrages.

le large, non sans avoir signalé qu'on verrait bien, dans un instant, si je ne saurais pas, moi aussi, et pour une fois, montrer mon ventre et le reste, comme tout le monde.

× × ×

Le vestiaire du libre parc est une simple toiture sur quatre poteaux ; des clous au mur, des bancs, une table ; aux clous, une centaine de chemises assez peu élégantes, vestes et pantalons sans plis ; sous le banc du pourtour, deux cents paires de souliers, dont beaucoup usagées, s'alignent ou se chevauchent. Le milieu est prolétarien, peut-être ? Nous saurons tout à l'heure. J'accrochai ma chemise à un clou, mon veston à côté, roulai mon pantalon en boudin, pour le caser dans un coin, fourrai mes chaussettes dans mes souliers ; j'étais nu. Un saut, et me voici dans l'herbe.

Nu, si étrange que cela puisse paraître au profane, on lie très aisément conversation avec n'importe qui, pourvu que ce n'importe qui soit, lui aussi, totalement nu ; la nudité est émancipatrice : avec ses vêtements, on dépose au vestiaire ses préjugés millénaires, ses préjugés d'éducation ; on devient libre, vraiment libre. Sur un stade de nu relatif, on ressent cette libération ; on la sent plus

intense encore dans un camp d'intégraux. Koch l'a compris, et c'est pour cela qu'il a proposé le nudisme intégral comme moyen communiste de niveler la société. Qu'on n'aille pas croire, surtout, d'après ce qui précède, que tout nudiste est communiste ; un seul groupe allemand, et tout petit, est extrémiste à ce point ; d'ailleurs, ceci est une autre histoire.

Or donc, pour bavarder un peu, j'abordai une aimable jeune femme aux seins bien faits, aux hanches un peu larges, et qui, pour tout vêtement, portait un petit drapeau français dans les cheveux : signe de ralliement, sans doute, pour nos compatriotes, pensai-je ; elle devina ma curiosité :

— Je suis la traductrice française, dit-elle le plus aimablement du monde, et je sais qui vous êtes ; on vous attend au comité ; le docteur Fuchs, directeur du camp, m'envoie à vous pour vous souhaiter la bienvenue.

— Comme on se sent libre et heureux chez vous, madame...

— N'est-ce pas que vous êtes moins libres et moins heureux, docteur, avec vos cache-sexe, à Villennes ?

— Mon Dieu, madame, nous ne nous plaignons pas : autres lieux, autres mœurs.

— Mais... C'est vrai que vous n'êtes pas gêné d'être intégralement nu, parmi nous ?

— Pas du tout, chère madame, je vous assure. Ai-je l'air empoté ?

— Empoté... empoté... Qu'est-ce que cela veut dire ?

J'essaie de m'expliquer, elle éclate de rire, comme si elle avait compris quelque gauloiserie, et elle se sauve à toutes jambes.

× × ×

Près de moi, dans un groupe de purs Allemands, au crâne passé au papier de verre, on se raconte des histoires auxquelles je ne comprends rien ; une mère, assise dans l'herbe, graisse, contre l'insolation possible, le dos de son enfant ; une autre femme, formidablement grosse, dont le menton rejoint les seins, et les seins l'abdomen, prend, sans se soucier de moi, qui la regarde, un bain de soleil intégral ; elle serait aussi bien chez elle, pensai-je ; mais, après tout, elle a bien le droit de faire, elle aussi, de la libre culture. C'est elle, sans doute, que j'ai vue, habillée, tout à l'heure, et, en idée, plainte de tout mon cœur ; nue, elle n'est pas plus ridicule, pas plus laide ; elle l'est même certainement moins. J'ai plusieurs fois constaté faits semblables. Peut-être cette optimiste impression est-elle due au fait que, montrant soi-même ses imperfections, on devient plus indulgent pour celles d'autrui. Le nudisme intégral est une école de modestie.

La traductrice au petit drapeau était revenue.

— Dites donc, madame, ils ne remuent pas beaucoup, vos congressistes. Je constate, au flou de leurs formes, qu'ils ne sont guère sportifs ; il y a une forte proportion de ventres débordants.

— Chez nous, la culture physique est en honneur, mais en second. Votre première préoccu-

LES vacances à la mer, à la montagne, sont coûteuses : votre estomac, votre porte-monnaie vont en pâtir. Passez vos vacances à l'ILE DES NATURISTES. Apportez votre tente, et, pour une modique cotisation annuelle, faites du camping.



LE NATURISME ET LES SCIENCES

LA GRANDE SYNTHÈSE

LE PROBLÈME DE LA GRAVITATION

On ne peut concevoir l'existence d'une masse plongée dans l'éther et s'y mouvant par elle-même, alors qu'elle devrait être inerte par définition, sans qu'elle soit animée d'une énergie équivalente à la résistance à vaincre. Quant à affirmer qu'un astre peut en attirer un autre, c'est s'exposer à être le jouet d'une illusion, attendu que vraisemblablement les corps célestes subissent l'action du milieu au sein duquel ils sont plongés.

Il serait, du reste, extrêmement puéril d'invoquer, pour expliquer la gravitation, une action incompréhensible et contre laquelle l'auteur de ce principe même, sir Isaac, a mis en garde, à maintes reprises, ses contemporains. Aussi n'adopterons-nous pas ici une hypothèse par trop suspecte d'anthropomorphisme. Mais alors, comment expliquer la gravitation et le déplacement de deux corps célestes cheminant l'un vers l'autre, en vertu de la loi énoncée par l'immortel auteur des « Principia » ?

Nous avons envisagé déjà la nécessité de recourir à un milieu ressemblant à un colloïde. Si nous y plongeons une sphère solide, à mesure de l'avancement de celle-ci, le milieu se comprime en s'écartant et les particules du colloïde reprendront, après le passage du corps solide, leur situation primitive, sans que la continuité du milieu se soit altérée.

Est-il besoin de dire que nous ne cherchons pas à assimiler l'éther à une masse vraiment colloïdale : c'est là uniquement une figure qui nous permettra, et pour quelques instants, de mieux fixer nos idées.

Nous pouvons écarter mentalement le facteur de la pesanteur et supposer que la sphère introduite dans le colloïde exerce sur son milieu, et vice-versa, une pression égale dans toutes les directions, mais il paraît raisonnable de penser que la compression du milieu diminue progressivement à mesure que l'on s'écarte de la sphère et que l'extension des zones où se fait sentir la compression est, pour un solide donné, fonction du coefficient de compressibilité du milieu.

En allant de la périphérie au centre, on rencontrera donc des zones de plus en plus comprimées. De même, le milieu exercera sur la sphère des pressions qui augmenteront à mesure qu'on s'en rapprochera et dans une proportion égale à la grandeur de l'espace occupé par le corps étranger.

La rigidité serait acceptée par tous les hommes de sciences s'ils n'étaient effrayés à la pensée d'y faire mouvoir les astres, alors que ce même milieu devrait être dépourvu de densité, puisqu'il n'est pas matériel, et c'est là que gît la difficulté.

Il est un phénomène qui nous est tellement familier que nous n'y pensons plus, parce que l'explication qui nous en a été fournie dès notre enfance nous l'a fait admettre comme très simple, alors qu'il ne l'est pas du tout. C'est ainsi que nous pensons que les astres, qui soi-disant s'attirent, arrivent, au moyen d'une autre force appelée centrifuge, à contrebalancer cette attraction formidable.

Evidemment, des formules claires nous expliquent dans quel rapport agissent ces forces, mais, malheureusement, dans l'état actuel de nos connaissances, nous sommes amenés à opposer à l'action mystérieuse d'une matière inerte une autre action non moins explicable.

Nous mesurons bien la grandeur de leurs effets réciproques et leurs modes de transformations ; pour le reste, nous sommes en présence d'hypothèses, extrêmement grossières, si nous les comparons à la connaissance précise que nous avons des manifestations de l'énergie déployée. Mais, nous devons bien le reconnaître, cette force dite d'attraction qui fait se dévier les astres de la ligne droite constitue un phénomène bien plus incompréhensible que l'idée du passage d'une masse quelconque au travers d'un milieu rigide, surtout si nous la supposons animée d'une quantité suffisante d'énergie. Il n'en faut pas beaucoup pour faire passer une aiguille d'acier au travers d'un sou de bronze.

Nous allons donc admettre que l'univers tout entier, aussi loin qu'il nous est possible de le concevoir, est constitué par un milieu rigide compressible et élastique, c'est-à-dire que ses particules reprennent leur place primitive dès que cesse d'agir la force qui les a dérangées de leur position première.

Dès ce moment, cette propriété attractive des corps disparaît et les phénomènes mis en évidence par Newton trouvent une explication plus simple. Imaginons un globe se trouvant isolé dans l'éther. Que va-t-il se passer ?

Demandons-nous tout d'abord si, dans l'arsenal de nos connaissances, nous ne trouvons pas des faits indiscutables précisant des relations étroites entre la matière et l'éther.

La lumière est une vibration de l'éther, à laquelle s'ajoute peut-être autre chose, et qui se transmet, comme nous l'avons vu, avec une vitesse considérable et constante, et c'est sur ce fait qu'on base d'importantes conclusions. Dans un milieu vitreux, l'éther existe, puisque les rayons lumineux le traversent, mais leur vitesse s'y ralentit : d'abord parce que l'éther y est plus disséminé et qu'il n'y occupe que l'intervalle qui sépare les atomes, et ensuite parce que les atomes eux-mêmes entravent partiellement, par leur caractère tourbillonnaire, la libre propagation des onduations, et ils peuvent même les arrêter complètement.

Tous les phénomènes lumineux, telle la propriété spéciale de la lumière passant au travers de tourmalines et supprimée par le croisement de celles-ci, nous force à admettre que l'éther ne pénètre pas uniformément dans tous les corps. Dans les intervalles des atomes, il varie avec la nature des groupements qui déterminent la forme et la grandeur de ces intervalles, forçant ainsi les ondes lumineuses à s'y dévier ou à s'y éteindre complètement. Et ceci prouve l'impossibilité d'une interpénétrabilité parfaite de l'éther et de la matière.

Les particules d'éther logées entre les atomes sont à peu près à la place qu'elles occupaient dans l'espace avant l'arrivée de ceux-ci. Quant à l'éther, qui tenait précédemment l'espace pris par la matière, il n'a pu que se comprimer autour de celle-ci. Si les intervalles sont étroits, c'est-à-dire si les atomes sont rapprochés comme dans les corps solides, l'éther s'écartera en vertu de ses caractères compressible et élastique que nous lui avons reconnus. Il exercera sur les corps une pression comparable au refoulement que la présence de la masse de ceux-ci lui impose. Dès que la matière disparaît, les particules d'éther reprennent leurs places primitives et continuent à rester inertes.

Si nous supposons deux sphères de volumes différents allant du simple au double et constituées par une même matière, il apparaît clairement que les particules d'éther refoulées autour des deux sphères seront dans le rapport du simple au double, comme le seront les pressions que l'éther exercera sur elles. Cela revient à dire que les pressions se feront autour des corps comme le produit de leur volume par leur densité, donc en raison directe de leur masse.

S'il n'y avait, au sein de l'éther, qu'un seul globe, il resterait là, immobile, dans un état parfait d'équilibre. Mais si nous supposons deux globes séparés par une distance considérable, de manière que les couches d'éther comprimées par les deux corps soient séparées par de l'éther normal, rien ne se produira. Mais, étant donné ce que nous savons de la transmission des onduations de l'éther, on peut prévoir qu'il n'y aura pas d'éther dit normal, c'est-à-dire où la compression soit tout à fait égale à 0.

Mais si ces soi-disant limites de compressibilité entourant les deux corps se touchaient, nous aurions là une espèce de point mort, qui comprimerait à la fois les deux globes. Si ceux-ci étaient de même masse, les pressions, en ce point, seraient égales et en sens contraire, donc annihilées. Dans le cas envisagé, la pression exercée correspondra, en grandeur et en direction, à la différence des masses.

Alors, chacun des deux globes sera comprimé de toute part de façon égale, sauf suivant la ligne droite réunissant leurs centres, et lentement ils chemineront l'un vers l'autre.

Ils se déplaceront suivant des espaces inversement proportionnels à leur masse, ce qui s'exprime aussi en disant qu'ils s'attireront en raison directe de leur masse. C'est, en effet, le corps dont la masse est la plus grande qui, moins que l'autre, se déplacera. Force nous est de nous arrêter ; nous aurons du reste l'occasion de reprendre le sujet en décrivant l'évolution des nébuleuses.

Si l'éther peut transmettre une onde lumineuse sur des distances incommensurables à raison de 300.000 kilomètres par seconde, on peut croire aussi que sa compressibilité et son élasticité, résultant de la présence d'un corps matériel, puissent, peut-être, s'étendre aussi loin.

Docteur G. SIMOENS.

tion, à vous, c'est de remuer ; la nôtre, c'est d'être nu.

— Ce camp n'est pas le seul de la région ?

— Il y en a deux autres, très petits, à Darmstadt : l'un, est dirigé, comme celui-ci, par le docteur Fuchs ; il est de composition relativement bourgeoise ; l'autre, franchement socialiste, est dirigé par le docteur Kaufmann, le monsieur à gros ventre que vous voyez là-bas ; il dépend de la *Sparte für Freierkörperkultur*, de Leipzig. Les deux groupes de Darmstadt et celui-ci sont groupés sous le nom général d'*Orplid*...

— Orplid. Joli nom, mais qu'est-ce que ça veut dire ?

— C'est le nom d'un pays imaginaire, où tous les hommes sont libres, où tous les hommes sont nus, où tous les hommes sont beaux. Un chant, écrit par Moerik, mis en musique par Hugo Wolff, dit : « Tu es, Orplid, le pays que je devine au loin... Ta plage ensoleillée resplendit, et tes brumes caressent nos hanches nues... »

Une mélodie s'élève, au fond du camp ; approchons. Ils sont une vingtaine de nudistes, assis dans l'herbe, au soleil, près de la palissade, et ils

chantent ; cache-sexe en plus, nous avons vu cela à Villennes.

— Vous croyez qu'il n'y a pas d'athlète parmi nous, docteur. Regardez donc celui-là !

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e)
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1) à partir du premier numéro du mois de _____

Nom : _____

Adresse : _____

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.
— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

ABONNEMENTS	Un an	40 fr.	51 fr.
	Six mois	22 fr.	28 fr.
	Trois mois	12 fr.	16 fr.

(1) Rayer les mentions inutiles.

Splendide, doré de soleil, large d'épaules, fin de bassin, il lance en l'air un ballon et le rattrape.

— C'est tout ce que nous avons ici comme jeux. Ici, personne ne veut dépenser un pfennig pour améliorer notre parc !

— Les Rothschild de Francfort ne sont donc pas nudistes ?

— Pas encore ! s'écrie, en s'approchant de nous brusquement, un petit homme au ventre en bateau, au dos cintré, à barbe en pointe. Voyez-vous comme ce serait beau : Rothschild, ici, nu, à côté de sa femme de chambre... Idéal nivellement.

Je ne répondis pas. L'homme se présenta : instituteur à Francfort, il était de ceux que notre société hiérarchisée et capitaliste désabuse ; il appartenait au groupe des Hommes Libres de Darmstadt.

Un bambin agita une sonnette de cuivre ; c'était l'ouverture du Congrès.

Les trois ou quatre cents hommes nus se groupèrent, dans l'herbe, autour d'un pupitre décoré de branches vertes ; le travail allait commencer.

(A suivre.)

Docteur GASTON DURVILLE.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

ÉTUDE ANATOMIQUE DE LA VIEILLESSE

RÉSUMÉ DES NUMÉROS PRÉCÉDENTS. — La vieillesse est une affection sclérosante. Elle est une maladie lorsqu'elle est précoce. Tous nos organes meurent quand la sclérose a étouffé leurs cellules nobles.

Et qu'est-ce, au fond, qu'une maladie d'un organe, sinon une *vieillesse partielle* ? Supposons qu'au lieu d'une cirrhose hépatique, d'une néphrite interstitielle, d'une paralysie générale, le patient ait en même temps le foie, le rein, le cerveau malade, mais d'une façon moins violente, moins aiguë, plus généralisée, et nous aurons devant nous le tableau anatomique que présente un vieillard.

Il est à noter qu'il n'y a pas d'âge pour que la sclérose organique apparaisse : ce n'est pas, par exemple, à cinquante ans, ou à soixante ans que les organes commencent à durcir ; dans les très nombreuses autopsies que nous avons faites, nous avons vu des cadavres de trente ans présenter des scléroses de vieillesse. Des artério-scléreux de quarante ans présentaient souvent des scléroses du rein et du foie que nous ne pûmes retrouver sur le cadavre d'un individu mort d'accident à soixante-cinq ans. Ainsi l'artério-sclérose de quarante ans était plus vieux que l'individu de soixante-cinq ans. L'âge réel n'a donc qu'une importance relative.

On a dit bien de fois que nous avons l'âge de nos artères, ce qui veut dire que nous sommes aussi vieux que nos artères sont scléreuses. Il serait plus exact de dire que

nous avons l'âge de notre sclérose ; il est d'ailleurs exact que celle-ci touche les artères avec prédilection.

Un jeune scléreux est un vieillard ; un homme âgé aux organes souples n'est pas vieux.

Notre sclérose dose notre réaction aux poisons ; ceci revient à dire que, toutes proportions gardées, notre tendance sclérosante est proportionnelle à notre degré d'intoxication.

Les gros intoxiqués ont souvent une tendance remarquable à faire de volumineuses cicatrices. Il nous est arrivé bien souvent, en clientèle, de dire le degré d'intoxication de certains de nos malades d'après l'exubérance de leurs cicatrices. Combien d'hommes intoxiqués font, à la suite de blennorrhagies, des cicatrices qui leur rétrécissent le canal ! Et d'autres, qui ont eu une blennorrhagie aussi forte, ne font pas de rétrécissements, parce qu'ils ont un minimum d'intoxication.

Nous avons, d'autre part, vu quantité de nos malades guérir de leurs scléroses (rétrécissements de l'urètre, fibromes, néphrite interstitielle, etc.) et subir un véritable rajeunissement, quand ils s'astreignaient à suivre le régime alimentaire sain, naturiste, que nous leur conseillions.

Nous avons étudié journellement le fait depuis quinze années sur nos malades ; nous l'avons, d'autre part, étudié sur nous-même.

Notre main droite porte, à la région palmaire, une volumineuse masse de tissu scléreux ; elle résulte d'une

rétraction de l'aponévrose palmaire, stigmata d'arthritisme héréditaire, qu'est venue compliquer une blessure faite pendant notre internat en autopsiant un cadavre. Cette masse scléreuse traduit très bien notre degré d'intoxication : que survienne un surmenage, ou des fautes alimentaires, la sclérose augmente, et les quatrième et cinquième doigts tendent à se fléchir.

L'intoxication par les gaz, que nous avons subie pendant la guerre, à Calonne, a notablement accru notre sclérose ; celle-ci a ensuite diminué, du fait de l'observation des Lois du Naturisme.

Se scléroser, c'est réagir aux poisons, mais c'est aussi vieillir ; c'est donc un peu mourir.

En sachant ne pas s'intoxiquer, ou en sachant se désintoxiquer, on évitera la sclérose, donc on retardera la vieillesse.

Assurément notre solution diffère de celle que nous proposait Metchnikoff ; nous n'essaierons pas d'affaiblir le tissu fibreux, en diminuant la tendance agressive des macrophages, car en retirant la barrière protectrice, les voleurs passent... et les voleurs, ici, ce sont des poisons.

Les chapitres qui suivent vont montrer les causes essentielles de l'empoisonnement de l'organisme et indiquer comment nous en concevons le remède.

(A suivre.)

LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU
ÉLÉMENTS DE VIE

NATATION PRATIQUE

COMMENT APPRENDRE LE CRAWL EN UNE SÉANCE AQUATIQUE

par G. DE VILLEPION

G. de Villepion, le grand spécialiste de la natation, directeur des « Dauphins de France », a bien voulu écrire, spécialement pour les lecteurs de « Naturisme », l'intéressant article éducatif que voici :

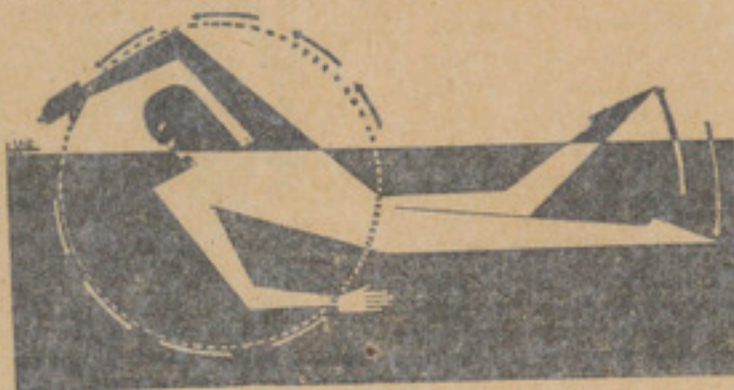
Mais oui, amis nageurs, ce fameux « crawl » qui fascine tous les adeptes de l'onde et semble si mystérieux aux néophytes, est, en réalité, la nage la plus simple et la plus naturelle qui existe, et si vous voulez bien suivre à la lettre les quelques indications essentielles que je vais vous donner, il vous sera possible de franchir, après quelques essais, une distance égale à celle qui sépare l'île des Naturistes de la terre ferme, en imitant avec vos pieds l'hélice d'un petit remorqueur.

Ah ! la jolie nage, et combien efficace !

C'est l'ambition de tous les nageurs de la jeune école que de laisser derrière eux ce petit sillage d'écume qui est la caractéristique de cette nage essentiellement sportive. Mais, voilà, il y a la manière, et si vous n'adoptez pas la bonne manière pour débiter, vous êtes bien sûr de patauger sur place, pendant de longues saisons, sans arriver à marquer le moindre progrès.

Tout d'abord, laissez-moi vous dire qu'il faut vous décider à apprendre à flotter sur la figure ; cela n'est pas difficile, surtout si vous avez la précaution de laisser la bouche largement ouverte ; c'est le seul moyen de ne pas avaler d'eau, si paradoxale que puisse paraître cette assertion, car ainsi la respiration est « bloquée » et l'air reste emmagasiné dans les poumons, qui font l'office de vessie natatoire. Le corps humain flotte aisément à la surface, dès qu'il se trouve dans la position horizontale ; cette donnée acquise, il s'agit d'obtenir la propulsion ; on met les jambes en mouvement, comme si l'on voulait faire des petits pas,

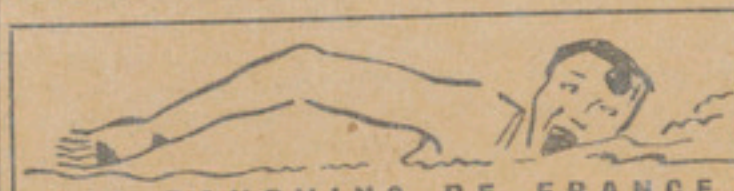
dans le plan vertical : les jambes, allongées, se croisent, et les pieds, laissés souples, font pression sur la surface liquide et la malaxent comme une



hélice. Cette action des jambes a aussi pour but de stabiliser le corps. Le mouvement doit partir de la hanche, et il doit être continu.

Les bras viennent alors ajouter leur puissance de traction à l'action sustentatrice des jambes ; les bras représentent les roues à palettes d'un ancien navire à vapeur ; les pieds servent d'hélice.

Les deux actions se conjuguent, mais c'est sur l'action des jambes qu'il faut concentrer sa pensée.



LES DAUPHINS DE FRANCE

Le Grand Cercle de Natation Sportive

créé par G. de Villepion

Animateur des plages de Cannes et Saint-Jean-de-Luz

DE MAI À OCTOBRE, À SAINT-JEAN-DE-LUZ

Grands plongeurs flottants — Jeux de plage

G. DE VILLEPION, directeur général, Saint-Jean-de-Luz

Le mouvement des bras est alternatif, et, lorsqu'un bras appuie dans l'eau, l'autre s'élève dans l'air ; les mains rament sous le corps, et se dégagent à la hauteur de la cuisse.

Voici donc notre corps lancé à la surface de l'eau ; il s'agit maintenant de respirer ; point capital et condition essentielle d'une nage régulière et aisée. Soulevez la tête de côté, légèrement, lorsque le bras supérieur (droit ou gauche) s'échappe de l'eau, et aspirez à pleine bouche ; quand le même bras passe sous l'eau, expirez l'air lentement par les narines et par la bouche. Dans vos premiers essais de crawl, essayez de nager quelques mètres sans respirer ; puis, lorsque vous serez sûrs de la coordination de vos mouvements de bras et de jambes, ajoutez la respiration, réglée par le mouvement complet d'un des bras, l'inspiration correspondant au trajet du bras dans l'air, l'expiration au trajet du même bras sous l'eau.

Et voilà. Il ne reste plus qu'à essayer, et surtout à pratiquer consciencieusement par la suite le mouvement des jambes, qui exige une application soutenue. Exercez-vous à pousser une petite planche devant vous sur une centaine de mètres chaque jour, en exécutant le battement des pieds.

Avant la fin de la saison, vous serez devenus des nageurs modernes et sportifs, et vous aurez souvent dans le crawl un des plus intéressants passe-temps qui se puissent imaginer, car, dans le crawl comme dans le golf, on a toujours quelque chose à apprendre. Mais, je le répète, pour nager un crawl rudimentaire, il suffit de vingt minutes de pratique.

G. DE VILLEPION.

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

QUELLES DOIVENT ETRE LES QUALITES D'UN BON PAIN ?

C'est le cas, en parlant de cette base alimentaire, d'insister sur le fond même de la doctrine naturiste, qui juge les aliments non pas tant sur leur valeur calorifique, théorie qui a conduit à des erreurs manifestes comme l'alcoolisme, le sucre industriellement, etc., mais, d'abord et avant tout, sur leur valeur dynamogène. Il faut entendre par là la valeur vitaminique des aliments, soit la capacité de vie qu'ils possèdent et qu'ils amènent à l'organisme sous une forme assimilable. La logique voudrait donc que l'on cherchât à consommer l'aliment végétal cru, en le faisant passer directement de sa tige à nos lèvres. C'est là le tableau de l'homme primitif que nous confirment chaque nouvelle fouille, ou l'on aperçoit des maxillaires puissants, conservant des dents saines, mais usées par un travail de mûle. En fait, cette logique est indiscutable, et tout le monde animal sauvage, non déformé par notre soi-disant civilisation, est là pour en apporter une preuve irréfutable. Toutefois, nous nous heurtons à un fait considérable, qui est celui de nos hérédités, et que nous sommes nés dans une constitution sociale qui est loin de nous laisser comme unique sonel la recherche du manger et du boire. Notre vie est d'autant plus courte que nos mauvaises habitudes l'abrégent considérablement, certains disent même dans la proportion des deux tiers, et, du lever au coucher, nous devons nous hâter, notamment en expédiant nos repas, que nous préparons en vitesse en cherchant à économiser un gaz d'un prix extorsionnaire, et en les avalant ensuite avec un esprit rongé par les soucis d'une vie difficile. Il importe donc d'accommoder, si possible, la bonne idée qu'avaient nos grands-pères des cavernes en suivant leur sentiment naturel, avec l'obligation où nous sommes de composer avec les exigences de la vie moderne. Comme le monde végétal, lui, n'a pas changé, c'est encore et toujours au grain de blé que nous devons faire appel, mais sans l'aider, sans le trer et en nous efforçant de conserver tout ce que la Nature a mis de bon en lui.

Nous avons vu que le pain naturiste des docteurs Durville, que fabriqua la maison Madolin, était conçu avec l'idée dominante de ne changer rien, en quantité comme en qualité, le grain de blé qui a mûri sous le même ciel de France. Si donc nous parlons de panification, c'est-à-dire de travail artificiel, devons-nous expliquer en quoi ces opérations sont admissibles et conformes à la nature ?

Notons d'abord que pour nos estomacs actuels, qui ont déjà plus à travailler qu'ils ne peuvent, et pour le temps très limité de nos repas, la mûle de pierre économise considérablement le travail de mastication que notre mauvaise dentition ne pourrait plus accomplir. Vous avez sans doute déjà remarqué que la farine brute, et même la farine cuite en bouillie, était d'une digestion difficile. Mangez une pleine assiette de cette bouillie faite de farine absolument naturelle, et vous n'aurez guère d'appétit pour en absorber une deuxième, et à plus forte raison une troisième. Or, chaque assiette peut représenter environ 200 grammes de farine. Vous avez remarqué, par contre, qu'après le travail actif de la matinée, vous pouviez manger, sans vous en apercevoir, et en plus du reste, une bonne livre de pain, tout juste bonne à

vous « caler » l'estomac. C'est donc là une démonstration pratique du fait que la panification est une adaptation nécessaire de l'aliment naturel à nos mœurs.

Il y a, à cela, une raison primordiale qui est à la base de notre système digestif : la digestion se commence dans la bouche et non pas dans l'estomac. Un aliment que vous êtes obligé de triturer longtemps dans votre bouche occasionne une salivation abondante qui est une véritable digestion. Observez, par exemple, un cheval mangeant son avoine dans une auge : il commence par triturer la masse entière de sa ration, qu'il salive très abondamment, qu'il laisse tomber dans son auge ensuite pour la reprendre après, et qu'il ne commencera à broyer définitivement et à avaler en fin de compte que lorsque toute cette masse aura été pratiquement inondée de salive. C'est du reste la raison pour laquelle les auges pour chevaux doivent être en fonte ou en pierre. L'homme contemporain n'a pas le temps, et l'aurait-il, n'est plus apte à fournir un pareil travail physiologique. Ne sommes-nous pas surpris de voir le grand nombre de personnes qui, au réveil, souffrent manifestement d'une salivation très insuffisante, qui ont « mauvaise bouche », pour ne pas dire plus. Le pire des cas est celui du fumeur ou du buveur exagéré qui, la veille, a commis un excès, ou bien, quotidiennement, commet une accumulation de petites fautes.

Suivez-le à son réveil, et vous le verrez se précipiter sur un canon de vin blanc, tant il est vrai que la passion humaine pour le petit plaisir immédiat, avec une pointe d'exagération à chaque fois, est — par ignorance ou par faiblesse — au courant à ce point difficile à remonter que, même devant une démonstration probante, il demeure inconvertisible. Si, au contraire, au réveil, vous vous sentez repus, dispos, la bouche fraîche, sans ce besoin insipide de boire, vous avez une preuve de bonne santé. Chez un sujet normal, la salivation est automatique dès que l'aliment pénètre dans la bouche, et c'est une véritable pré-digestion qui s'opère. Entre autres choses importantes, la salive contient une puissante diastase saccharifiante, la ptyaline, qui a la propriété de convertir en glycose, c'est-à-dire en sucre assimilable, l'amidon cuit, et non pas l'amidon cru. Pour que cette importante fonction se produise, il faut donc une condition générale heureuse de l'organisme capable de fournir cette importante diastase qui ne travaille avec profit qu'à l'état « naissant » et à la température de l'organisme, soit 37°. Nous voyons donc ici que le pain qui rompt un important pourcentage d'amidon cuit est une vérité physiologique.

C'est le cas de noter en passant que cette même diastase salivaire a une saveur qui lui ressemble considérablement dans le « blé germé » et dans l'« amande broyée » que les docteurs G. et A. Durville mettent à la portée de chacun par les soins de la maison Madolin, qui fait germer chaque jour du blé de semence, base de sa fabrication, et qui fait des confits d'amandes, véritables repas pratiquement digérés à l'avance, et aptes à redonner à l'organisme ce qui lui manque le plus en général : ferments et phosphore.

Les insuffisants de la salivation peuvent donc trouver là une alimenta-

tion pratique et facile en composant, par exemple, leur petit déjeuner de trois cuillères de blé germé, d'un pot de confit d'amandes, et, s'ils ont soif, de deux oranges. Ce régime est d'autant plus indiqué que la salive représente une dépense notable de sels minéraux retirés de notre économie générale, et que les aliments indiqués, notamment le blé germé, représentent une des meilleures façons de donner à l'organisme des sels minéraux variés et abondants sous une forme assimilable.

A cause donc de nos capacités plus ou moins grandes de salivation, la panification de la farine est une heureuse solution.

Ce n'est pas tout. Le grain peut mener longtemps une vie léthargique si on le tient

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

à l'abri, notamment, de la chaleur et de l'humidité. Les puissants ferments qu'il contient à un état potentiel vont être réveillés lorsque la farine subira le pétrissage. C'est en effet à ce moment que, sous l'action de la chaleur et de l'humidité, ces ferments vont entrer en jeu et commencer le travail de conversion chimique qui va transformer les éléments constitutifs de la farine en d'autres qui seront justement la forme que veut leur donner l'organisme pour les assimiler. Cette fermentation initiale, que l'on peut appeler spontanée, est de nature alcoolique : elle dédouble en alcool et acide carbonique les matières amylacées transformées par les diastases. La chaleur du four, au moment de la cuisson, fera partir

INFORMATION/ DIVER/E/

SOCIETE NATURISTE

COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE DU 18 JUIN 1930

Avant l'ouverture de la séance, les terrains affectés à l'usage collectif, dont sont propriétaires, dans l'île, les docteurs Gaston et André Durville, constitueront à perpétuité un bien inaliénable et insaisissable, dont les naturistes propriétaires conserveront la jouissance.

La séance est ouverte à 21 heures, sous la présidence du docteur Gaston Durville.

M. de Grien demande la parole. Il déclare que la présente assemblée ne peut siéger en assemblée générale, l'article XXI des Statuts prévoyant une convocation au moins quinze jours à l'avance et l'annonce de l'assemblée générale ayant été faite une dizaine de jours plus tôt seulement.

A la majorité des voix, l'assemblée générale est donc transformée en réunion administrative.

Le secrétaire général présente 301 membres nouveaux, qui sont admis à l'unanimité.

Mlle Bartlett élève une contestation relative à la superficie du terrain qu'elle possède dans l'île. Cette contestation est discutée et reconnue sans fondement.

La même sociétaire proteste que la revue ne publie plus, comme autrefois, le compte rendu complet des opérations de terrains faites dans l'île au nom de la société. Il lui est répondu qu'il serait oiseux d'occuper dans la revue une place plus utile à autre chose.

Le Bureau de la Société émet contre Mlle Bartlett un blâme pour la campagne de calomnie qu'elle a entreprise contre la Société Naturiste en général, et contre les docteurs Durville en particulier. Il demandera l'exclusion de la sociétaire indésirable à la prochaine assemblée générale, avec déchéance de tous ses droits, pour campagne calomnieuse contre la société et non-exécution de ses engagements (refus de payer les traites acceptées par elle en règlement de ses acquisitions).

Le secrétaire général soumet à la discussion de l'assemblée un texte complémentaire à l'article XXIV des Statuts. Après discussion, l'article suivant est adopté :

« En cas de dissolution de la Société Naturiste, les docteurs Durville reprendront possession de leurs propriétés : stades, chemins, immeuble, etc. Mais une clause, qui sera insérée dans chaque acte de vente particulier, interviendra alors, par laquelle ils s'obligent, et obligeront leur descendance :

a) Soit à reprendre à leur compte personnel la gestion et l'entretien des stades et des chemins ;

b) Soit à confier ce soin à une nouvelle Société Naturiste ;

c) Soit à le confier à un Syndicat qui serait constitué entre tous les propriétaires de lots dans Physiopolis ;

d) Soit encore à céder leurs droits à la municipalité de Villennes.

De toute façon, les stades, chemins, immeuble, et en général tous

La présente adjonction aux Statuts est adoptée, sous réserve d'approbation par la prochaine assemblée générale. Elle entre néanmoins immédiatement en vigueur.

Afin d'éviter l'invasion de l'île des Naturistes par de nombreux visiteurs indésirables, le dimanche, l'assemblée prend les résolutions suivantes :

1. Création d'une police privée par les sociétaires. M. Dessendier est chargé d'organiser et de diriger cette police ;

2. Création d'une carte de visiteur qui sera remise par le passeur au débarcadère, et qui devra être portée à la boutonnière, pour conférer le droit de visite. Tout visiteur non porteur de la carte sera immédiatement reconduit hors des terrains affectés à la société. La carte de visiteur sera reprise au débarcadère, et servira de bon de passage pour le retour ;

3. Surveillance générale par tous les membres de la société : tout visiteur ayant été implié ou ayant failli aux règlements de la société sera immédiatement expulsé.

Le secrétaire général signale que la municipalité de Villennes attribue à tort aux naturistes certains faits tels qu'une tenue incorrecte ou contraire aux règlements, en canots. Des ordres formels ont été donnés au gardien pour qu'aucun sociétaire ne puisse faire du canotage s'il ne porte la tenue réglementaire. Pour que la municipalité puisse reconnaître que les faits délictueux ne doivent pas être attribués à nos membres, il est décidé qu'à partir du premier dimanche de juillet, aucun canot appartenant à la Société Naturiste ou à ses membres ne pourra sortir du garage sans porter un fanion à nos couleurs (tango et noir).

Des sociétaires se plaignent qu'une tente du grand stade a été peinte de couleurs vives, et qu'elle ressemble à un panneau-réclame. L'assemblée vote la suppression de cette décoration peu esthétique pour le stade, et décide qu'un article devra être introduit dans le Cahier des charges interdisant à tout propriétaire d'installer dans sa propriété des panneaux ayant un caractère d'affiche ou de réclame.

Le docteur Gaston Durville fait un rapport sur son récent voyage au parc de Freikortperkultuur de Francfort-sur-le-Mein, et la séance est levée à 23 h. 50.

La prochaine assemblée générale aura lieu le vendredi 7 novembre.

Le Secrétaire général.



LES JEUX A L'ILE DES NATURISTES, PEPIERE DES HOMMES FORTS DE DEMAIN

ADAM (L'homme nouveau).

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

TRIBUNE
LIBRE

LES NATURISTES NOUS ECRIVENT

CE QU'ILS PENSENT --- CE QU'ILS DÉSIRENT

« NATURISME » publie, dans cette rubrique, tout ce qui, dans les lettres de ses lecteurs, peut intéresser les naturistes. Cette Tribune Libre est ouverte à tous nos lecteurs, à tous nos amis, à tous nos contradicteurs. Amis ou ennemis de notre méthode, qui voulez faire triompher votre thèse, écrivez-nous ; appuyez ou critiquez les idées que vous lisez ici. Cette page est faite pour vous.

POUR UN RESTAURANT VÉGÉTARIEN

Je m'étonne que deux pionniers tels que votre frère et vous n'ayez pas encore fondé un restaurant végétarien.

Ce qui existe à Paris actuellement ne peut prétendre à cette appellation, en raison des nombreuses hérésies de régime que les dirigeants de ces maisons commettent chaque jour en leurs menus.

Tomates, citrons, jus de citron, moutardes anglaises, légumes blancs déminéralisants, etc., etc.

Étant donné l'ampleur acquise à ce jour par le mouvement naturiste, un restaurant, bien dirigé par un chef français, qui donne des légumes préparés à la française ou selon certaines formules et certaines modes étrangères, et sous la direction de deux médecins naturistes, peut et doit les récompenser de leurs efforts de temps et d'argent.

Trop de clients des actuelles maisons (qui s'intitulent frauduleusement « restaurants naturistes ») vous sont déjà acquis — car ils sont mécontents et ne les fréquentent que parce qu'il n'existe pas de restaurants concurrents — pour que vous ne soyez pas hésitants à en fonder un digne de ce nom.

Veuillez agréer, etc...

P. MERVIL,

Un lecteur de « Naturisme ».

(x x x)

LE NATURISME

PARTI DE LA RÉGÉNÉRESCENCE HUMAINE

Abonné de « La Vie Sage », j'ai lu que vous aviez l'intention de donner une plus grande extension à cet organe afin de développer le naturisme, ce dont je me réjouis vivement.

Puisque le mouvement promet de prendre de l'ampleur, comme je l'espère ardemment, je crois utile de vous communiquer une suggestion qui m'est chère et qui se rapporte à un projet de Fédération des Sociétés ou Groupements naturistes existants pour consti-

tuier ainsi un parti nouveau que nous pourrions appeler : « Parti de la Régénération Sociale » ou « Parti de la Régénération Nationale », ou encore « Parti de la Régénération Humaine ».

La tâche essentielle de ce parti serait de lutter contre les fléaux sociaux : prostitution, alcoolisme, d'encourager le naturisme (végétarisme et toutes autres pratiques régénératrices) en favorisant la création de stades, de piscines, de terrains de jeux, de camping, les voyages, etc., en facilitant la création de restaurants végétariens, de bars et de cafés de tempérance (ou plutôt d'abstinence complète de boissons alcooliques ou excitantes). Naturellement, ce programme, que j'esquisse bien sommairement, serait très vaste, car il comprendrait aussi, entre autres, la lutte contre le taudis, contre le surmenage sous toutes ses formes, etc.

Comme idées politiques, il serait socialiste évolutionniste, grand ami de la paix et de l'organisation internationale, et, au point de vue philosophique, libre-penseur.

Et ce parti tenterait de faire élire un ou plusieurs de ses membres aux mandats électifs de conseiller municipal, député ou sénateur, afin d'agir aussi puissamment que possible sur les rouages administratifs et gouvernementaux.

Donner une orientation politique peut paraître dangereux et enlever de la souplesse à l'action purement naturiste, mais je suis d'avis que tout se tient : il y a une logique et une harmonie, et, sans imposer des règles étroites et trop strictes, il est bon que des hommes ou des femmes, en s'unissant dans un même parti, aient au moins de larges directives communes, pour pouvoir agir dans le même sens et vers un même but, sans quoi la désunion surgit au bout de peu de temps et des décisions à fortes majorités ne peuvent être prises.

Avec mon sympathique encouragement, etc...

CH. POMIES,

Rue Sainte-Anne, Paris.

(x x x)

LE SLIP DOIT COUVRIR LES FESSES !

Permettez-moi de vous féliciter vivement pour l'acte de clairvoyance, de loyauté et de courage que vous venez d'accomplir en obligeant vos « naturistes » des deux sexes à se couvrir les fesses. C'est là, en effet, une question essentielle, et si j'ai été jusqu'ici

un adversaire acharné du naturisme, c'était à cause de ces exhibitions de fesses en présence de personnes de sexe différent. Cela est aussi important, à mes yeux, que le fait de couvrir les parties sexuelles. J'ai eu l'occasion de constater maintes fois que la vue de fesses masculines provoquait chez les femmes un mouvement de sensualité égal à celui que pouvait faire naître en elles la vue des parties viriles. Cette satisfaction sensuelle n'est pas toujours parfaitement consciente, elle est cependant absolument certaine. Et de même, en ce qui concerne les hommes, la vue de fesses féminines.

La précision de votre prescription m'a rempli de joie. Laissons les hypocrites des deux sexes s'indigner ou feindre de se moquer ! Les mêmes personnes qui vous railleront sont de celles qui, soit au spectacle, soit au cinéma, soit dans la vie, ne voient pas sans un obscur mouvement de volupté l'étalage de fesses appartenant à des personnes de l'autre sexe.

Pour moi, il est même plus important de couvrir les fesses que de couvrir les seins par exemple (bien que ceci aussi ait son importance), et rien ne me serait plus désagréable que d'apprendre que telle jeune fille que j'ai l'intention d'épouser a exhibé ses fesses devant des jeunes gens ou des hommes, ou qu'elle a vu volontairement des fesses de jeunes gens ou d'hommes.

La précision de votre prescription m'a tellement fait plaisir que moi qui étais loin d'être naturiste — et qui même vous avais envoyé l'année dernière une lettre contre le naturisme — je me promets de vous adresser, dès que mes moyens me le permettront, une petite obole pour contribuer à votre œuvre.

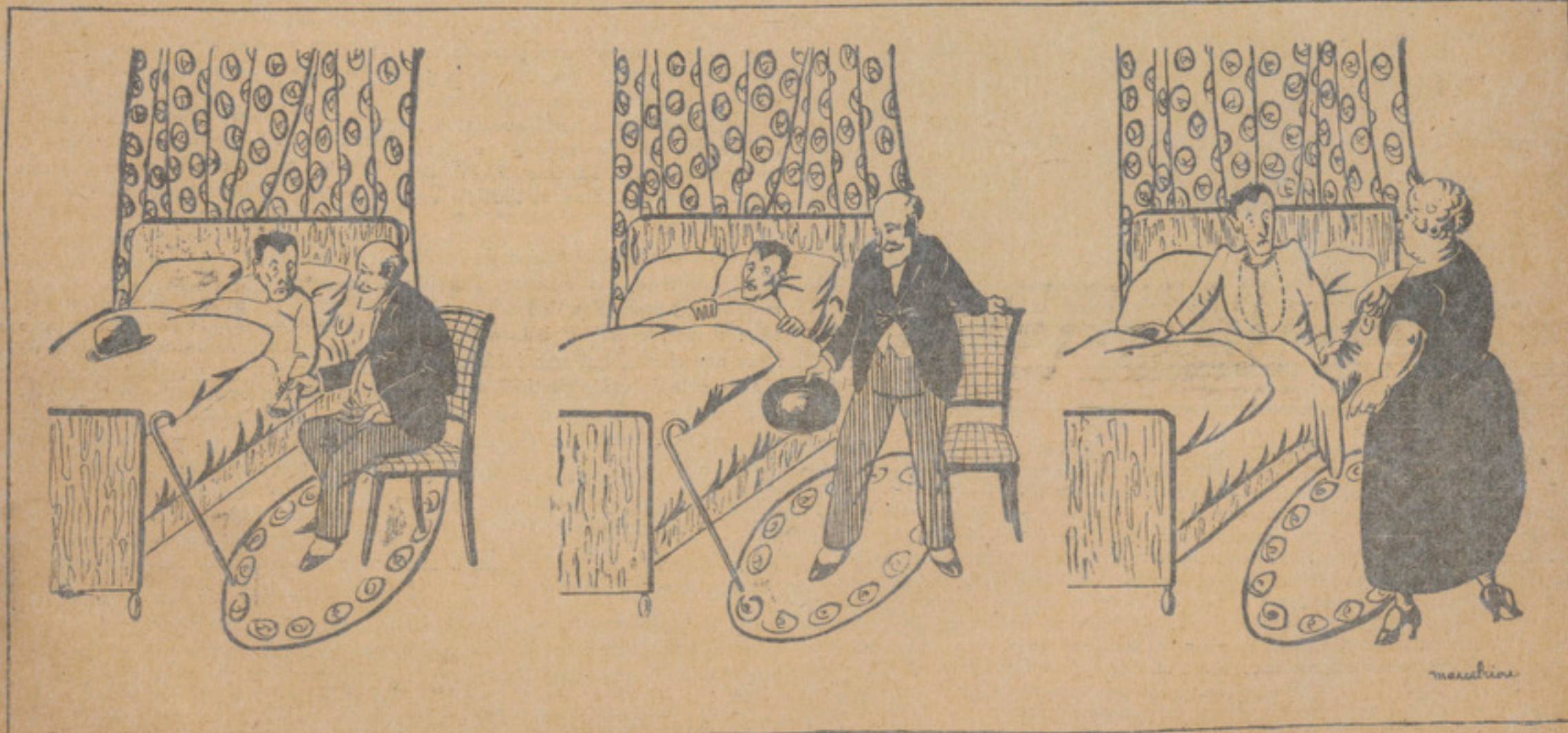
Peut-être perdrez-vous quelques adeptes. Mais ceux que cette prescription éloignera n'étaient pas, croyez-moi, des adeptes très intéressants.

Personne ne peut invoquer contre votre prescription de raison valable. Ceux qui s'en plaindront sont des hypocrites des deux sexes qui, dans l'île des Naturistes, cherchaient de tout autres sensations que des sensations de naturisme et avaient d'autres préoccupations que de vivre en plein air et d'une manière saine. Et si ceux qui voient « du mal partout » sont des hypocrites, ceux qui affectent de n'en pas voir ont il y en a font preuve d'une hypocrisie au moins égale.

Puisse même votre sage naturisme être un rempart contre l'affreux « nudisme » et croyez, etc...

UN MOINS DE QUARANTE.

MONSIEUR ET MADAME C. DENTÈRE (Dessins de MARCEL RIOU)



— La potion que je vous ai ordonnée vous a-t-elle fait du bien ?

— Oui, docteur, je vais beaucoup mieux...

— Dans ce cas, il faudra que je l'essaie pour mon entérite !

— Camille ! La bonne vient de m'avouer qu'elle avait renversé la potion en la débouchant !

— Mais... Je l'ai bue...

— Pour éviter une réprimande, elle avait rempli le flacon avec de l'eau !



VOS MALADIES -- NOS CONSEILS

Sous forme d'une petite correspondance, « **NATURISME** » répond gracieusement, dans la présente rubrique, aux questions d'ordre médical et d'intérêt général posées par ses abonnés. Écrire très lisiblement la question, en haut d'une feuille spéciale, et l'adresser à la Direction de « **NATURISME** ».

La métrite et les injections vaginales

DEMANDE. — M. Robert C..., naturaliste, à Courbevoie. — La métrite n'est-elle guérissable que par des injections ?

REPONSE. — On peut très bien guérir d'une métrite sans prendre d'injections. La nature n'a pas prévu l'injection vaginale, et il ne nous apparaît pas de toute évidence que canule et bocal soient des découvertes d'importance. Opérez, alors ? Oh ! non. Pour débarrasser un utérus de ses microbes, rien ne vaut le massage fait avec la main. Il y a vingt ans que nous employons le procédé.

Douche froide pour l'enfant

DEMANDE. — Mme Sauvage, naturaliste, boulevard Saint-Marcel, Paris. — Bien des mères naturalistes seront intéressées par votre réponse à la question suivante : « Y a-t-il des objections à ce qu'une fille de huit ans, normale, reçoive chaque soir, avant dîner, une douche froide ? ». Il est procédé comme suit : l'enfant, à genoux dans la baignoire, à sec, est mouillée à l'aide d'un tuyau de caoutchouc branché sur le robinet de la baignoire, puis saignée des pieds à la tête, puis rincée. L'opération, séchage compris, dure de sept à huit minutes au plus. La première aspersion semble très désagréable à l'enfant. Mais elle réagit vite et bien ; ensuite, elle dort bien. Comme type : une nerveuse, à foie lent, petite mangeuse, s'enrhume facilement, mais ayant toujours été, grâce au naturisme sans doute, en excellente santé. Prend régulièrement une centaine de grammes par mois. Hérité tuberculeuse.

C'est la première année que ces douches froides lui ont été continuées en hiver. Elle les a supportées très bien. Peut-il y avoir des inconvénients tardifs ?

REPONSE. — Soumettre les enfants, même jeunes, à l'hydrothérapie froide, c'est bien, s'ils réagissent. Votre fille réagit, donc tout va bien. Une douche froide doit être très courte ; le tuyau doit cracher abondamment ; si l'aspersion est désagréable à l'enfant, peut-être votre tuyau n'est-il pas assez gros. En raison de l'hérédité tuberculeuse de votre fille, surveillez bien son genre de vie et continuez d'en faire une naturaliste. Vient-elle à Villennes le dimanche ? Nue sur un de nos stades, elle ferait provision d'énergie vitale pour se régénérer définitivement.

Une des causes du vaginisme

DEMANDE. — M. M..., membre de la Société Naturaliste, à Paris. — A la suite d'un désaccord avec ma femme, j'ai cessé de m'approcher d'elle pendant plusieurs mois. Ma femme est devenue très nerveuse. Ayant finalement pardonné, j'ai voulu reprendre l'existence conjugale, mais ce fut impossible, ma femme souffrant atrocement à la moindre approche. Un médecin consulté a porté le diagnostic de « vaginisme ». Il a fait prendre de la glande thyroïde, ce qui n'a donné aucun résultat. Que conseillez-vous ?

REPONSE. — Si vous nous aviez demandé notre avis avant, et non après, nous vous aurions conseillé de ne pas vous disputer avec votre femme ; cela est un préventif du vaginisme qui vaut mieux que tous les traitements glandulaires du monde. Le trouble survenu chez votre femme n'a, en effet, rien d'anatomique ; il est de cause morale. Vous avez choqué votre femme, elle a souffert, et, sans comprendre ce qui se passe en elle, elle se défend contre vous ; c'est sa défense qui crée spasme et douleur. Vous, vous avez pardonné... Mais elle ?

L'abondance des matières nous oblige à reporter au prochain numéro la suite des **CONFÉRENCES STENOGRAPHIQUES**

Vous voulez voir la malade guérir : faites à nouveau sa conquête ; en ce faisant, vous ferez le meilleur traitement qui convienne, le traitement par la bonté, traitement essentiellement psychanalytique et essentiellement naturaliste.

Les démangeaisons d'oreille

DEMANDE. — M. Alphonse Da..., abonné, à Clermont-Ferrand. — Depuis une dizaine de mois au moins, je suis agacé par un chatouillement, une démangeaison dans l'oreille gauche. Je suis allé voir un spécialiste ; il m'a dit ne rien voir d'anormal ; néanmoins, il m'a ordonné de l'acide borique pulvérisé à priser, et du Baume du Commandeur pour badigeonner l'entrée du conduit auditif, ajoutant que, si le résultat était nul, il me prendrait du sang au bras pour l'injecter dans la cuisse.

Naturaliste, je me suis bien gardé d'exécuter l'ordonnance avant de vous demander avis. Que pensez-vous du cas et du traitement proposé ?

REPONSE. — J'avoue que, même si l'oreille gauche me chatouillait, il ne me viendrait pas à l'idée de priser de l'acide borique. Moi, il n'y a que l'air pur que je prise volontiers, même pour entretenir le bon état de mes oreilles ; puisque vous êtes naturaliste, je ne pense pas que vous disiez que c'est là une manie ; j'aime mieux voir l'acide borique dans un bocal que dans mon nez. Quant au baume, même s'il est du « Commandeur », je me défie de lui. La plus modeste lanoline ferait mieux ; elle aurait, au moins, l'avantage de n'avoir aucune action violente, et elle calmerait aussi bien. Laissez dans votre bras le sang de votre bras ; à quoi bon l'injecter dans la cuisse ? Vivez sainement, plus sainement encore, cela vaut mieux que toutes les transfusions. Par une alimentation plus correcte, par un exercice quotidien plus intense, par la pratique du bain d'air, du bain de soleil, désintoxiquez-vous, et votre organisme n'aura plus besoin de jeter dehors, par votre oreille gauche, ou par ailleurs, les poisons qui vous encombreront.

BRAYO POUR « NATURISME », HEBDOMADAIRE

J'ai lu avec plaisir le premier numéro de « **Naturisme** », et je souhaite qu'il devienne un grand journal, faisant connaître le naturisme dans tous les milieux et pénétrant dans toutes les familles.

Certes, il sera bientôt le journal, ou plutôt la revue naturaliste la plus répandue, et votre mouvement sera bientôt le plus important. Les naturalistes aimeront recevoir, tous les huit jours, un journal les tenant au courant de toutes les manifestations naturalistes. Qu'il soit large, tolérant, mais juste et sage. J'admire votre position au sujet du nudisme. Persévérez ! Que rien ne puisse éloigner quiconque se sent attiré par quelques côtés vers votre groupement, qui est appelé à avoir un rayonnement sans égal.

A. B..., Aix-en-Provence.

(X X X)

LOUANCES, CRITIQUES...

La lecture du premier numéro de « **Naturisme** » m'a fait tellement plaisir que je m'empresse de vous adresser toutes mes félicitations sur sa présentation et son contenu. La mise au point d'une œuvre d'une telle envergure a dû nécessiter une somme de travail immense, mais je suis sûr que le résultat vous récompensera largement pour toutes vos peines et vous encouragera à poursuivre inlassablement la tâche que vous vous êtes imposée.

« **Naturisme** » est digne du mouvement qu'il représente et sera non seulement un puissant organe de propagande des idées qui nous sont chères, mais réussira aussi à transformer en vrais naturalistes des centaines d'« adeptes » qui ne sont, pour le moment, que des « naturalistes du dimanche ».

Il faut que le mouvement gagne non seulement en étendue, mais aussi en profondeur, et « **Naturisme** » atteindra ce double but et fera comprendre à ses lecteurs que le naturisme doit être intégral et qu'il exige des modifications dans les habitudes de la vie journalière.

NATURISTES DE VILLENNES...

Contribuez, dans votre île, au maintien du bon ordre. Veillez à ce que les règlements soient partout appliqués. Critiquez les tenues insuffisantes. Reconduisez au débarcadère les visiteurs impolis, et ceux qui ne portent pas, à la boutonnière, la carte de visiteur. Accueillez cordialement les autres.

Je me permets, néanmoins, un tout petit reproche. Il me paraît contre les intérêts du naturisme d'insérer dans notre revue des annonces vantant les mérites, réels ou prétendus, d'extraits de glandes... et d'autres produits rappelant soit « la médecine qui drogue » ou le charlatan qui exploite la misère humaine, et il serait fâcheux que ceux qui ne connaissent pas encore le naturisme puissent douter un instant de la sincérité de ses dirigeants.

Ceci dit, et je vous prie de croire que cette critique est uniquement motivée par l'intérêt que je porte au grand mouvement créé par votre initiative, il ne me reste qu'à vous féliciter encore une fois, et de souhaiter à « **Naturisme** » une longue vie d'utilité sociale.

Recevez, etc...

ROWE, Paris.

(X X X)

LES WEEK-END DE MEDAN

Nouvel adhérent à votre société, je viens de passer ma première journée à Villennes.

C'est pour moi une telle révélation que je ne puis m'empêcher de vous communiquer mon enthousiasme.

En respirant de tout mon être, baigné de soleil, caressé par le vent, au milieu de la nature, j'ai senti pour la première fois la bonté de la vie.

Jusqu'ici de tempérament maladif, je vivais comme dans un brouillard, comme si je rêvais ma vie ! Mais à Villennes, rendu à la réalité par les merveilleuses odeurs de la terre, de l'eau, des arbres, par l'air léger à mes poumons libres, par les parfums qui me semblaient nouveaux tant ils me charmaient, j'ai enfin découvert le secret de la santé et de la joie ! Grâce à vous, docteurs, à votre belle œuvre qui aura désormais, en moi, un fervent défenseur de plus.

Pour vos vacances

Pour vos week-end

**ACHETEZ VOTRE TERRAIN
FAITES CONSTRUIRE VOTRE TENTE
DANS L'ÎLE DES NATURISTES**

Il ne reste plus que cinq lots disponibles en bordure de Seine. Une vingtaine de lots de camping seulement restent à vendre à proximité du grand stade.

SI VOUS NE VOUS DÉCIDEZ PAS MAINTENANT
DANS UN MOIS, IL SERA TROP TARD

Renseignements : 15 bis, rue Cimrose, Paris (16^e)

HATEZ-VOUS

A tous nos détracteurs, je n'opposerai ni écrit, ni discours ; je leur dirai : « Vous ne pouvez juger si vous n'avez essayé ; venez à Villennes, faites une seule expérience et vous reviendrez convertis. »

Tout mon bonheur nouveau sera maintenant dans les « week-end », à Médan.

Croyez, etc...

Louis RODE,

Rue de l'Armorique, Paris.

(X X X)

NUDITE, NECESSITE...

J'ai eu le plaisir de lire votre revue « **Naturisme** », dont j'ai été satisfait en tous points, sauf en celui du naturisme contre nudisme.

J'estime, en effet, que le système allemand est bien intéressant au point de vue pratique. Thérapeutiquement, je suis d'accord que, du moment que le corps est en général soumis à l'action de l'air, il n'y a pas de raison de mettre sous cache-sexe et cache-seins des parties qui doivent, autant que les autres, être exposées aux rayons U. V. ; dans leur intégrité et non en partie, elles ont droit à autant bénéficier de l'action du traitement, notamment les seins. D'autre part, je considère qu'actuellement les hésitations ne doivent plus avoir cours. On sait bien, dans notre époque moderne, comment l'homme et la femme sont constitués, et je trouve que, dans ce moment, il est trop compliqué d'employer tous ces tourne-around, d'autant plus qu'un jour ou l'autre on devra venir au nudisme (je ne dis pas « intégral » car je considère que, quand on parle du nudisme, il est intégral).

Je serai heureux de voir la réponse à mon observation dans le prochain numéro de « **Naturisme** » et je pense que vous ne vous déclarerez pas, techniquement parlant, contre la méthode nudiste allemande, que je considère comme vraiment supérieure pour toutes les nations.

Avec mes meilleurs remerciements, recevez, etc...

Signé : ILLISIBLE.

VISITEURS DE L'ÎLE DES NATURISTES...

Portez à la boutonnière la carte spéciale qui vous est remise au débarcadère. Ne pénétrez pas, en tenue de ville, sur les terrains de jeux : restez sur les chemins. Si notre œuvre vous intéresse, adhérez à la Société Naturaliste.

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

AUTOUR ET ALENTOUR

LES NUDISTES DE L'ENTRESOL

Les apôtres de l'apocritisme intégral s'inspirent de la parole évangélique : « Tout est pur aux purs » et soutiennent que la nudité, costume de l'innocence, est le meilleur remède contre l'érotisme...

— C'est le mystère des sexes, déclarent-ils, qui incite au péché de la chair... La plus belle fille du monde, quand elle ne cache à personne ce qu'elle a, perd la plus grande partie de son redoutable fluide. C'est la fausse pudeur, fille de la coquetterie, qui incite à la délectation morose, à la curiosité perverse, à la recherche morbide des plaisirs sensuels... Le nudisme pratiqué par les hommes et les femmes réunis est le meilleur remède contre l'amour — ou du moins contre ce que les chercheurs de voluptés physiques appellent ainsi. Seulement, pour que le nudisme serve ainsi la cause de la vertu, il doit tout laisser au vestiaire, à commencer par le cache-sexe.

Cette théorie peut, en effet, se soutenir sans soutien-gorge. Mais l'intégralité du nu ne suffit pas... Il faut aussi que ceux et celles qui, avant de se rencontrer, enlèvent leur chemise, se livrent à leurs innocents ébats en plein air et en pleine lumière... Dans un endroit clos, le nudisme intersexuel cesse d'évoquer les idylliques souvenirs de l'âge d'or. Tout nus, Adam et Eve sont chastes dans le décor du paradis terrestre, mais si vous les transportez, tels quels, dans un salon, ils deviennent un monsieur et une dame qui se sont déshabillés et le spectacle qu'ils offrent, sans parler de celui qu'ils s'offrent à eux-mêmes, ne peut guère devenir le sujet d'une fresque pour la chapelle Sixtine...

C'est pourquoi, sans doute, certain mari, qui avait surpris au domicile conjugal sa femme et un professeur de culture physique, tous deux complètement dévêtus, n'accepta pas cette explication de la jeune personne :

— Mon chéri, nous faisons du nudisme... Tu sais, ça donne des résultats épatants !

Et il poussa le scepticisme jusqu'à repousser l'offre qui lui était faite de prendre part lui-même à l'expérience...

...

Nous admettons donc que le nudisme intégral et en plein air peut ne pas réveiller le cochon qui ne dort

cependant jamais que d'un œil... La lumière crue est impitoyable pour des corps le plus souvent imparfaits, sinon laids et même ridicules : le nu est le costume le plus difficile à porter. Aphrodite elle-même risquerait de perdre beaucoup de son charme en exposant son épiderme aux morsures du soleil et aux piqures des moustiques...

Reste le nudisme à domicile. Quand il se pratique exclusivement dans le cercle de la famille, passe encore... Derrière le mur de la vie privée, monsieur, madame et bébé ont certes le droit de se mettre complètement à l'aise. Si bébé est un jeune homme de dix-neuf ans, le tableau change... Et s'il a deux sœurs à peu près nubiles, qui se promènent aussi sans voile aucun dans l'appartement, cet édenisme patriarcal peut paraître quelque peu audacieux — surtout quand paraît l'employé qui vient pour le gaz ou le facteur qui apporte une lettre recommandée... N'importe, quand on est entre soi, on est libre de se déshabiller comme on l'entend — à la condition, bien entendu, de tirer préalablement les rideaux.

Mais il y a le nudisme à domicile — par invitations. Et c'est ici que la question se complique...

A-t-on le droit d'organiser, sous prétexte d'« hygiène physique et morale », des réceptions où chacun — chacune aussi — laisse sa liquette dans l'antichambre ?

Il paraît que la préfecture de police se préoccupe du succès croissant de ce genre de soirées. Certes, on a toujours vu, dans le monde, des invitées qui montraient beaucoup de choses, parfois même plus qu'on ne désirerait en voir... Mais il s'agit maintenant de celles qui ne portent, en fait de costume, qu'un fessier à main, et font leur entrée, dans le salon, au bras d'un gentleman qui, lui, cache sa beauté virile sous des lunettes présumées d'écaillé.

Ces manifestations de la « vie élégante » ne tarderont sans doute pas à alimenter la chronique de la Cour et de la Ville. Nous y lirons des comptes rendus de ce genre :

« La dernière réception nudiste, chez la comtesse de Hackney-Bondy, a été des plus brillantes. Reconnu dans les salons : Mme de Chaville, délicieusement rose et blonde, avec un grain de beauté sur la cuisse droite ; la duchesse de Monceil, plus en formes que jamais ;

Mme Lévy, très entourée par les admirateurs de son nu si parisien... Les invités, tous nudistes accomplis, portaient avec un chic extrême le costume des dieux. On a dîné, puis soupé par petites tables. »

En attendant, des inspecteurs de la brigade mondaine ont été chargés de faire des enquêtes sur ces réunions si peu collet-monté. Naturellement, ces esclaves du devoir professionnel ont dû s'abstenir, eux aussi, de toute recherche d'ordre vestimentaire, ce qui les a mis, d'ailleurs, fort à leur aise et leur a épargné, par surcroît, les critiques dont les accablent d'ordinaire nos impeccables arbitres des élégances. Des rapports établis par ces zélés fonctionnaires, il résulte que le nudisme intégral a conquis plusieurs salons qui, jusqu'à présent, n'avaient cependant rien de commun avec celui de Mme Philibert. Mais comme ces fêtes antiques sont organisées entre amis, que les invitations sont personnelles et, cela va sans dire, gratuites, que, d'autre part, elles sont placées sous l'invocation de la doctrine nudiste, laquelle est approuvée par maintes personnalités éminentes, le préfet de police se demande s'il peut intervenir... Car il ne s'agit nullement d'« orgies » : tout le monde se tient très bien, on flirte à peine, on joue au bridge et, pour un peu, ce serait le monde où l'on s'ennuie, avec un général en tenue de conscript devant le conseil de révision, un M. Bellac en baigneur et une sous-préfète décolletée jusqu'aux talons.

En revanche, les salons nudistes ouverts, sans autorisation, à tous les cochons de payants, reçoivent la visite inattendue d'un commissaire, escorté d'agents, qui s'écrie :

— Haut les mains !

Un tel ordre met fin aux conversations les plus animées... Et, bientôt, tout ce joli monde — qui s'est rhabillé en hâte, au petit bonheur — est conduit au Dépôt dans les camions de la préfecture.

Voilà où en est la question du nudisme. Elle deviendra, je crois, de plus en plus grave et complexe, car les adeptes de cette religion nouvelle se multiplient et il semble bien que notre progrès, après avoir habillé les sauvages, tende à dévêtir les civilisés.

CLÉMENT VAUTEL.
(Cyrano, 18 mai 1930)

ÉCHO ET NOUVELLES

COMMUNIQUE DE MADOLIN

AMANDES, MIEL, PRUNEAUX, OLIVES, BLÉ GERMÉ

Amandes. — Des amis naturistes nous demandent des amandes pour leur consommation familiale.

Madolin prie sa clientèle de vouloir bien noter qu'elle peut trouver chaque jour, à son siège, 172, rue Marcadet, ou se faire livrer franco, dans Paris, des amandes surchoix « Bari », fraîchement émondées, au prix de 6 fr. 25 le quart.

C'est sous cette forme logique que le naturiste doit consommer l'amande employée seule.

Les personnes qui voudraient des amandes grillées et salées devraient le mentionner spécialement. Le prix est de 6 fr. 50 le quart.

Miel blanc du Loiret. — Madolin vous livrera également le miel employé pour sa fabrication au prix de 12 francs le kilog.

Le miel se conserve pour le mieux dans du verre ou des récipients étamés. Les personnes désirant éviter les frais de consignation des pots sont invitées à remettre leurs récipients directement à la Maison.

Pruneaux. — Madolin se sert, pour sa fabrication, d'une qualité de pruneaux « SantaClara », très charnue.

Madolin les fournit au détail au prix de 14 francs le kilog. Ces pruneaux doivent se consommer sans addition de sucre industriel.

Olives noires de Grèce (Volo). — Les connaisseurs et les naturistes doivent manger l'olive noire et non pas verte. La différence est capitale :

Les olives noires mûrissent sur l'arbre, et sont conservées dans un milieu naturel et non pas alcalin. Le résultat est que, noires, elles possèdent plus de deux fois plus de matières grasses que les vertes.

Madolin se soucie de vous fournir régulièrement cet aliment de base à 18 francs le kilog.

Blé germé. — Madolin expédie quotidiennement du blé germé. Par ces temps de chaleur, la germination devient facilement excessive pendant le temps du trajet.

Demandez plutôt des galettes de blé germé, qui sont de bonne conservation et ne vous créeront pas d'ennuis.

A PHYSIOPOLIS

LA CARTE DE VISITEUR

L'assemblée générale de la Société Naturiste du 18 juin a voté la création d'une carte que tout visiteur devra porter à la boutonnière pour être admis à se promener dans l'île. Dès le dimanche 22 juin, le nouveau règlement était appliqué, et, sagement, les visiteurs arboraient leurs cartes.

La carte de visiteur est délivrée par le gardien, au débarcadère, contre paiement du droit de passage de 2 francs.

POUR LES NATURISTES DE VILLENES

Le NOUVEL HORAIRE DES TRAINS

Voici le nouvel horaire des trains de Paris-Saint-Lazare à Villennes et de Villennes à Paris-Saint-Lazare. Les habitués noteront avec plaisir une amélioration notable : presque tous les trajets sont écourtés de plusieurs minutes.

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 21	4 13	5 10
6 13	7 2	S 5 24	6 16
6 58	7 50	6 14	7 5
9 12	9 51	S 7 4	7 49
D 10 14	11 2	D 7 4	7 54
D 10 46	11 28	S 7 49	8 28
11 2	11 51	D 7 52	8 41
12 2	12 43	8 41	9 29
A 12 25	13 7	D 9 8	9 57
13 54	14 51	S 9 10	9 54
D 14 15	15 3	10 57	11 48
16 40	17 29	13 4	13 54
D 17 39	18 29	15 5	15 53
S 17 59	18 39	16 48	17 39
S 18 33	19 10	D 18 37	19 29
D 18 33	19 19	S 18 36	19 37
S 19 5	19 45	D 18 51	19 37
20 5	20 44	20 17	21 6
22 57	23 46	D 20 31	21 23
0 36	1 25	21 48	22 27
		D 21 55	22 34

S : Semaine — A : Samedis non fériés — D : Dimanches et fêtes

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

LE NATURISME ET LE ART

MUSIQUE ENREGISTREE

Le naturiste, qui aime d'aller s'intoxiquer dans les atmosphères enivrées des cinémas, concerts, théâtres, ne néglige pas, néanmoins, les saines distractions musicales qu'il peut trouver chez lui. Le S. P., le phonographe moderne, muni de son merveilleux microphone, sont les grands amis du naturiste. « NATURISME » se dresse de guider les amateurs de musique dans le choix de leurs disques. Parmi les nouveautés mensuelles des grandes maisons d'édition, quelles œuvres faut-il posséder, quels enregistrements préférer ? C'est ce que « NATURISME » vous dira chaque semaine.

Les nouveautés « La Voix de son Maître »

Quelques excellents disques, ce mois-ci, chez Gramophone. Nous recommandons particulièrement un excellent enregistrement de chœurs anglais dans une sélection du Chant du Désert, de Schubert, et dans une sélection de la Mazurka Bleue, de Lehar. Des chœurs se dégage une admirable voix de ténor, qui fait songer à celle de l'inoubliable Canuso. Les chœurs sont soutenus par un bon orchestre : le Light Opera Company. (Disque L. 777.)

Signalons aussi deux airs de la fameuse opérette des Bouffes-Parisiens : Arsène Lupin, de Lattès. Le remarquable artiste qu'est Koval interprète pour le disque la Marche d'Arsène Lupin. Avec les autres interprètes de la pièce : Gabin, Miles Jacqueline Francell et May Lemonnier, il nous donne le Chœur des Ronfleurs. (Disque K. 5762.)

Un chanteur tyrolien, Andréani, dont la voix est belle et souple, nous chante l'air fameux : « Je suis le père des montagnes », extrait de Ma Bergère, de Nivelet. Sur l'autre face est enregistrée la Valse Franco-Tyrolienne, de Blanz. (Disque K. 5870.)

Notons enfin deux bons tangos : Concha et Manolito, de Coppola, interprétés par l'orchestre de José Lucchesi. (Disque K. 5874.)

Tous les disques décrits dans cette chronique sont en vente chez E. Ploix-Musique, 48, rue Saint-Placide (près du Bon Marché). Un cadeau sera offert à tout naturiste se recommandant de « Naturisme ».



CONFÉRENCE/ CAUSERIE/ RÉUNION

JEUDI 26 JUIN. — A Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin : Le rôle de l'Art social dans l'éducation humaine.

DIMANCHE 29 JUIN. — Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine. — Réunion générale des naturistes.

— Camp de Chevreuse du Trait-d'Union. — Grand match de basket-ball entre les Traits-d'Unionistes et fêtes de plein air avec excursion dans la vallée de Chevreuse.

LUNDI 30 JUIN. — La Source, 73 bis, rue Bobillot : Cours d'allemand, par M. Jerehata.

MERCREDI 2 JUILLET. — Rameau espérantiste du Trait-d'Union, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e). — A 20 h. 30. Cours supérieur et cours élémentaire d'espéranto. — A 21 h. 15. Chorale espérantiste.

— Foyer Végétalien, 40, rue Mathis. — A 20 h. 30. Cours d'espéranto public et gratuit.

(Les réunions du rameau espérantiste du Trait-d'Union sont publiques et gratuites. Pour tous renseignements, écrire à M. Gailard, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, qui envoie, contre 1 franc en timbres, grammaire, vocabulaire, etc.)

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de « NATURISME », 15 bis, rue Cimarosa.

La ligne d'environ 60 signes ou espaces... 5 fr.

Les réponses aux annonces domiciliées au bureau de la revue doivent être insérées dans une enveloppe timbrée portant le numéro de l'annonce. Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la Direction de « NATURISME ».

— UN ABBONNEMENT à l'illustration (en seconde main) pour 100 francs par an, au lieu de 175. — Ecrite avec timbre : Wauthier de Saint-Hilaire, La Garonne-Plage (Var).

— PROFESSEUR lycée naturiste prend pensionnaires vacances montagne. Cult. phys., sports, études. — Ecr : Bur. du journal, N° 207.

— VOS ENFANTS chétifs à la COTE D'AZUR, 425 m. alt. Climat idéal renommé, été, hiver. Alimentation rationnelle. Résultats obtenus probants. — « Foyer », Vence (Alpes-Maritimes).

— MENAGE naturiste, disposant d'une petite chambre, l'offre à dame ou jeune fille naturiste, de toute confiance, pouvant prendre ses repas et vivre dans l'intimité. — S'adresser, de 16 h. à 21 h. : Bron, 344, rue Saint-Honoré, Paris (1^{er}).

LE ÉDITION/ DE «NATURISME»

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 fr.

Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles, qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies, physiques et mentales.

L'Art de devenir énergique, 1 vol. à 12 fr.

Deuxième édition. Quinzième mille.

Cet ouvrage montre comment acquérir une volonté forte : pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie ; des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 12 fr.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

La gymnastique amusante pour l'enfant, 1 vol. à 6 fr.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant exécuter sa gymnastique matinale.

Avec ce livre, la gymnastique devient un jeu très apprécié du bambin le plus récalcitrant.

L'Art de lire le caractère, le tempérament et les prédispositions malades par l'examen du visage, 1 vol. à 20 fr.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'astrologie : il est de l'observation scientifique pure.

Il existe un art de voir sur l'extérieur du corps, et en particulier sur la figure, ce qui se passe dans le cerveau : tout ce que nous avons été, tout ce que nous sommes, est marqué sur nous. Il n'y a qu'à le lire.

A l'« Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

La Cure Naturiste (Tome 2 : 28 fr., cartonné).

Le Tome 1 est épuisé. — Troisième édition. — Vingt-huitième mille.

La Cure d'eau. — La Cure de mouvement. — La Cure morale. — Nombreuses illustrations.

Port en sus : 10 0/0 (France) et 20 0/0 (Etranger). En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies.

MADOLIN

172, rue Marcadet.

Marcadet 06-47.

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS
(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)

les produits alimentaires naturistes

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

PAIN naturiste INTEGRAL.....	2 fr.	Le grain de blé dans sa totalité.
PAIN naturiste COMPLET.....	2 fr.	Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche.
BISCUITS naturistes aux RAISINS.....	Le sachet de 200 gr. 2 fr.	Farine complète et raisins secs.
BISCOTTES naturistes.....	Le paquet 5 fr.	Farine complète.
CRACKNELLS naturistes.....	Le sachet de 200 gr. 5 fr.	Farine complète.
BAGUETTES naturistes au FROMAGE.....	Le sachet de 200 gr. 2 fr.	Farine complète. — Gruyère râpé.
BLE GERME frais.....	Le kilog 4 fr.	Le grain en pleine germination.
et BLE GERME-RAISINS.....	Le pot 2 fr.	
BLE GERME en CALETTES.....	Le kilog 12 fr.	Grain germé, séché et cuit à moins de 90°.
BLE GERME en FLOCONS.....	Les 500 gr. 8 fr.	Grain germé, éclaté. — Amandes. — Farine complète.
Le petit déjeuner du matin		
CONFIT naturiste aux AMANDES.....	Le pot repas 2 fr.	Raisins secs broyés. — Amandes. — Noisettes. — Miel.
Aliment puissant quotidien, pour tous		
SOLEILS naturistes.....	Les 125 gr. 2 fr.	Noix de coco. — Amandes. — Farine complète. — Miel.
Aliment de toute heure		
ROCHERS naturistes au COCO.....	Le sachet de 11 4 fr.	Blé germé. — Noix de coco. — Miel.
Dessert fin		
PATES alimentaires naturistes.....	Le kilog 8 fr.	Farine complète.
Nouilles — Macaronis — Coquillettes		
PAIN D'EPICE naturiste.....	Les deux pavés 4 fr.	Farine intégrale. — Miel. — Amandes.
Dessert		
JUS DE RAISINS FRAIS.....	Le litre 10 fr.	Pur jus frais conservé par le vide.
« Picardan Doré, Réserve Naturiste »	La demie 6 fr.	
Se prend par cures		

LE SERVICE DES LIVRAISONS DANS PARIS EST FAIT DE LA FAÇON SUIVANTE, PAR ARRONDISSEMENTS :

LUNDI.....	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e , 7 ^e , 8 ^e , 9 ^e , 10 ^e , 13 ^e , 16 ^e , 17 ^e , 18 ^e Arrondissements.
MARDI.....	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 8 ^e , 9 ^e , 10 ^e , 11 ^e , 12 ^e , 14 ^e , 15 ^e , 17 ^e , 18 ^e , 19 ^e , 20 ^e Arrondissements.
MERCREDI.....	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e , 7 ^e , 8 ^e , 9 ^e , 10 ^e , 13 ^e , 16 ^e , 17 ^e , 18 ^e Arrondissements.
JEUDI.....	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 8 ^e , 9 ^e , 10 ^e , 11 ^e , 12 ^e , 14 ^e , 15 ^e , 17 ^e , 18 ^e , 19 ^e , 20 ^e Arrondissements.
VENREDI.....	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e , 7 ^e , 8 ^e , 9 ^e , 10 ^e , 13 ^e , 16 ^e , 17 ^e , 18 ^e Arrondissements.
SAMEDI.....	1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 8 ^e , 9 ^e , 10 ^e , 11 ^e , 12 ^e , 14 ^e , 15 ^e , 17 ^e , 18 ^e , 19 ^e , 20 ^e Arrondissements.

DANS L'ILE DES NATURISTES EST EN VOIE DE CREATION LA PREMIERE CITE NATURISTE FRANÇAISE

Naturistes, achetez votre lopin de terre et faites construire votre bungalow dans

PHYSIOPOLIS

..... LA CITE DE NATURE
(Ile de Médan, territoires de Villennes et Triel)

PHYSIOPOLIS SES TERRAINS

LOTS DE CAMPING (en bordure des terrains de jeux)

Pour acheter un lot de camping, il faut être membre actif de la Société Naturiste (cotisation annuelle: 100 fr.).

Principales servitudes: construction non obligatoire; en cas de construction, tente en fibre-ciment seule autorisée; obligation de laisser la SOCIÉTÉ NATURISTE clôturer la façade sur les stades et de planter deux arbres dans le lot, aux frais de l'acquéreur.

Prix du lot (clôture et arbres compris) ... 2.300 fr.

LOTS EN BORDURE DE SEINE

Pour acheter un lot en bordure de Seine, il faut avoir acquitté, au moins une fois, la cotisation de membre bienfaiteur de la Société Naturiste (500 fr.).

Principales servitudes: construction non obligatoire; constructions autorisées: tous modèles présentés par la SOCIÉTÉ NATURISTE. Obligation de laisser clôturer et de planter deux arbres par 250 mètres carrés.

Prix des lots (clôture et arbres compris)
10.700 à 21.400 francs.

CONDITIONS DE PAIEMENT

1/3 à la commande, le solde en douze traites mensuelles acceptées (intérêts de 6 0/0 sur le découvert).

Tout acquéreur d'un lot reçoit une promesse de vente sur papier timbré, s'il n'a pas soldé complètement le prix de son terrain, ou un acte de vente sous-seing privé, dans le cas contraire. Une régularisation par acte notarié sera faite ultérieurement, quand le cahier des charges sera définitivement établi et que les plans de PHYSIOPOLIS seront terminés.

Si vous voulez passer confortablement vos vacances à l'ILE DES NATURISTES, achetez de suite votre terrain, et commandez sans délai votre construction.

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par la Société Naturiste dans l'île des Naturistes s'élèvent déjà les premières constructions de PHYSIOPOLIS, qui sera bientôt le premier Centre Naturiste du monde. PHYSIOPOLIS, résidence naturiste d'été, ne sera pas une ville ordinaire: pas d'immeubles géants, pas de constructions imposantes, de palaces, de restaurants luxueux, de pharmacies, de marchands de vins, pas de dancings, de cinémas, de théâtre. PHYSIOPOLIS possédera des bungalows rustiques, des tentes élégantes et confortables, où le citadin moderne viendra, quelques jours chaque semaine, quelques mois chaque année, se revivifier au contact de la Nature. PHYSIOPOLIS, grâce à sa position privilégiée dans une île, respirera loin des gaz délétères des automobiles, loin des fumées des usines, loin des miasmes de la ville. PHYSIOPOLIS gardera l'aspect sauvage de ses campagnes et de ses bois: pas de route empierrée: des chemins sablés, de l'herbe, de la vie, partout. PHYSIOPOLIS sera la Cité de l'Air et du Soleil.

PHYSIOPOLIS, œuvre humanitaire, puissant instrument de lutte contre l'alcoolisme et la tuberculose, contre l'arthritisme et le cancer, n'est pas une affaire immobilière. PHYSIOPOLIS cède des lopins de terre aux naturistes, pour récupérer le prix des vastes stades de jeux et de repos qu'il leur offre.

Naturistes qui n'avez pas le moyen d'acheter votre terrain, adhérez simplement à la SOCIÉTÉ NATURISTE, et, pour une somme annuelle modique, venez vous régénérer au soleil.

Naturistes qui pouvez collaborer à notre œuvre, achetez votre terrain dans PHYSIOPOLIS, et faites construire votre tente, pour vos week-end, ou votre bungalow, pour passer agréablement et économiquement vos vacances.

PHYSIOPOLIS SES CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1930 amélioré)

Véritable petite maison, de 3 mètres sur 3 m. 65, claire, aérée, confortable. Idéale pour le camping et le week-end.

Tente nue, surélevée de 10 cm. sur mur.	1.960 fr.
Avec seuil et sol cimenté.	2.250 fr.
Avec planche et deux armoires.	2.720 fr.
Avec double toit.	3.100 fr.
Surélevée de 0 m. 65, parquet, 4 marches	5.040 fr.
Bungalow-tente (8 m. x 4 m.), deux pièces, sous-sol	10.500 fr.

CONDITIONS DE PAIEMENT

1/3 à la commande, le solde en douze traites mensuelles acceptées (intérêts de 6 0/0 sur le découvert).

BUNGALOWS

Cinq modèles dont le prix oscille entre 18 et 50.000 francs. conception naturiste: surélévation, grandes fenêtres, terrasses, pièces claires, trois à quatre pièces, lignes sobres, façades modernes.

Délai de livraison: deux à trois mois.

Dessins et plans sur demande

CONDITIONS DE PAIEMENT

1/3 à la commande — 1/3 à 30 jours — 1/3 à 60 jours

Pour visiter l'île des Naturistes et consulter les plans, s'adresser au COMITÉ D'ORGANISATION DE PHYSIOPOLIS
15 bis, rue Cimarosa, 15 bis — PARIS (16°)

NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

FIXINE

BRILLANTINE VÉGÉTALE, SANS CORPS GRAS,
DELICIEUSEMENT PARFUMÉE — INDISPENSABLE AUX SPORTIFS
Livrée en tubes, en pommadiers ou en grands flacons
EN VENTE PARTOUT

et aux Etabliss. Guillaumin, 37, rue Boileau, Montrouge.

Si vous voulez pratiquer le Naturisme
à l'ILE DES NATURISTES
et assister aux conférences de propagande,
il vous faut adhérer à la
SOCIÉTÉ NATURISTE

SIEGE SOCIAL

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16°) — Métro: BOISSIÈRE

TERRAINS DE JEUX

ILE DES NATURISTES, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

La Société Naturiste groupe, en des liens fraternels, tous ceux qui ont le souci de leur santé physique et de leur équilibre moral.

Adhérer à la Société Naturiste, c'est collaborer à la lutte mondiale contre l'alcoolisme, la tuberculose et le cancer.

COTISATIONS

MEMBRE BIENFAITEUR	500 fr.
MEMBRE ACTIF	100 »
MEMBRE CORRESPONDANT	50 »
SUPPLÉMENT pour inscription à la Section Nautique	300 »
PUPILLES (Naturistes indigents)	Néant

Reduction de 20 0/0 aux scouts, étudiants et membres des autres ligues naturistes françaises.

Abonnement à « Naturisme » (facultatif) en supplément.

Toute cotisation versée avant le 1^{er} octobre confère la qualité de membre jusqu'à la fin de l'année en cours. Après le 1^{er} octobre, elle est valable pour les trois derniers mois de l'année et pour toute l'année suivante.

INSIGNES

MILLÉSIMÉ 1930 (obligatoire)	5 fr.
EMBLÈME (facultatif): Athlète sautant le soleil	5 »

DROITS DES MEMBRES ET AVANTAGES

Les Membres Bienfaiteurs et Actifs peuvent assister à toutes les réunions organisées par la Société. Les Membres Correspondants ne peuvent assister qu'aux séances administratives. Néanmoins, ils ont le droit d'assister à toutes les réunions, s'ils sont parents d'un Membre Actif, et s'ils l'accompagnent aux réunions. Il suffit donc que le chef de famille, par exemple, soit Membre Actif; les collatéraux, venant avec lui, peuvent être simplement Membres Correspondants.

INSTITUT NATURISTE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)

Directeurs: Docteurs Gaston et André Durville
(Métro: Boissière — Téléphone: Passy 77-95)

Traitement des maladies du corps
SANS MEDICAMENTS
par l'application des moyens offerts
par la Nature — Traitement des maladies
de l'esprit par la Méthode Psychique

LA PLUPART DES MALADIES SONT JUSTICIFIABLES
DU TRAITEMENT NATURISTE

Consultations tous les jours non fériés, de 2 heures à 5 heures

FILIALE A CAEN (Calvados)

200, rue Caponière — Téléphone: 12-77

CONSULTATIONS PAR LES DOCTEURS DURVILLE

les 2^e et 4^e vendredis de chaque mois, de 13 à 18 heures

EXAMENS PRÉPARATOIRES ET TRAITEMENTS NATURISTES
tous les jours, de 10 h. à 12 h. et de 14 h. à 18 h.

PROPRIÉTAIRES DE TENTES DANS L'ILE DES NATURISTES

AMEUBLEMENT

COMPLET ET SPÉCIALEMENT ETUDIÉ

Lits-divans :: :: ::
Sommiers métalliques
Sommiers sur pieds
Literie de camp ::
Tables et chaises ::

AXLER :: :: ::

Membre de la Société Naturiste
174, avenue du Maine — PARIS
(Séjour 65-64) :: :: ::

FABRIQUE TOUT CELA SPÉCIALEMENT POUR VOUS
Tous modèles en stock, visibles à son usine
LIVRAISON DIRECTE DANS L'ILE

CULTURE PHYSIQUE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)

POUR RECONSTRUIRE LA FORME HUMAINE
ET MUSCLER LES ORGANES
TOUS LES EXERCICES D'APPAREILLEMENT
SOUS STRICTE SURVEILLANCE MÉDICALE

Salle claire, aérée, moderne,
ouverte de dix heures à midi
et de quatorze heures à dix-huit heures.
La carte pour douze séances: 120 francs.
Aux sociétaires, prix spéciaux.

Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15°)

Le gérant: AUGUSTE CHAUVETON.

Pour vos vêtements sportifs,
pantalons naturistes,
adressez-vous à

HARRY

TAILLEUR POUR HOMMES ET DAMES

24, boulevard Exelmans, Paris (16°)

English spoken — Spricht Deutsch — On parle russe

UNE ŒUVRE SOCIALE L'ILE DES NATURISTES

UNE NECESSITE MODERNE

Ile de Médan, à Villennes-sur-Seine (S.-et-O.)

Départ: Paris, Gare Saint-Lazare

Arrivée: Gare de Villennes-sur-Seine

Réunion générale des Naturistes
tous les dimanches et jours fériés
Tous les jeux et sports de plein vent
Cure d'air - Cure du soleil - Cure de mouvement
Canotage - Natation - Camping

CONDITIONS D'ADMISSION

La pratique des jeux et sports dans l'île des Naturistes est réservée aux membres actifs de la Société Naturiste.

Cotisation annuelle 100 francs

Les parents d'un membre actif, s'ils viennent avec lui à l'île, jouissent des mêmes avantages en s'inscrivant simplement à titre de membres correspondants.

Cotisation annuelle 50 francs

PASSEUR

En quittant la gare de Villennes, aller jusqu'aux grands restaurants de la rive. Cinquante mètres après le Restaurant Didier, on trouve l'embarcadere de l'île des Naturistes, indiqué par une pancarte: « PHYSIOPOLIS — Ile des Naturistes — Propriété privée », et on aperçoit, en face, le débarcadere de la Société.

Appeler le passeur.

Droit de passage (par personne): Membres de la Société porteurs de l'insigne millésimé, 1 franc; Invités, visiteurs ou sociétaires non porteurs de l'insigne, 2 francs.

TENUE

La pratique du nu intégral est formellement interdite dans l'île des Naturistes.

La tenue minima est la suivante sur les stades et dans tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive:

Pour l'homme: Slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses; les slips ne couvrant pas les fesses sont rigoureusement interdits.

Pour la femme: Même slip, avec, en plus, cache-seins obligatoire.

Tous les autres costumes sont autorisés.

Pour renseignements et invitations, s'adresser: Dimanches et jours fériés: Dans l'île, aux docteurs Durville (tente du Comité d'Organisation, Gr. Stade, f. Est)

Semaine:

Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°);

Imprimerie de « Naturisme », 24, r. d'Alleray, Paris (15°)

20 trains par jour à l'aller — 22 trains au retour