

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I . Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1930-07-03.

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

SÈME
LA
SANTÉ



MÉDECINE NATURISTE

PRÉCIS DE MÉDECINE NOUVELLE

La Naturopathie n'est pas seulement un mode d'existence qui permet d'éviter l'éclatement des misères humaines. Il est aussi une remarquable méthode de traitement des maladies de toutes sortes.

Les docteurs Gaston et André Durville travaillent actuellement à la rédaction d'un « Précis de Médecine Naturopathique », dans lequel toutes les maladies seront étudiées au point de vue causes, symptômes, traitement naturel.

« NATURISME » publiera dans ses pages la plus grande partie de ce travail.

LES MALADIES DE L'ESTOMAC LES GASTRITES AIGUES

Les gastrites aiguës sont des inflammations de l'estomac, qui apparaissent brutalement à la suite d'un excès de table, ou compliquent une maladie infectieuse, ou résultent de l'ingestion d'un caustique.

Alors que la gastrite chronique se confond avec la plupart des maladies de l'estomac, dont elle semble n'être qu'une phase, qu'une étape, les gastrites aiguës, par leur apparition sensationnelle et leurs symptômes précis, sont vraiment des maladies spéciales, parfaitement caractérisées. Les principales formes de gastrites aiguës sont les suivantes :

Embarras gastrique fébrile

L'embarras gastrique fébrile, que nous avons décrit d'autre part, n'est probablement qu'une gastrite aiguë simple (voir cette maladie).

Gastrite aiguë dans les maladies infectieuses

Toutes les infections s'accompagnent habituellement d'un état gastrique avec inappétence, nausées, etc., qui reste masqué derrière les symptômes de première place de la maladie générale. Mais, dans certains cas, les symptômes gastriques s'intensifient au point de dominer le tableau clinique infectieux : l'intolérance de l'estomac est absolue, les vomissements fréquents. L'attention de l'entourage et du médecin est forcément attirée par les symptômes digestifs, et la maladie infectieuse prend une allure à dominante gastrique.

Gastrite phlegmoneuse

La gastrite phlegmoneuse est une complication très grave d'une maladie infectieuse. Elle est due à la localisation, dans l'épaisseur des parois de l'estomac, des microbes de l'infection générale. Des douleurs gastriques intenses font leur apparition, accompagnées de vomissements violents, de soif, de diarrhée. L'état général est très grave ; une forte fièvre se manifeste ; le malade est sans forces. Le foie et la rate sont congestionnés, le rein est lésé, et de l'albumine apparaît dans les urines.

Lorsque le pus se localise en un abcès, la palpation de la région épigastrique révèle parfois la présence d'une tumeur. Si l'abcès s'ouvre dans l'estomac, la guérison est possible. S'il s'ouvre dans le péritoine, c'est la péritonite et la mort.

Lorsque le pus, au lieu de se collecter en un abcès bien déterminé, reste infiltré dans toute l'épaisseur des parois gastriques, la palpation du creux épigastrique révèle la présence d'un empatement douloureux de la région. Le pronostic est détestable : la péritonite terminera la maladie.

Gastrite caustique

Elle succède immédiatement à l'ingestion d'acides minéraux ou d'alcalis. Des douleurs atroces se mani-



AU CRIBLE, LES IDÉES!

POUR NOURRIR L'HOMME NOUVEAU LES ALIMENTS SOLAIRES

Je trouve une brochure d'un médecin de Zurich, le docteur Bircher-Benner ; elle est datée de 1926. Je lis dans la préface :

« Le mode d'alimentation des peuples civilisés a donné une place prépondérante aux aliments carnés, au pain blanc, aux conserves, aux mets cuits ; il s'en suit, pour l'organisme, un manque de vitamines, une accumulation d'acide urique... »

Ceci est fort exact ; d'ailleurs, nous avons écrit, nous, la même chose, non pas en 1926, mais il y a bientôt vingt ans (voir La Cure Naturopathique).

Tout être soucieux de sa santé doit penser à diminuer sa consommation de viande, éviter le pain blanc, éviter les conserves et manger, d'une façon méthodique, des légumes et des fruits crus. Même les malades de la nutrition doivent évoluer vers un crudisme partiel végétal et fructarien. Toute la question consistera à faire cette évolution avec une progression lente et logique.

Tout être soucieux de sa santé doit tendre à diminuer ses rations de viande, préférer le pain complet au pain blanc, éviter les conserves et incorporer à ses menus des légumes et fruits crus.

Même les malades de la nutrition doivent évoluer vers le crudisme ; toute la question sera d'y évoluer avec prudence, avec compétence.

Si l'on procède correctement, l'évolution alimentaire vers le crudisme sera rapidement facteur de vigueur, de santé, de jeunesse.

Voici quelques recettes crues que donne Bircher-Benner. Nous les faisons suivre des critiques que nous croyons nécessaires.

PLAT DE LÉGUMES CRUS

Râpez 50 grammes de carottes crues. Coupez en lanières fines 40 grammes de chou blanc cru. Arrangez sur un plat les deux légumes et recouvrez de la sauce suivante : deux cuillerées d'huile d'olive, deux petites cuillerées de jus de citron, une pointe de couteau de miel, un peu de ciboulette et de persil finement hachés, une gousse d'ail, quelques fines herbes (thym, marjolaine, estragon, bourrache, menthe, basilic, sauge). Une cuillerée de crème fraîche. Mélanger.

Critique. — Le citron est à éviter ; comme tous les acides, il déminéralise l'organisme et arthritise. La même quantité de jus d'une orange sanguine vaut mieux. Les dyspeptiques éviteront la gousse d'ail.

— Râper 100 grammes de céleri, 150 grammes de radis, 100

grammes de raves rouges, 100 grammes de carottes. Couper en tranches fines 150 grammes de concombres, et 200 grammes de tomates (il ne faut ni presser ni saler les concombres). Couper en fines lanières 80 grammes de feuilles d'épinards, une petite tête de poireau, une demi-tête de chou. Délayer 100 grammes de mayonnaise au moyen d'une grande cuillerée de jus de citron, de trois grandes cuillerées d'huile d'olive et d'une cuillerée de miel. Arranger le tout sur un plat rond, en prenant soin de faire alterner les couleurs des différents légumes. A volonté, on garnira au moyen de petits oignons, de fines herbes, etc. Huile d'olive. Quelques coeurs de salade remplis de petits pois sont d'un très joli effet au milieu du plat. Ce plat convient pour deux à quatre personnes.

Critique. — Aux naturistes à nutrition vigoureuse, ce plat convient bien. Mais, arthritiques et dyspeptiques, attention : contentez-vous de 10 grammes de céleri, au lieu de 100, de 100 grammes de radis, au lieu de 150. Forcez sur la carotte et les petits pois. Quelques tranches seulement de concombre et de tomate. Bircher abuse toujours des épices (ail, oignons, etc.), des crucifères (choux, choux-raves, navets, etc.).

MACEDOINE DE FRUITS CRUS

Une pomme coupée en tranches fines, perpendiculairement à son axe. — Une banane coupée en fines tranches. — Trois noix ou huit noisettes. — Une cuillerée de crème fraîche. — Un décilitre de vin sans alcool. — 15 grammes de sucre en poudre.

Mélanger d'abord le vin sans alcool, la crème, le sucre ; ajouter les fruits coupés ; mélanger. Garnir le tout avec les noix ou noisettes, soit entières, soit coupées, soit râpées. La proportion est calculée pour une personne. Actuellement, au lieu de pomme, on peut employer une pêche. En place de noix, on peut mettre des amandes.

Critique. — Ce mélange est parfait sous tous rapports.

A mesure que l'homme moderne, se débarrassant de préjugés millénaires, se convainc, de plus en plus, que sa santé et celle des siens dépendent bien plus d'un genre de vie correct que d'une drogue miraculeuse, à mesure, il cherche davantage dans les procédés de Nature l'énergie vitale dont il a besoin.

L'homme d'autrefois cherchait la santé dans l'élixir sorti de quelque alambic, dans l'aliment chimique ; l'homme nouveau la trouve dans l'atmosphère ensoleillée, vivante, d'un stade où il s'ébat en tenue légère, et ses aliments ne sont plus chimiques : ils sont solaires.

L'aliment cru est le type de l'aliment solaire.

Naturistes, à chacun de vos repas, un plat, au moins, d'aliment cru, pour conserver et enrichir votre capital d'énergies.

Docteur GASTON DURVILLE.

festent sur toute la hauteur du tube digestif ; l'estomac cherche à se débarrasser du caustique par des vomissements violents, accompagnés de sang et de morceaux de muqueuse sphacelée. Toute alimentation, solide ou liquide, est impossible. Puis des coliques, suivies de selles molles et sanglantes, succèdent, indiquant le passage dans l'intestin du caustique non éliminé par les vomissements. Suivant la nature du pro-

duit ingéré, l'état de réplétion ou de vacuité de l'estomac au moment de l'ingestion, la gastrite se terminera par la guérison ou par la mort par péritonite, survenant après une perforation de l'estomac.

En cas de guérison, il subsiste habituellement, après une convalescence longue et pénible, un rétrécissement de l'œsophage ou de l'estomac, produit par la cicatrice locale de la brûlure.

(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'École 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 : Rédacteur en chef :

Dr ANDRÉ DURVILLE Dr 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 3 JUILLET 1930

SOMMAIRE

	Pages
Les gastrites aiguës.....	2
Pour nourrir l'homme nouveau : les aliments solaires.....	2
At camp nudiste de Dornholzhausen.....	3
Les lois de Kepler.....	4
Le rôle du terrain dans les maladies.....	5
Vos maladies, nos conseils.....	5
Les grands concours de « Naturisme ».....	6 et 7
La Cure de soleil.....	8
Le nudisme devant la justice.....	9
La viande végétale : l'amande.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10
Le nudisme et ses hérétiques.....	11
Petites Annonces.....	11
Conférences, Causeries, Réunions.....	11
L'horaire des trains pour Villennes.....	11
Nos annonces.....	12

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO

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 À L'ÉTRANGER

UN NATURISTE FRANÇAIS CHEZ LES NUDISTES ALLEMANDS

AU CAMP NUDISTE DE DORNHOLZHAUSEN

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. (Voir le précédent numéro.)

J'ai vu bien des Congrès dans ma vie : toujours les mêmes salles poussiéreuses, les mêmes pontifes en jaquette noire, la même foule banale, bizarrement vêtue, les mêmes palabres creux ; ensuite, les mêmes festins, qui donnent la colique, et, pour finir, l'inévitable promenade en auto-car.

A Dornholzhausen, rien de tout cela : la salle, c'est un champ ; tous les gens sont simples, tous les gens sont nus : pas même un pagne sénégalais ; si quelque serviette voile un coin d'épiderme, c'est sur le dos qu'elle se pose, parce qu'on craint l'insolation ; mais, s'il est un endroit qu'on laisse résolument visible, c'est le sexe : il pourrait bien rôtir qu'on ne le cacherait pas, car la morale du lieu, c'est de montrer ce que tout le monde cache ; mais quand je dis « montrer », j'ai tort, car montrer implique qu'on regarde ; or, ici, personne ne regarde ce que tant de gens voudraient voir : nous sommes au Congrès des Hommes Nus.

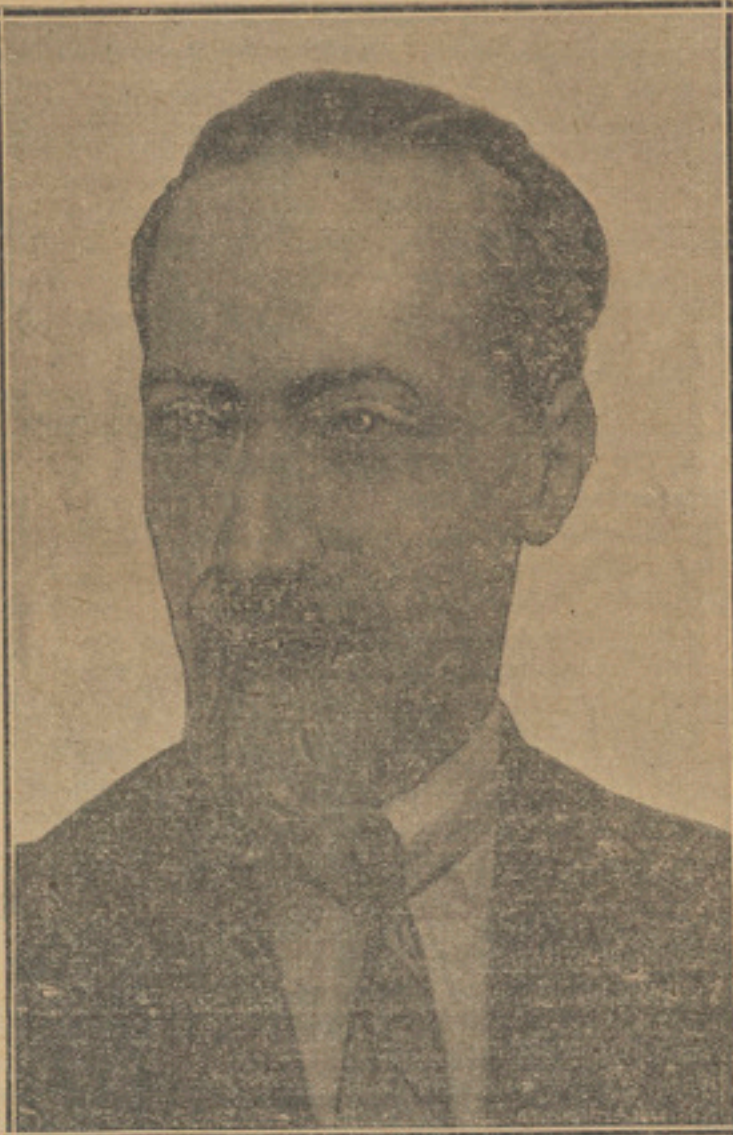
Trois ou quatre cents nudistes, je l'ai écrit déjà, se groupent au centre du camp, autour d'un pupitre orné de branches vertes ; chacun cherche l'endroit herbeux pour s'allonger, ou bien s'asseoir ; tout en prenant un bain de soleil, on entend les orateurs. Dans le fouillis des bras, des jambes, des torsos, je cherche une place pour installer ma nudité intégrale. M'étais-je trop laissé distraire par celle, assez palichonne, d'une dame allemande, qui cherchait à se caser, comme moi, toujours est-il que, faisant un faux-pas au bord d'un caniveau, j'enfonçai mes deux pieds, bien bas, dans la boue noire. Vêtu, j'aurais pesté, sans doute, mais, nu, on voit sous un autre angle : la boue est redoutable quand on a des souliers ; de même l'est l'averse, quand elle mouille le pantalon neuf ; enlevez le pantalon, et la pluie, phénomène naturel, redevient une source de joie.

Le docteur Fuchs, chef du camp nudiste de Dornholzhausen, n'a rien d'un illuminé : c'est un homme simple, sympathique, qui cause peu ; son corps est médiocrement bronzé ; sa musculature est bourgeoise : on ne fait que peu de sport dans son camp. Il remercie les vingt-cinq hommes nus venus des pays étrangers pour assister au Congrès : Anglais, Italiens, Hongrois, Français. Les Français sont les plus nombreux.

Anglais et Italiens se plaignent de n'avoir aucun centre de nudisme intégral chez eux. Le docteur Andreas Zerkovitz, neurologue de Budapest, dit qu'il va créer, en Hongrie, un centre, non pas nudiste intégral, mais demi-nudiste, calqué sur l'organisation française de Villennes ; le cache-sexe sera de rigueur chez les Hongrois, comme il l'est chez nous. On me demande si le docteur André Durville fera bientôt son stade de nu intégral. « Nous attendrons sans doute, répondis-je en riant, qu'ait disparu de notre code pénal un certain article qui définit l'attentat à la pudeur, article désuet, bien sûr, mais enfin, qui existe. »

Je pose alors les questions suivantes : l'alcool, la viande, le tabac sont-ils prohibés chez les adeptes

de la libre culture ? Le docteur Grunwald, de Francfort, membre du camp, déclare qu'il boit de l'alcool, et qu'il n'est pas végétarien. Une dame aux seins énormes proteste contre le saucisson, qui « tue la race germanique », pendant qu'un familier de la maison me glisse à l'oreille que, si je dîne ce soir à la cantine, on m'y servira du veau. En somme, on ne s'entend pas, ici, sur la question alimentaire ; je le savais déjà et, à plusieurs reprises, j'ai protesté contre l'incurie gastronomique qui règne dans tous les centres naturistes allemands. Le premier devoir de quiconque entend faire de l'élevage humain, c'est de penser à l'hygiène alimentaire : sans menu propre, il n'est pas de santé possible, donc de beauté stable, ni de longévité normale, même si l'on vit nu.



LOUIS MERY

Chef du Service Photographique de « NATURISME »
Conseiller technique

Pour ce qui est du tabac, c'est formel : il est défendu de fumer au camp des intégraux ; et je n'ai vu personne allumer une cigarette. On n'est pas aussi raisonnable à Villennes.

Une discussion s'engage sur la poudre aux joues et le rouge aux lèvres. Comme je saisi que, quoi qu'on décide, les Allemandes continueront à être « nature » et les Françaises à se peindre, je m'esquive, et je vais piquer une tête dans la piscine ; j'en sors en hâte : l'eau était sale.

Quand je revins, une jeune et mince monitrice francfortoise avait rangé en cercle les nudistes autour d'elle ; elle leur montra des mouvements de gymnastique, puis, frappant en cadence sur un tambourin, les fit exécuter d'une façon tout à fait militaire. On me demanda alors d'exécuter, pour comparaison, les gymnastiques que nous enseignons aux nudistes à cache-sexe de Villennes : gymnastique de liberté, reptations individuelles dans l'herbe, étirements faits comme l'animal qui s'éveille... Une congressiste, Mme Vogeler — mais pourquoi s'est-elle rhabillée pour prendre la parole — dit que l'enfant doit, dans la société nouvelle, être mis nu le plus souvent possible, à l'air

et au soleil, avec ses pareils et avec des plus grands. On doit le familiariser, de bonne heure, avec les différences de sexes ; ainsi, il deviendra conscient, et responsable de sa sexualité : les cachoteries vestimentaires de notre époque sont l'origine du libertinage moderne.

Une vingtaine de bambins intégralement nus, garçons et filles, arrivent alors en farandole, conduits par un beau moniteur également nu. On chante, on agite des petits drapeaux, on s'empile pour attraper, avec les dents, un bibelot, au bout d'une ficelle. Spectacle édenique. Ça ne doit pas être plus beau au paradis.

La conférencière nous dit que, lorsque les gens seront conquis au nudisme intégral, c'est-à-dire lorsque tout le monde viendra passer le dimanche nu sur un stade, les relations entre sexes seront tout à fait différentes de ce qu'elles sont maintenant : nudité et sexualité ne voudront plus dire la même chose. Un homme et une femme pourront se voir nus, sans penser à l'amour. — Bon.

Mais voici que les choses se corsent ; à l'appui de cette thèse qui vient d'être exposée, le docteur Fuchs présente sa fille. C'est une belle enfant de seize ans, aux seins ronds, à la taille fine, à musculature de belle qualité, bien cuite de soleil. Et voici un beau garçon de même taille qu'elle, large d'épaules ; tous deux sont nus. Les deux êtres vont lutter : corps à corps, ils s'empoignent ; les ventres se plaquent l'un contre l'autre ; et l'on tombe, et l'on roule dans l'herbe. Dressage de la sexualité.

Quel père, en France, oserait proposer sa fille pour semblable expérience ?

A tort ou à raison, la France n'est pas mûre pour des exercices de ce genre.

Étais-je désillusionné par tout ce que j'avais vu au Congrès des Hommes nus d'Allemagne ? Nullement. Je savais, à l'avance, ce qui m'y attendait : la Freikorperkultur n'est pas le Naturisme, elle est un procédé unilatéral de libération humaine par le nu, tandis que le Naturisme, c'est l'ensemble harmonisé de tous les procédés naturels de vie, facteurs de santé et d'équilibre. Dans le Naturisme, il y a place pour le nu (relatif en commun, intégral en famille), mais celui-ci est complété d'une hygiène alimentaire précise, d'une hygiène musculaire rationnelle allant des gymnastiques les plus douces à l'athlétisme le plus puissant, et, enfin, d'une hygiène mentale ayant pour but de mettre au point, non pas seulement la sexualité, mais la totalité des fonctions de l'esprit.

xxx

Le jour baissait ; par groupes, on se rhabillait au vestiaire. Rucksac sur tous les dos — ainsi désigne-t-on, là-bas, le sac que nous appelons tyrolien — le fils, la fille, la femme suivent le père, et, très bourgeoisement, chacun rentre chez soi.

Revenu à Paris, je fis compte rendu à ma femme, acquise depuis longtemps au nudisme relatif, et je lui demandai ce qu'elle pensait de l'expérience du docteur Fuchs : « Si la vérité est de ce côté-là, s'écria-t-elle, nous autres, les nudistes à cache-sexe, nous sommes loin d'avoir la lumière. »

Docteur GASTON DURVILLE.

VIVRE au soleil et au grand air, le dimanche, sur un stade, c'est bien, mais c'est insuffisant. Soyez naturiste chaque jour de la semaine, par votre alimentation, votre genre de vie, votre manière de penser.

ETRE naturiste n'est pas s'inféoder à une doctrine étroite et rigoureuse. C'est, avant tout, chercher à se soumettre aux lois qui nous régissent. Une petite escapade alimentaire est permise, de temps à autre : elle est un élément nécessaire d'adaptation à une vie plus sage.



LE NATURISME ET LA SCIENCE

LA GRANDE SYNTHÈSE

LES LOIS DE KEPLER

par le docteur G. SIMOENS

Il y a plus de 300 ans que Jean Kepler, en des pages où, d'après ses biographes, se mêlent les idées les plus géniales aux élucubrations les plus étranges, ajoutait au patrimoine de l'humanité les rêves de son éblouissante folie, en même temps que les fruits de son incomparable sagesse et de sa prodigieuse raison. Trop souvent la plus vive lumière s'est dégagée du confin de ces domaines psychologiques qu'a créés, peut-être, l'imperfection de notre propre jugement, pour nous engager à ne pas qualifier à la légère la pensée de ceux que nous n'avons peut-être qu'imparfaitement compris.

D'abord, en 1609, il publia le résultat de ses observations sur Mars, arrivant à cette conclusion que son orbite est une ellipse dont le soleil occupe l'un des foyers. Partant de là, il arrive bientôt à la conclusion qu'il en est de même pour les autres planètes du système solaire. Cette découverte était capitale, car elle allait en amener une seconde, plus importante encore, et qui s'exprime ainsi : les aires balayées par le rayon vecteur réunissant les planètes au soleil sont proportionnelles aux temps.

Enfin, en 1619, il annonce cette loi importante, à savoir que : les carrés des temps des révolutions de deux planètes quelconques sont, entre eux, comme les cubes de leurs rayons moyens au soleil.

Divisons le carré des temps de la révolution des planètes par le cube de leur distance moyenne au soleil, et nous obtiendrons un quotient, qui sera le même pour toutes les planètes, mais qui variera naturellement suivant l'étalon de mesure employé ; par exemple, pour les temps : le jour ou l'heure ; pour le rayon moyen : le kilomètre ou le mille anglais.

Pourquoi le quotient est-il invariable ? En essayant de remonter à la cause de ce rapport, on arrive à cette conclusion que la régularité du quotient ne peut cadrer ni avec la distribution de la distance moyenne, très irrégulière, des planètes au soleil, ni, davantage encore, avec l'irrégularité de leur masse, déterminée tant par la variété de leur volume que de leur densité.

Il existe une telle irrégularité entre les éléments des planètes que, vraiment, l'existence d'un rapport constant entre les fonctions mathématiques de deux quelconques d'entre elles paraît à première vue inexplicable, et on peut se demander si ce rapport constant ne provient pas d'une vérité générale et universelle et devant se chercher ailleurs que dans le rapport étroit des planètes entre elles.

Supposant deux planètes A et B, et sachant que les carrés des périodes de A et de B sont entre eux comme les cubes des rayons moyens de A et de B, on pourrait croire, tout d'abord, à l'existence d'une identité de structure ou de condition entre les planètes du système solaire.

D'où vient l'origine de ce rapport ? Or, il a suffi d'y penser pour reconnaître que le rapport des carrés des périodes de deux planètes quelconques et celui entre les cubes de leurs rayons moyens ne résultent pas de l'existence d'une analogie quelconque entre les planètes, mais bien de ce fait général et universel que, pour n'importe quel astre, le carré de sa période et le cube de son rayon moyen ne sont qu'un seul et même nombre. Et si le carré de la période de A est X, le cube du rayon moyen de A sera X également ; et si le carré de la période de B est Y, le cube du rayon moyen de B sera Y. Dès lors, il devient pénible de répéter le rapport ci-dessus, tellement il paraît renversant à force d'évidence ; car, en remplaçant A et B par leur valeur réelle, ce rapport s'exprime ainsi : X est à Y comme X est à Y, et la loi de Kepler se rattache ainsi à une loi générale et universelle, applicable non seulement aux planètes et leurs satellites, aux comètes et aux étoiles filantes, mais, dépassant notre monde, elle s'applique à tous les astres de l'infini.

Grâce à elle, nous pouvons fixer, cette fois sans erreur, la distance de Sirius à son compagnon et faire de même pour toutes les étoiles doubles. Pénétrant dans le monde des atomes, nous pensons qu'il est contraire à l'ordre des choses de supposer qu'une loi aussi universelle ne soit pas vraie pour le monde tourbillonnaire des infiniment petits, et dans ce cas, là encore, le carré de la période d'un électron doit être égal au cube de sa distance au proton central.

La première chose à faire était de rapporter les deux facteurs du problème à une commune mesure. Or, les distances moyennes au soleil adoptées pour

deux astres se comparent en fractions l'une de l'autre, tandis que les temps périodiques expriment toujours des différences entre des nombres absolus.

Prenons, par exemple, Vénus. Le rapport de son rayon moyen à celui de la terre est de 0,72333, ou, plus exactement, 0,7233315. Le temps périodique est donné sur les tables en jours 224,701, en réalité 224,7008.

Pour avoir comme temps périodique une valeur comparable au rapport du rayon moyen, il convenait de diviser au préalable les jours de Vénus (224,7008) par les jours terrestres (365,25664), ce qui donne :

$$\frac{224,7008}{365,2564} = 0,6151864$$

Alors on a : rayon moyen comparé à l'unité = 0,7233315.

Période comparée à l'unité = 0,6151864.

Pour ce rayon moyen au cube et cette période au carré, on a : rayon moyen Rm3 = 0,37845, et période P2 = 0,37845.

Donc deux mêmes nombres, et, dès lors, il devient évident que le quotient de l'un par l'autre sera l'unité, soit :

$$\frac{P2}{Rm3} = 1$$

Prenons Jupiter :

Rayon moyen rapporté à l'unité = 5,202803.

Période comparée à la terre = 4,332,588 jours.

Transformons les jours absolus en un rapport comparé à l'unité terrestre, ce qu'on oublie de faire, et nous aurons :

Période comparée à l'unité = 11,86.

Rayon moyen comparé à l'unité = 5,202803.

Alors, portant ces nombres au carré et au cube, on a : 5,202803 = 140 et 11,86 = 140. Il viendra pour Jupiter comme pour Vénus :

$$\frac{P2}{Rm3} = 1$$

Cette loi entraîne après elle, à cause de sa généralité, un grand nombre de corollaires, dont l'un, le seul qui nous intéresse ici, s'exprime ainsi : les carrés des périodes pour deux planètes sont dans le même rapport que les cubes de leur rayon moyen au soleil ; ce qui nous force à exprimer, si on compare Jupiter à Vénus, cette proposition qu'on ose à peine énoncer, tant elle paraît inutile : 140 est à 0,378 comme 140 est à 0,378. Or, cette dernière proportion est la troisième loi de Kepler, où l'expression verbale a fait place aux valeurs correspondantes.

Nous venons de comparer deux astres en fonction de la loi de Kepler qui n'exprime qu'une égalité. Si nous prenons un astre et une comète, soit Jupiter et la comète de Halley, nous aurons alors, pour cette dernière :

Période de révolution = 76,37, comparée à l'unité (année terrestre).

Rayon moyen = périhélie (point le plus rapproché du soleil), 0,59, plus aphélie (point le plus distant du soleil), 35,4, divisé par 2 = 18,00.

Le carré de 76,37 et le cube de 18,00 donnent le même nombre : 5.832.

$$\frac{P2}{Rm3} = 1$$

Le rapport entre la comète de Halley et Jupiter sera :

Comète de Halley Rm3 = 5.832 ; P2 = 5.832.

Jupiter Rm3 = 140 ; P2 = 140.

Encore une fois, d'après la loi de Kepler, le rapport entre les carrés des périodes et les cubes des rayons moyens ne pourra que s'exprimer ainsi :

140 est à 5.832 comme 140 est à 5.832. Ce qui découle d'une loi fondamentale et universelle et sans laquelle aucun astre gravitant autour d'un primaire ne pourrait être en équilibre, à savoir :

Tout astre quelconque gravitant autour d'un autre a le carré de sa période rigoureusement égal au cube de son rayon moyen.

En utilisant la loi corollaire de Kepler, on a le cube du rayon moyen multiplié par la vitesse de révolution au carré égal à la masse de l'astre primaire. Donc :

$$Rm3 \times W2 = M$$

Supposons qu'il s'agisse ici de Jupiter. Que se passerait-il si le Soleil pénétrait dans un milieu rempli de météorites qui tomberaient sur lui ? Cette supposition cadre du reste avec certaines théories défendues par plusieurs savants. S'il en était ainsi, la masse du soleil irait en augmentant régulièrement, et Jupiter modifierait constamment sa position, de manière à assurer son équilibre.

En supposant que la masse du soleil augmente au point d'atteindre celle de Sirius, Jupiter, toujours en équilibre vis-à-vis de ce nouveau soleil, conserverait le carré de son temps de révolution, ou période P2, égal au cube de son rayon moyen Rm3, et nous aurions toujours :

$$Rm3 \times W2 = M$$

Nous pouvons donc appliquer ce raisonnement à Sirius et à son compagnon.

Il est très difficile de connaître le rayon moyen du compagnon de Sirius ; au contraire, la période, résultat de longues observations, a donné un chiffre qui peut être accepté comme très probable : il donne 50 fois la période de la terre.

Il ne s'agit pas ici d'un nombre absolu de jours, mais d'un rapport. Inutile donc de diviser les jours de l'un par ceux de l'autre. On a évalué à 20 fois le rayon de la Terre au Soleil le rayon moyen du compagnon de Sirius, et cela en se basant sur la distance forcément approximative de Sirius à la Terre.

Comme nous savons que Rm3 = P2, on observe que le carré de 50 nous donne 2.500, alors que le cube de 20 est de 8.000 ; ce dernier chiffre est évidemment trop élevé et un examen superficiel ramène à moins de 13,6 la distance moyenne des deux étoiles comparée au rayon moyen de la Terre au Soleil.

Nous reprendrons, du reste, ces problèmes au chapitre suivant.

Le but de la « Grande Synthèse » n'est pas d'exposer à nos lecteurs des fragments de ce qu'ils savent. Nous nous proposons, au contraire, d'enregistrer les grandes lignes du savoir humain, de grouper les principaux faits, ainsi que les conclusions capitales qui découlent des progrès réalisés jusqu'à ce jour, afin d'expliquer, en un langage aussi clair et aussi précis que possible, la vérité sur le monde au sein duquel nous évoluons.

Nous avons pensé que le classement logique de nos connaissances faciliterait l'exposé des faits et des idées et rendrait plus compréhensible la suite de leurs enchaînements.

Nous venons de voir comment on peut universaliser une loi qui paraissait ne s'appliquer qu'à quelques cas particuliers. Mais nous avons dit, en commençant, que nous pouvions abstraire les propriétés universelles de la matière et considérer comme des lois également universelles les rapports constants que nous en tirons.

Acceptant l'unité de la matière, allant de l'éther en mouvement aux atomes et aux nébuleuses, nous pouvons aussi étendre et universaliser les rapports constants de ses propriétés, appliquant ainsi les mêmes lois aux corps célestes en équilibre comme aux particules qui tournent librement dans les atomes.

Nous allons pénétrer plus avant dans ces problèmes et, à mesure que nous progresserons, la nature nous apparaîtra plus belle, plus captivante. Et que sera-ce quand, en possession des lois qui régissent le monde inorganique, nous nous assimilerons les secrets d'une évolution plus restreinte, mais plus complexe !

Alors, entraînés toujours plus loin par le souffle puissant que sentent s'élever ceux qui pénètrent résolument dans le domaine de la nature, nous comprendrons comment ses puissants reflets s'associent intimement à ce qu'il y a de meilleur en nous, et pourquoi, enfin, en elle seule, « consolatrix afflictorum », les hommes trouveront la Paix.

(A suivre.)

L A méthode naturiste n'est pas seulement un moyen d'éviter la maladie. Elle est la technique la plus efficace pour la combattre.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

LE RÔLE DU TERRAIN DANS LES MALADIES

« L'Art de prolonger la vie n'a pas seulement séduit l'imagination des enthousiastes ou la cupidité des imposteurs, il a été aussi le rêve favori des grandes intelligences. »

De NOTRO.

« La vie, disait Bichat, c'est l'ensemble des fonctions qui résistent à la mort. » Oui, c'est une lutte perpétuelle entre des microbes et des poisons qui attaquent, et nos cellules qui se défendent. L'art de prolonger la vie consistera à faire en sorte que l'organisme ne se laisse tuer que le plus tard possible.

Mais il faut croire que le problème n'est pas aussi simple à résoudre qu'on pourrait le supposer, puisque, malgré les efforts de tant de savants, non seulement nous ne savons pas atteindre l'extrême vieillesse, mais nous vivons même moins longtemps que nos aïeux.

Pourquoi ? Parce que le problème de la vie longue, ayant été mal posé, est mal résolu. Au lieu de chercher à replacer l'homme dans ses conditions naturelles et primitives de vie, on a couru après la chimère médicamenteuse qui dispenserait de vivre sainement ; on s'est perdu dans le fatras des drogues, fatras si ténébreux et embrouillé que l'apothicaire lui-même renonce à s'y reconnaître et vient fort souvent nous demander, à l'Institut Naturiste, la santé pour lui-même et pour les siens.

Au lieu de voir dans l'homme lui-même les raisons de sa santé, de sa maladie ou de sa mort, on les a cherchées extérieurement ; on a accusé les microbes. Depuis Pasteur, on s'est dit : « L'organisme meurt envahi par les microbes ; apprenons à tuer les microbes et nous guérirons les maladies et prolongerons l'existence. » Comment donc tuer les microbes ? Par les antiseptiques ; puisque l'antiseptique tue les microbes dans un creuset, au laboratoire, il les tuera aussi dans l'organisme et l'organisme sera guéri !

Singulier raisonnement ! Singulière application d'un principe pourtant vrai dans son essence ! Le médecin, en introduisant l'antiseptique dans le tube digestif, sous la peau, dans la plaie, oublie trop que son produit va rencontrer dans le corps du malade, non pas seulement le microbe envahisseur, mais aussi les cellules vivantes de l'organisme. Comment ce corps chimique saurait-il reconnaître ce qu'il doit attaquer de ce qu'il doit ménager ?

Comme le disait Lécuyer : « C'est autre chose que de tuer des microbes dans un verre ou de les atteindre dans un organisme. »

Les microbes ne contagionnent pas les organes sains. Ils ne poussent qu'en terrain déchu. Nous avons tous sur la peau le microbe de l'érysipèle, et les affaiblis sont les

seuls à contracter l'affection. Les bacilles tuberculeux eux-mêmes ne se développent que si le terrain est prédisposé par une série de fautes, conscientes ou non, personnelles ou héréditaires, aux Lois de la Vie Saine.

Les microbes ne sont pas la vraie cause de nos infections ; leur développement n'est que secondaire à l'amoindrissement du terrain. Et je suis assez tenté de penser comme Middelborg, lorsqu'il dit que les bactéries sont simplement des agents de putréfaction, des nécrophiles, dont il existe une grande variété aux limites du règne animal et végétal, et qui se développent partout où il y a décomposition de matière animale et végétale ; ils ne sont pas une cause, ils sont une conséquence. (1).

Le vrai responsable de la maladie c'est « l'hypothénie-vitale », amoindrissement du bagage de nos forces.

La science matérialiste moderne, et particulièrement la science allemande, n'a voulu considérer dans les médicaments, dans les aliments, que leur valeur chimique ; elle ne s'est préoccupée que de produire des réactions de cornues ; elle a voulu oublier que la machine humaine vit ; elle a négligé le problème de la force vitale. De là les insuccès auxquels elle a conduit.

Déjà notre Flourens, sentant les déboires auxquels conduit la médecine chimique, s'écriait : « Toutes nos sciences se font des sciences de laboratoire, et nous oublions les grands problèmes de la Nature ».

Certainement, le problème de la santé et de la longévité doit être résolu, non par la chimie, mais par la connaissance de la Nature et l'observation de ses Lois.

« L'on ne commande à la nature, disait Claude Bernard, qu'en obéissant à ses lois. »

Et Blagivi ajoutait : « Le médecin n'est que l'interprète de la Nature ; il doit savoir où la nature le conduit, pour pouvoir un jour la commander ».

Il est certain que, depuis quelques années, et sous l'orientation donnée par Pascual, Monténuis, André Durville et nous-même, la science médicale évolue nettement vers la médecine naturelle.

« Depuis que je fais de la thérapeutique sans médicaments, disait feu Huchard, jamais je n'ai eu tant de succès en thérapeutique ».

Pour sauver l'organisme de la décrépitude précoce, pour le rendre réfractaire aux maladies, pour lui donner toute la longévité à laquelle il a droit, il faut accroître son capital d'énergies naturelles par la vie saine, en soignant le terrain organique. Toute médecine qui ne se donne pas

(1) Cette thèse est développée dans notre ouvrage *La Cure Naturiste*, auquel il conviendrait de se reporter.

pour but l'amélioration du terrain est au moins illusoire, et, fort souvent, elle est dangereuse ; elle est illusoire parce qu'elle ne s'attaque qu'aux apparences morbides, au lieu d'atteindre les causes ; elle est souvent dangereuse parce qu'elle ajoute au fardeau maladif le fardeau d'un droguage antinaturel et toxique.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que le problème de la guérison des diverses maladies est le même que celui de la conservation de la santé.

La médecine curatrice et l'hygiène préventive sont une seule et même science ; ce qui entretient l'être en bonne santé guérit ses pires misères et l'arsenal de l'apothicaire n'a plus désormais qu'à disparaître. Que les pharmaciens vendent des articles de sport et d'hygiène, des aliments sains, des plantes, des eaux minérales, ils feront œuvre utile pour la société. Il existe des pharmacies homéopathiques ; à quand la première pharmacie naturiste ?

Le problème de la santé et de la longévité nous apparaît comme devant se résoudre ainsi : fortifier les réactions de défense organique de l'être en le ramenant aux conditions physiologiques établies par la nature, c'est-à-dire :

a) alimenter rationnellement l'organisme de telle sorte qu'il soit doté exactement des matériaux nécessaires à ses combustions profondes, à la croissance de ses protoplasmes ou au remplacement de ce qui est usé (cette alimentation comprend l'alimentation solide et liquide par ce que nous mangeons et buvons, et l'alimentation gazeuse par l'oxygène de l'air) ;

b) reconstituer la force vitale en puisant dans le grand réservoir cosmique d'énergie (air, soleil, eau, mouvement) ;

c) entretenir la perfection des éliminations (du rein, de la peau, de l'intestin) ;

d) éduquer la volonté pour l'apprendre à « descendre dans les organes » ; la volonté éduquée saura créer de salutaires courants de force grâce auxquels s'entretiendra l'harmonie des fonctionnements ; elle organisera une solide défense leucocytaire, qui sera une garantie contre les infections microbiennes. Dans le domaine psychique, la volonté assurera l'équilibre mental, le contrôle de soi, établira un programme de vie droite, noble, juste.

Toute médecine qui n'est pas basée sur ce programme à vue large est une mauvaise médecine ; elle ne peut contribuer ni à l'accroissement de la longévité, ni à l'amélioration définitive des esprits ou des corps.

La science qui applique les vues dont nous venons de parler est le Naturisme.

(A suivre.)



LA PAGE DU MALADE

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 ».

LE TRAITEMENT NATURISTE DES VARICES

Demande. — Mlle R. Tarbes, adepte du naturisme. — Lorsque je viens de faire une course, j'ai les veines des jambes gonflées. Un médecin m'a ordonné l'hamamélis, contre la stase veineuse. Dois-je continuer d'en prendre ? Puis-je faire de la marche, que vous préconisez ? Dois-je faire les jeux intenses (tennis, etc.) ? Puis-je prendre des bains de soleil sur les jambes ? Vous préconisez aussi une mise au point alimentaire. Comment la faire ?

Réponse. — L'hamamélis n'a jamais guéri les varices ; le seul moyen de guérir les varices, c'est de réparer la circulation sanguine ; seul, un genre de vie rationnel peut réparer la circulation. L'être humain est fait pour marcher, pour courir ; donc, marche et course guérissent les varices. Marchez d'abord, vous courrez plus tard, quand la marche ne vous sera plus un exercice suffisant. Entraînement sportif progressif. Tennis, oui, à la condition que vous ne demandiez à vos jambes que ce qu'elles peuvent faire, mais en n'oubliant pas qu'elles doivent faire de plus en plus. Évitez la station debout. Des bains de soleil sur les jambes, oui ; mais aussi sur tout le corps, et, surtout, en n'imaginant pas qu'un bain de soleil « dessèche » les

veines ; le soleil sur les jambes en gonfle momentanément les veines ; mais il agit favorablement sur l'ensemble circulatoire. Après le bain de soleil, frictionnez les jambes, mains nues, et mouillez-les à l'eau froide. Votre alimentation doit évoluer, très progressivement, vers un végétarisme relatif ; étudiez la question dans notre livre « La Cure Naturiste ».

HEUREUX CEUX QUI TRANSPIRENT

Demande. — « Sudor », abonné à Versailles. — J'ai dix-neuf ans. Depuis mon enfance, j'ai toujours beaucoup transpiré, sans me porter plus mal qu'un autre. La chaleur, le mouvement et les impressions nerveuses (il me suffit d'y penser) me font littéralement ruisseler, particulièrement en ce chaud mois de juin. Je ne transpire pas la nuit. Je fais un quart d'heure de culture physique tous les deux jours ; frictions ensuite à la serviette. Régime alimentaire sobre et peu carné (viande à midi seulement). Puis-je me débarrasser de cet ennui ? Impossible d'aller à Villennes.

Réponse. — Heureux ceux qui transpirent ! Vous qui vous surnommez « Sudor », homme à la sueur, gardez votre prérogative cutanée : suiez !

Par la peau, l'être humain expulse une masse de toxines qui l'empoisonneraient. Pourquoi les calfeutrés sentent-ils si mauvais ? Parce qu'ils suent ; ils prolongent ainsi leur existence. La sueur des gros mangeurs de viande est surchargée d'urée ; ceci ne prouve pas qu'ils peuvent impunément se gaver de viande,

mais le drainage cutané les aide à résister à l'empoisonnement. Vous êtes naturiste, donc moins intoxiqué que beaucoup ; vous devez donc avoir moins de raisons toxiques de transpirer abondamment, et il nous semble qu'il y a un appoint « mental » dans votre trouble. Si ceci est vrai, vous diminuerez votre sécrétion cutanée en y pensant moins. Oubliez vos transpirations.

Et continuez culture physique et régime peu carné.

LE NATURISME CONTRE LA HERNIE

Demande. — L. G., étudiant, lecteur au numéro de « Naturisme ». — En lisant vos conseils, je me suis aperçu que vous prescrivez le naturisme à titre préventif et curatif dans la plupart des maladies. Je suis de votre avis. Mais le naturisme peut-il guérir les maladies comme la hernie ?

Réponse. — Les hernies procèdent de l'insuffisance musculaire : l'inguinale, par exemple, provient de l'insuffisance du muscle grand-oblique de l'abdomen. Le naturisme propose, contre toutes les maladies, quatre cures : alimentaire, cutanée, motrice, mentale. La cure motrice est celle qui convient ici. Par une gymnastique de renversement thoracique méthodique, on développe les piliers du muscle grand-oblique, et, à moins que la hernie ne soit formidable, elle guérit. Venez, nous vous ferons voir la technique à employer.



NOS ILLUSTRATIONS

Au cours de printemps, les naturalistes de Villennes ont été filmés par la grande firme cinématographique Fox-Film. Voici les docteurs Durville qui, devant le public mondial, représentent la thèse naturiste qui est nôtre. — Une compétition ! Deux naturalistes, chacun au bout d'une longue corde, se préparent à tirer de toutes leurs forces. Qui l'emportera ? Les Physiopolitains ont arbitré !

NOZ GRAND CONCOURS

NATURISTES, SEMEZ L'IDEE !

GRAND CONCOURS D'ABONNEMENTS



RACE à l'activité de tous les adeptes du naturisme, les abonnements à notre revue rentrent par centaines, chaque semaine. « **NATURISME** », après quelques jours seulement d'existence, compte déjà plusieurs milliers d'abonnés et plus de trente mille lecteurs.

Le tirage de « **NATURISME** » est devenu rapidement le plus fort des journaux naturistes du monde entier. Nos machines commencent à se mettre au point : l'impression du texte et des gravures est en sérieux progrès, et le moment n'est pas loin où nos amis auront une revue d'une présentation impeccable.

Nous remercions vivement nos adeptes de leur patience, et aussi de leurs efforts. Nous tenons à signaler l'activité de nos propagandistes bénévoles, et particulièrement celles de nos dévoués amis : Kahn, Bédé, qui n'ont pas hésité, pour servir notre cause, à demander à la Préfecture une carte de camelot, et à vendre dans Paris des numéros de « **NATURISME** » au profit de notre revue, Delory, Pierre Ribot, Raymond Dessendier, Mitvaly, Mlle Chevrier, Joseph Frascari, Roger Campredon, Mme Courtin, Louis Cordella, Revenu, André Camusat, Louis Tampier, Pierre Feil, Tergan, Hasenfratz, etc., etc., sans oublier les nombreux adeptes anonymes qui font pour notre revue une intense propagande.

A tous, merci de tout cœur.

Tous les naturistes dont nous venons de donner les noms sont inscrits d'office à notre Concours d'Abonnements. Nous en rappelons ci-dessous le règlement :

RÈGLEMENT DU CONCOURS

Le concours est ouvert entre tous les abonnés de « **NATURISME** ». Il est destiné à récompenser ceux d'entre eux qui auront procuré à notre revue le plus grand nombre d'abonnements nouveaux.

Pour prendre part au concours, il suffit de nous retourner le bulletin qu'on trouvera d'autre part, rempli au nom d'un tiers, et accompagné du montant de l'abonnement. Aucune inscription spéciale n'est nécessaire : il suffit au naturiste qui veut prendre part au concours d'inscrire son nom et son adresse, au bas du bulletin, dans le cadre portant la mention : « Propagandiste ».

Fin octobre, les talons des bulletins seront dépouillés. Le naturiste qui aura procuré le plus grand nombre d'abonnements sera classé premier. Les quatre suivants recevront les deuxième, troisième, quatrième et cinquième prix.

PREMIER PRIX (accordé au propagandiste qui aura recueilli le plus grand nombre d'abonnements)

Remise gratuite d'une carte de Culture Physique, pour douze séances, à l'Institut Naturiste (valeur : 120 francs) ;

Prime, en espèces, égale à 25 % du prix des abonnements recueillis (par exemple, le propagandiste qui aura réuni 100 abonnements à 40 francs touchera 1.000 francs).

DEUXIEME, TROISIEME, QUATRIEME, CINQUIEME PRIX

Remise gratuite d'une carte de Culture Physique ;

Prime, en espèces, égale à 10 % des abonnements recueillis (par exemple, le propagandiste qui aura réuni 50 abonnements à 40 francs touchera 200 francs).

En outre, tous les naturistes qui auront procuré au moins 20 abonnements nouveaux d'un an à « **NATURISME** » auront droit au remboursement de leur abonnement personnel.

Le concours sera clos fin octobre prochain, et le dépouillement des bulletins aura lieu à l'occasion de l'Assemblée Générale de la Société Naturiste du mois de novembre.

COLIS DE PROPAGANDE

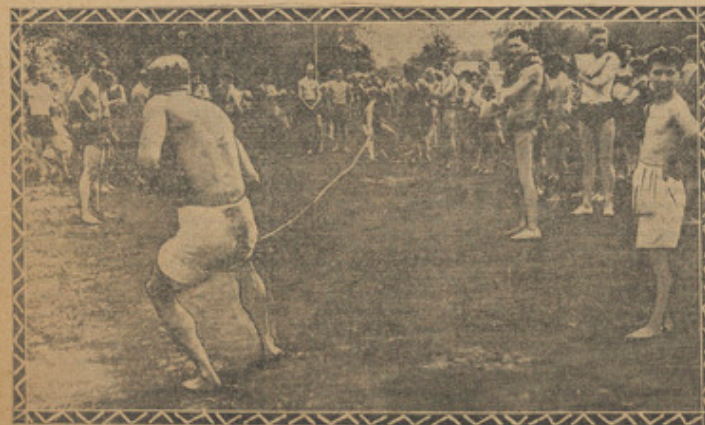
Pour permettre à nos amis de faire des abonnés nouveaux, et de prendre part à notre concours, la direction de « **Naturisme** » tient à leur disposition des colis de propagande, à prix réduit :

25 exemplaires : 12 fr. 50 — 50 exemplaires : 25 francs — 100 exemplaires : 50 francs.

Le prix de ces colis de propagande sera remboursé aux concurrents classés parmi les cinq premiers.

PRIMES A NOS NOUVEAUX ABONNÉS

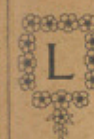
Tous les nouveaux abonnés d'un an à « **NATURISME** » ont droit : 1. A la remise gratuite d'une année antérieure de « **La Vie Sage** », au choix ; 2. A une réduction sur la carte de Culture Physique de l'Institut Naturiste (100 fr. au lieu de 120) ; 3. A une réduction de 10 % sur le prix des livres édités par « **NATURISME** » ; 4. A l'insertion de quatre lignes, chaque année, à la rubrique « Petites Annonces ».



AMIS DE « **NATURISME** » PRENEZ PART A NOTRE GRAND CONCOURS D'ABONNEMENTS

DANS LA CITE DE NATURE

GRAND CONCOURS DE JARDINS FLEURIS



Le grand concours de jardins fleuris, ouvert par « **Naturisme** » dans le numéro du 29 mai, est clos. Nous en rappelons ci-dessous le règlement :

RÈGLEMENT GÉNÉRAL

Pouvaient prendre part au concours tous les membres de la Société Naturiste, régulièrement inscrits, et ayant acquitté leur cotisation pour 1930.

MEMBRES DE LA SOCIÉTÉ NON PROPRIÉTAIRES. — La Société Naturiste mettait à la disposition de ses membres, non propriétaires dans Physiopolis, les terrains nécessaires. Certains emplacements d'intérêt général : angles des stades et pourtour des fontaines à aménager en massifs fleuris, bordures du futur immeuble destiné aux douches à aménager en pelouses, parc de la pointe de l'île à défricher et à organiser, pelouses et massifs devant orner les environs des débarcadères, tennis « Est » à niveler et à organiser en terrain de jeux, etc., etc., étaient affectés aux concurrents pour être aménagés et enjolivés. Nous n'avons reçu aucune inscription pour cette catégorie.

MEMBRES DE LA SOCIÉTÉ PROPRIÉTAIRES. — Les naturistes propriétaires dans Physiopolis devaient aménager à leur gré leur propre terrain. Dans cette catégorie, nous avons reçu les inscriptions suivantes :

M. Olivier, propriétaire du lot 104 ; M. et Mme Quentin, propriétaires du lot 122 ; M. Léon Piret, propriétaire du lot 34 ; M. Robert Mirate, propriétaire du lot 111 bis ; M. Louis Cordella, propriétaire du lot 158 ; M. et Mme Bron, propriétaires des lots 15, 101 et 102 ; M. et Mme Delacour, propriétaires du lot 115 ; Mme Limès, propriétaire du lot 121 bis.

Les concurrents dont les noms auraient été oubliés dans la liste ci-dessus sont priés de le faire savoir d'urgence au docteur André Durville, organisateur du concours.

Le jury se réservera d'ailleurs le droit d'inscrire d'office tous les naturistes ayant contribué, d'une manière ou d'une autre, à l'embellissement de notre Cité.

PRIX

Le concours est doté de nombreux prix :

PREMIER PRIX. — Une tente en fibro-ciment, modèle 1930 (valeur : 3.100 francs).

DEUXIEME PRIX. — Un lot de camping (valeur : 2.300 francs).

TROISIEME AU DIXIEME PRIX. — Inscriptions gratuites à la « Section Nautique ».

ONZIEME AU VINGTIEME PRIX. — Abonnements d'un an à « **Naturisme** ».

vingt-et-unième au trentième PRIX. — Cartes de « Culture Physique » gratuites.

Tous les concurrents auront droit à un pommadier ou à un tube de Fixine, offert gracieusement par les Etablissements Guillaumin.

La Maison Madolin fera le service gratuit et quotidien, pendant un mois, d'un pain complet ou intégral aux dix premiers concurrents classés.

Le jury pourra décider de ne pas attribuer cette année le premier et le second prix, s'il estime insuffisant l'effort des concurrents classés premiers.

JURY

L'examen des terrains se fera sous la surveillance de tous les membres de la Société Naturiste, qui auront voix consultative. Le bureau de la Société Naturiste, complété des membres de son Conseil d'administration, constituera le jury.

DATE DU CONCOURS

Le concours aura lieu, dans l'île des Naturistes, le dimanche 20 juillet, à 14 h. 30 précises. En cas de mauvais temps, il serait remis au dimanche 27 juillet.

Les membres du jury et les membres de la Société Naturiste désirant suivre les opérations de classement se retrouveront à 14 h. 30 devant la tente du Comité d'Organisation.



BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimarra, Paris (19)

(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.

Tous les abonnements partent obligatoirement du premier numéro du mois _____

PROPAGANDISTE (2)

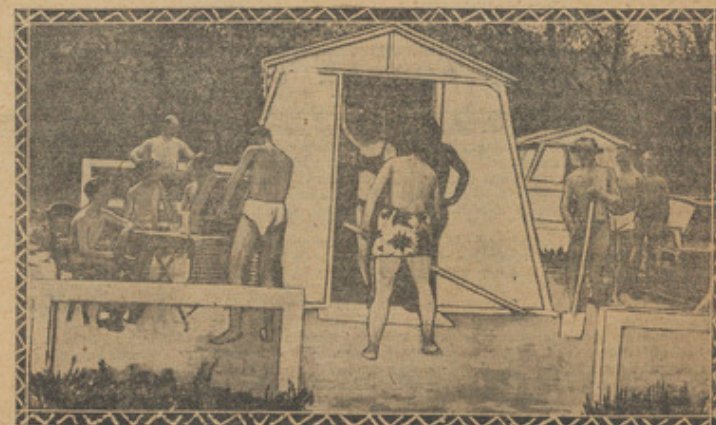
Nom : _____

Adresse : _____

(1) Rayer les mentions inutiles.

(2) A remplir par l'intermédiaire qui désire prendre part à notre Grand Concours d'Abonnements.

EN FAISANT UN ABONNÉ NOUVEAU VOUS PROLONGEZ UNE VIE HUMAINE



INFORMATION DIVERSE

LE NUDISME DEVANT LA JUSTICE FRANÇAISE

AUTOUR D'UNE PLAINTE CONTRE UN DE NOS CONFRÈRES

Nos lecteurs connaissent la plainte dirigée, par la Fédération des Sociétés contre l'immoralité publique, contre le docteur Vachet, pour publication, dans un de ses ouvrages, de photographies de nu intégral, jugées licencieuses. Toute la presse française s'intéresse au procès du nudisme, qui va s'ouvrir prochainement. Voici, ci-dessous, la reproduction de quelques articles et une rectification de M. de Mongeot.

MESSIRE SOLEIL

Mon dernier article sur le nudisme et sur le procès que M. Th. Rissler intente, pour publication licencieuse, au directeur et à l'éditeur de la revue « Vivre » m'a valu une longue lettre, d'ailleurs anonyme, d'un monsieur qui signe : « Un nudiste honnête, mais intégral. »

A en croire ce correspondant, le nudisme, trop longtemps ignoré ou méconnu, constituerait la panacée universelle et guérirait toutes les maladies.

« Ne vous évertuez donc pas, cher monsieur, m'écrit le « nudiste honnête et intégral », à arrêter dans son essor une doctrine médicale qui n'a été conçue, je vous l'affirme, qu'en vue de la santé humaine. N'oubliez pas que le soleil est notre plus grand maître et qu'en lui dédiant un de ses plus fameux poèmes, Edmond Rostand n'a fait que consacrer en vers héroïques les mérites multiples et incomparables du roi des cieus. »

Mon Dieu, je veux bien reconnaître au soleil toutes les vertus... et quelques autres encore par-dessus le marché. Il m'apparaît que Phoebus est le meilleur chauffage central, le plus économique, le plus régulier, et j'accorde volontiers que des rayons solaires se dégagent une chaleur, une force, une vie que la plus savante des médecines ne nous procurera jamais.

Mais, cela étant admis, deux questions me montent aux lèvres :

1^o Quel inconvénient y a-t-il, pour les nudistes, à ce que quelques centimètres carrés de toile recouvrent ce que les règles traditionnelles de la bienséance interdisent de montrer en public ?

2^o Quel besoin éprouvent donc ces mêmes nudistes de se faire photographier en costume de nouveau-né et de placer, par le moyen d'une revue abondamment et soigneusement illustrée, leur anatomie plus ou moins académique sous les yeux de leurs contemporains ?

Il suffit d'avoir regardé, sur la plage, un groupe de baigneuses et de baigneurs pour se rendre compte que les Apollons du Belvédère et les Vénus de Milo ne courent pas les rues.

Ce n'est donc pas seulement au nom de la décence, mais aussi au nom de l'art que je m'obstine à approuver de tout cœur l'initiative de M. Rissler. Et cela n'enlève rien, dans ma pensée, aux grands services que nous rend messire Soleil...

PHILIPPE DASTRE.

(La Liberté, 13 juin 1930.)

UNE RECTIFICATION

A la suite du petit article que nous avons publié dans « Naturisme » du 19 juin dernier, concernant la plainte dirigée contre un de nos confrères, le distingué directeur de la revue « Vivre intégralement », M. de Mongeot, nous adressons une note rectificative, que nous insérons avec grand plaisir. Voici cette note, qui remettra exactement les choses au point :

« 1. La plainte portée contre le docteur Vachet et moi-même a pour objet, non pas « Vivre intégralement », mais « La Nudité et la Physiologie sexuelle », ouvrage médical publié par les éditions de « Vivre » en 1928.

« 2. Cette plainte a été déposée par la Fédération Française des Sociétés contre l'immoralité publique, et au nom d'un adhérent qui désire garder l'anonymat. C'est tout dire.

« 3. La revue « Vivre intégralement » et ses éditions n'ont jamais vendu de photographies de nus ni des stéréoscopes, et elles n'ont jamais fait de publicité pour ce genre de commerce.

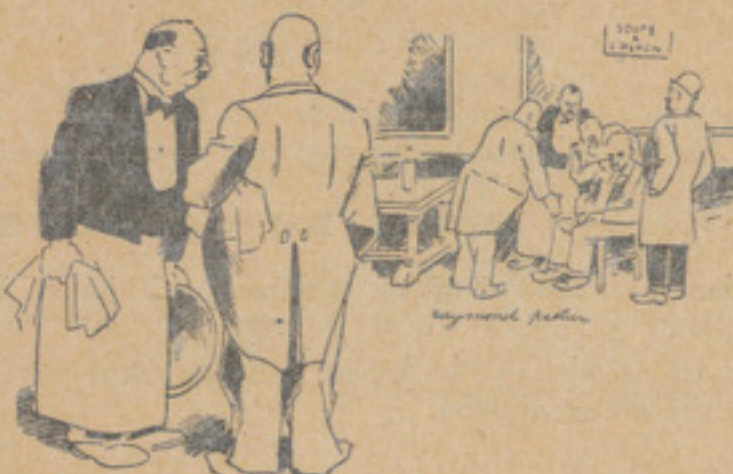
« 4. Le docteur Vachet sera défendu, s'il y a lieu, par M^{re} Campinchi ; M^{re} Barthelemy plaidera ma cause.

« 5. Le nudisme que nous préconisons n'est pas « à la mode germanique », mais à la mode française. Le premier, en France, j'ai commencé une campagne en faveur de la nudité, et j'ai été le premier à la faire pratiquer ; j'ignorais alors ce qui se faisait en Allemagne. La collection de « Vivre intégralement » le prouve. — K. de Mongeot. »

Dont acte.

Nous sommes heureux, à l'occasion de cette plainte, qui ne peut manquer de mettre au point la question du nudisme en France, d'assurer M. de Mongeot et le docteur Vachet de toute notre sympathie. Nos lecteurs connaissent notre position au sujet de la question nudiste : si nous estimons que le moment n'est pas encore venu de pratiquer le nudisme en France, sur une large échelle, nous n'en sommes pas moins convaincus qu'un jour est proche où les doctrines nudistes s'accompliront heureusement avec la thèse naturiste pour former un ensemble harmonieux et puissamment utile à notre société.

IL Y A NATURISME ET NATURISME



— Il est complètement libre !...

— C'est bizarre, il n'a cependant pris que dix aéroces « nature ».

UNE MISE AU POINT

J'ai reçu de M. M.-K. de Mongeot, directeur-fondateur de la revue « Vivre intégralement », la lettre suivante :

« Monsieur et cher confrère,

« Vous trouvez très bien que M. T.-H. Rissler ait porté plainte contre mon collaborateur M. le docteur Pierre Vachet, professeur à l'Ecole de Psychologie, et par conséquent contre moi, éditeur de « La nudité et la physiologie sexuelle » que j'ai eu l'honneur de préfacer.

« Vous commettez donc une première erreur en disant à vos lecteurs qu'une plainte a été portée contre la revue « Vivre ».

« Vous me semblez bien peu connaître notre mouvement, qui est patronné par un très grand nombre de personnalités médicales, juridiques et journalistiques dont l'honorabilité est reconnue autant que la valeur intellectuelle.

« Vous posez dans votre article deux questions auxquelles je me fais un plaisir de répondre :

« 1^o Si vous étiez médecin spécialiste de l'héliothérapie, vous sauriez que quelques centimètres carrés de toile recouvrant « ce que les règles traditionnelles de la bienséance interdisent de montrer en public » suffisent pour neutraliser les effets bienfaisants des rayons ultra-violet. De nombreuses expériences faites sur des sujets différents l'ont surabondamment prouvé.

« 2^o La lutte contre « certains » préjugés néfastes à la santé physique et morale oblige à une campagne courageuse. Si nous illustrons certains de nos ouvrages (nous n'éditons pas seulement des ouvrages de nudité, mais aussi sur la cure mentale, sur la sexualité, sur la culture physique, etc...) ainsi que notre revue, c'est pour démontrer que la nudité intégrale et en communauté se pratique dans tous les pays et en France sans inconvénient pour la morale.

« Notre bonne foi est établie justement parce que nous ne publions pas que des photographies de sujets ayant une anatomie parfaite, et il faut féliciter ces adeptes qui consentent à servir d'exemple à leurs contemporains. Cela prouve uniquement leur conviction. »

Que la plainte ait été portée contre l'éditeur de « La nudité et la physiologie sexuelle » ou contre l'éditeur de la revue « Vivre », M. de Mongeot étant l'un et l'autre, cela n'enlève rien à la valeur de nos critiques.

Nous persistons à penser, contre les nombreuses personnalités médicales, juridiques (1) et journalistiques dont M. de Mongeot invoque le patronage, que le nudisme intégral est une doctrine ridicule, au point de vue scientifique aussi bien qu'au point de vue moral et esthétique. Et nous nous obstinons à proclamer que, s'il plaît à certains de nos contemporains de se dénuder intégralement, nous avons le droit d'exiger qu'ils le fassent en lieu clos et qu'ils ne viennent pas nous infliger le supplice photographique de leur nudité. Hou ! les vilains ! Voulez-vous bien vous dépêcher de cacher ça !

PHILIPPE DASTRE.

(La Liberté, 21 juin 1930.)

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Pour les naturistes de province, qui reçoivent leurs commandes par colis postaux. — Madolin rappelle qu'il fait gracieusement l'emballage, le port restant à la charge du correspondant.

Les frais de port sont comme suit : un colis de 3 kilogs, rendu à la gare, coûte 4 fr. 30 ; un colis de 5 kilogs, rendu gare, 5 fr. 70 ; un colis de 10 kilogs, rendu gare, 9 fr.

Le poids de l'emballage correspond généralement à la moitié du poids net des marchandises expédiées. Exemple : un colis contenant 5 kilogs poids net de marchandises pèse 7 kg. 500 poids brut.

Or, un colis de 10 kilogs, poids brut, ne paierait pas plus cher de port. Il est donc plus avantageux d'établir un colis de 10 kilogs poids brut qu'un colis de 7 kg. 500 poids brut.

Une commande avantageusement donnée comporterait donc de 6 kilogs à 6 kg. 500 de marchandises, poids net.

Blé germé. — Beaucoup de naturistes de province demandent des colis comportant du blé germé frais.

Au moment des fortes chaleurs, le blé germe très vite et a de grandes chances d'arriver à destination beaucoup trop germé. De plus, le phénomène de la germination s'accommoderait mal d'un enveloppement solide qui prive le blé d'air.

La conséquence est que le blé germé frais voyage très mal, surtout pour les grandes distances.

C'est pour parer à cette difficulté que Madolin fait des galettes de blé germé, qui peuvent supporter sans risque les longs trajets.

Ces galettes possèdent les qualités essentielles du blé germé et, notamment parce qu'elles sont largement diastasées, sont tout indiquées pour les systèmes digestifs fragiles ou en cure de désintoxication.

Madolin fait germer chaque jour, dans de grands « germoirs » industriels, la quantité de blé qui est nécessaire pour sa fabrication et les besoins de la clientèle parisienne.

Madolin met actuellement à l'épreuve un petit germoir, réduction de son installation, qui permettra d'obtenir aisément, chez soi, la ration de blé germé,

A NOS ANCIENS ABONNÉS

RECOUVREMENT DES ABONNEMENTS

Nous avons adressé, dans le courant de juin, comme chaque année, un recouvrement à chacun de nos anciens abonnés qui n'avait pas renouvelé l'abonnement.

Le reçu a été présenté par la banque, au lieu d'être remis par la poste, comme d'habitude.

Très nombreux sont les naturistes qui ont bien voulu reporter sur « Naturisme » la confiance qu'ils avaient mise dans La Vie Sage. Nous tenons à les en remercier très vivement, et nous voulons les assurer qu'ils ne perdront rien à nous avoir renouvelé leur confiance.

Nous interrompons le service de la revue à ceux qui, absents, n'ont pu accepter notre traite. En raison de notre énorme travail et des gros frais de ces recouvrements, nous nous excusons auprès d'eux de ne pas leur faire présenter une seconde fois notre reçu.

Nous serions obligés à ceux qui voudraient continuer à recevoir « Naturisme » de bien vouloir nous adresser le montant de l'abonnement.

en évitant les principaux inconvénients inhérents au phénomène de la germination.

Madolin, dans un prochain communiqué, annoncera la date où de pareils germoirs seront mis à la disposition des clients naturistes.



LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR
LE SOLEIL



COMMENT PRATIQUER LA CURE DE SOLEIL

COMMENT RÉALISER UTILEMENT LA CURE SOLAIRE

Voici, enfin, le soleil, qui nous prodigue — tout arrive — ses bienfaisants rayons. Comment bénéficier de la Cure Solaire ? Comment éviter les écueils d'une insolation imprudente ? Voici quelques conseils utiles et une technique précise.

De tous les médecins, le soleil est le meilleur. Sa radiation bienfaisante assure l'harmonie de la vie sur tout notre système planétaire ; il est le grand vitalisateur. Par lui les sèves de printemps montent vers les tiges, les bourgeons éclatent, les animaux renaissent à la joie et à l'amour. Les fleurs le saluent de leur parfum, les oiseaux de leur chant, l'homme de son sourire. Le premier jour de soleil ramène la gaieté et la vie sur terre. Que l'astre s'éteigne, et c'est la mort de notre monde, la nuit lunaire, la glace partout.

Ce qui entretient la vie peut aussi la réparer, car le problème de la Vie est le même que celui de la Santé ; et les mêmes causes qui font vivre en bonnes conditions font aussi se bien porter.

Pourquoi donc vous cachez-vous du soleil ? Ebouit-il vos yeux trop faibles ? Ou craignez-vous pour votre teint ? Le soleil vous donne-t-il la migraine ? Et ne meurt-on pas d'hémorragie cérébrale au soleil ?... Oui, le citadin, atrophié de sédentarisme et de claustration, se congestionne au soleil, et le gros ventru s'apoplectise s'il traverse la rue ensoleillée.

Cela prouve-t-il que le rayonnement solaire soit néfaste ? Et qu'il faille s'enfouir sous l'ombre ?

Comprenons :

Notre machine humaine est essentiellement faite pour vivre au soleil et bénéficier de sa radiation. Les millions de boutons nerveux enfouis dans notre peau sont non seulement des corpuscules du toucher, mais aussi autant de suçoirs destinés à happer les énergies atmosphériques et en particulier les radiations solaires ; ces radiations solaires, muées en énergie vivante, cheminent le long des filets nerveux vers la moëlle et les ganglions du sympathique, où ils se mettent en réserve ; ainsi, l'organisme se recharge en énergies nouvelles.

D'autre part, les pigments qui sont dans l'épiderme sont, eux aussi, des récepteurs d'énergie solaire : une peau pigmentée, bien brunie par le soleil, donne à son possesseur une garantie de santé. Les gens à peau blême, blafarde, ont un terrain très réceptif aux maladies et, en particulier, aux infections microbiennes : ils sont volontiers asthéniques, anémiques, tuberculisables. Les gens à peau hâlée, au contraire, se défendent bien contre les microbes, et, s'ils fléchissent sous la violence d'une infection, ce n'est que légèrement et pour peu de temps. Une peau solidement bronzée est un excellent brevet de santé. « Mais, me disiez-vous tout à l'heure, le soleil congestionne la tête, donne la migraine ; et l'on meurt d'hémorragie cérébrale pour avoir oublié son chapeau. » C'est vrai, car les agents de santé peuvent devenir aussi des agents de mort si l'on s'est déshabitué de leur contact. Prenez un tuberculeux fébrile, sevré de vie saine pendant des années, et exposez-le nu au soleil : il crachera du sang et compliquera sa tuberculose. Prenez un gros arthritique pléthorisé par une alimentation trop riche, par l'abus de la bois-

son et par le sédentarisme, laissez-le traverser nu-tête, après son déjeuner, la place de son pays, il risquera de rompre son artère méningée moyenne et d'en mourir.

N'empêche que le soleil est l'excellent remède contre la tuberculose et l'arthritisme, ainsi que pour les autres misères ! Seulement, il existe un art de s'en servir... A moyen thérapeutique puissant, il faut méthode et science. Seuls, les moyens inefficaces peuvent être employés sans discernement : s'ils ne font pas de bien, ils ne font pas de mal. C'est parce que le soleil est le plus puissant des reconstituants qu'il peut nuire si l'on s'en sert mal.

Mais si l'on s'en sert bien, quel puissant bénéfice on peut en tirer ! Il se montre à nous comme étant non pas un banal médicament, à action locale et plus ou moins momentanée, mais comme un reconstituant d'ensemble agissant sur le terrain organique ; c'est pour cela qu'il est efficace dans toutes les maladies, et si nous ajoutons qu'il n'entraîne à aucune dépense, à aucun dérangement, nous espérons que tous voudront bénéficier de ses bienfaits.

QUELQUES CONSEILS IMPORTANTS SUR LA PRATIQUE DU BAIN DE SOLEIL

Les grands affaiblis, anémiques, asthéniques, les enfants en bas âge, les vieillards, les congestionnés devront, lors des premiers bains, garder la chemise et le chapeau.

Quand l'entraînement vient, on supprime la chemise. Une région est « entraînée » quand elle est pigmentée, brunie. La peau ne doit pas s'enflammer. Le coup de soleil est dangereux et retarde la guérison parce qu'il oblige à s'abstenir pendant un temps.

Si vous êtes délicat, et si le soleil est fort, faites seulement durer 5 à 10 minutes vos séances de début. Remuez pendant le bain pour répartir l'effet.

On peut faire le bain solaire chez soi, fenêtre grande ouverte, dans son jardin, à la plage.

Le soleil doit tomber sur la peau aussi verticalement que possible. Pas de carreaux ni de rideaux entre le soleil et vous. Exposez de préférence la partie malade : le ventre si vous digérez mal, la jambe si vous y avez une plaie, le dos si vous avez une maladie des reins, de la moëlle, mais ne perdez pas de vue que le soleil agit non pas comme un banal médicament local, mais comme un reconstituant général de l'organisme : il faut donc aussi exposer tout le corps. Un organisme entièrement et uniformément bronzé est ou guéri ou bien près de l'être.

Si vous êtes tuberculeux, ne prenez pas de vous-même l'initiative d'une cure solaire : le soleil peut vous guérir, mais son emploi est très délicat. Demandez l'avis du médecin naturiste.

Ne faites pas prendre de bain solaire à l'enfant avant 3 ans. Au delà de 3 ans, le soleil est le grand médecin des enfants : il fait de véritables résurrections. Les enfants que nous avons sauvés par la cure solaire se comptent par milliers.

Durée du bain solaire pour l'enfant : 10 à 20 minutes, suivant la saison et le degré d'entraînement. Surveillez la peau ; si elle s'horripile, frictionnez.

Pour les très grands malades, nous faisons faire le bain solaire sur le lit approché de la fenêtre ; un aide surveille la peau et frictionne en cas de frisson.

Quand on va mieux : bain solaire au jardin (on se protège des yeux indiscrets par des couvertures). Quand on est presque guéri : bain solaire avec séance de jardinage, torse nu ; on ratisse, on bêche...

L'« Eclairer de Nice » vient de publier dans ses colonnes quelques recommandations, concernant le bain de soleil, qui émanent du docteur Didry-Bénier. Ces recommandations sont précises et intéressantes. Elles compléteront utilement les conseils que nous donnons ci-contre.

LE BAIN DE SOLEIL

Les « bains de soleil » vont maintenant reprendre de plus belle. A ce propos, nous croyons utile de mettre sous les yeux de nos lecteurs les quelques recommandations qui vont suivre et que nous devons à l'amabilité du docteur Didry-Bénier, un apôtre du « bain de soleil » :

1° *Heure du bain.* — Depuis 10 h. 30 du matin jusqu'à 3 heures après-midi (la température au soleil doit être de 25° au moins).

2° *Méthode à suivre.* — Avant le bain, courte promenade de 5 minutes, suivie de quelques mouvements de gymnastique pendant 1 à 5 minutes.

Premier jour : La personne étant couchée, exposer au soleil pendant trois minutes les jambes à nu jusqu'aux genoux.

Deuxième jour : Même méthode pendant cinq minutes.

Troisième jour : Découvrir jambes et cuisses, ainsi que la poitrine, pendant cinq minutes, en restant : une minute sur le dos, une minute sur le ventre, une minute sur le côté droit, une minute sur le côté gauche, une minute sur les jambes.

Quatrième et cinquième jours : Même méthode pendant dix minutes.

Sixième jour : Si les bains de soleil précédents peuvent être supportés sans inconvénients par l'organisme, exposer le corps à nu au soleil pendant cinq minutes et en suivant la méthode prescrite au troisième jour.

Les jours suivants, augmenter progressivement le temps de durée du bain, mais ne dépasser en aucun cas une demi-heure au bout du 15^e jour.

Voici quelques remarques importantes :

a) Les bains de soleil doivent être pris sous le contrôle du médecin et suivant ses indications ;

b) Il est indispensable d'interrompre le bain à la moindre sensation de froid ou de « chair de poule » ;

c) Ne prendre le bain de soleil que la tête entièrement protégée contre les rayons solaires ;

d) Après le bain, frictions — le corps étant toujours exposé au soleil — sur la colonne vertébrale, les bras et les jambes ;

e) Exercices de gymnastique ou promenade d'un quart d'heure après chaque bain.

REVUE HEBDOMADAIRE DU MARCHÉ FINANCIER

Bien que la semaine se termine sur une note nettement meilleure, elle a encore comporté des séances de grand découragement et la liquidation de mi-juin au Parquet, qui avait lieu le 16, s'est faite aux environs des plus bas cours. Les pertes ont donc encore été cuisantes, entraînant Parquet, Coulisse, terme et comptant. New-York, grand marché de matières premières, toutes en recul constant, arrivait chaque jour en baisse considérable sur la veille.

Dans la journée de jeudi, on s'est ressaisi : une résistance très nette s'est manifestée et l'on termine sur des cours qui sont, au Parquet, presque partout en avance sur les cours de compensation du 15. On peut espérer que, de ce côté, le nettoyage est terminé. La Coulisse devra subir, à fin courant, l'épreuve d'une liquidation laissant de fortes pertes. Il faut s'attendre encore à des remous assez violents, mais le mois de juillet, les règlements passés, devrait se présenter plus favorablement.

PIGMENTER sa peau par la cure de soleil n'est pas faire du snobisme ! C'est accumuler dans nos pigments une merveilleuse réserve d'énergie, dont notre organisme saura faire usage, le moment venu. Grâce au soleil de cet été, nous éviterons rhumes et bronchites cet hiver.

EN cas de soleil intense, graissez abondamment votre peau : la lanoline, ou, à défaut, l'huile de paraffine ou l'huile de table, conviennent à cet usage. Évitez le coup de soleil qui détruit l'épiderme et vous prive de réserves solaires utiles.

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

LA VIANDE VÉGÉTALE : L'AMANDE

Nous avons précédemment rendu honneur au plus grand ami du naturiste : le froment, que nous avons étudié sous sa forme la plus répandue : le pain, et nous avons vu, à son sujet, que le plus important était de le maintenir intégralement dans toutes ses parties constitutives, de façon à ne rien perdre de ses ferments, de ses sels minéraux et de sa matière organique.

La place d'honneur appartient ensuite à l'amande, que l'on peut appeler, à juste titre, la viande végétale, voulant exprimer par là qu'elle constitue, pour le naturiste nouvellement arrivé à l'alimentation saine, un appoint vitalisant de premier ordre qui l'aidera à passer la période critique de désintoxication. Le naturiste confirmé dans son régime y trouvera l'essentiel pour son bon équilibre physiologique, qu'il entend conserver jusque dans sa grande vieillesse.

Une première remarque à la portée de chacun, et qui n'est point exprimée dans le seul but de faire une plaisanterie, est qu'il n'est guère de personnes qui, assises devant une provision d'amandes, ne se laissent tenter, et peut-être jusqu'à ce que la dernière amande ait disparu. L'amande est savoureuse, digeste, et fortifiante ; nous allons voir pourquoi.

L'amande douce, sèche, se signale tout d'abord par un ferment puissant qu'elle possède en abondance, l'émulsine. Elle en a deux fois plus que la noix et la noisette, et cinq fois plus que la châtaigne. C'est là son premier titre de gloire aux yeux du naturiste. L'aliment qui compte dans l'organisme est celui qui se laisse assimiler. Or, nous assistons, en suivant le bol alimentaire dans son trajet, depuis la bouche jusqu'au rectum, à une série de transformations successives aussi nombreuses qu'il y a d'organes et de glandes sur son passage. Toutes ces transformations sont opérées par des agents appelés diastases, qui constituent donc une des clefs essentielles des phénomènes de digestion d'abord, et d'assimilation ensuite. Les trop maigres comme les trop gras sont principalement des déséquilibres de la digestion, proposition que l'on peut traduire : des insuffisances en diastases. Cette grave insuffisance est déjà implantée en nous par l'hérédité, et ensuite grandement aggravée par les mauvaises habitudes qui nous sont personnelles. L'abus des graisses animales, des viandes et des aliments morts nous a de longue date usés par des sécrétions qui ne sont pas, normalement, le propre de notre organisme. Un organe comme le foie, qui est, chez un grand nombre de nos contemporains, constamment engorgé par le fait d'un travail au delà de ses forces, finit par manquer de la précieuse diastase qui, en lui facilitant le travail, le ferait revenir à son état normal. Le ferment, en général, et, en l'espèce, celui de l'amande, va non seulement contribuer à faire digérer la masse alimentaire qui lui est propre, mais encore contribuer à faire digérer les aliments voisins absorbés au cours d'un même repas. L'action de ces ferments est considérable, à tel point que la sage Nature ne les dispense dans chacun des végétaux qu'à doses infinitésimales, mais à la condition qu'ils soient répétés constamment, disons même à chaque bouchée.

Tous les corps de métier qui utilisent l'amande sur une grande échelle, notamment les pâtisseries et les confiseries, savent, par une expérience qui leur a coûté généralement cher, que l'amande sèche, broyée et pilée, fermentée avec une facilité déconcertante, et entraîne dans sa fermentation tous les autres corps qui lui sont adjoints.

Voilà donc la raison pour laquelle le naturiste met des amandes sur sa table, pendant les repas, aux lieux et places d'un pot de moutarde ou d'une poivrière. Deux amandes entre deux plats sont une excellente habitude à prendre, qui vous vaudra des compliments de la part de vos invités, auxquels vous rendrez un service que leur palais ne reniera pas.

Un point important à noter est que l'amande sèche est d'une utilité physiologique bien plus grande que l'amande fraîche. Sèche, elle présente à l'analyse une quantité beaucoup plus grande d'émulsine, de graisses et huile, et enfin elle conserve sa peau, qui est un excellent réservoir de phosphore végétal.

La théorie naturiste s'appliquant à l'alimentation revient constamment, comme un leit-motiv, sur ce fait essentiel qu'une longue mastication est la meilleure préparation — plutôt que toutes les cuisines du monde — à donner aux aliments avant de les faire passer dans l'estomac. Nous avons vu, à ce sujet, l'œuvre de la ptyaline, mais il est d'autres raisons. L'émulsine opère pour le mieux à la température du corps, et ensuite, lorsqu'elle se trouve à l'état naissant. Ce sont là deux conditions heureusement réunies lorsque vous mangez une amande sèche. Le tissu organique qui s'effrite entre les dents oblige à une longue et lente mastication. On mange une amande, on ne l'avale pas. A ce sujet, l'amande est supérieure à ses sœurs inférieures telles que la noix, la noisette, la noix de coco, la châtaigne, etc., qui contiennent toutes moins de ferment et plus d'huiles. C'est aussi cette particularité du ferment naissant qui a amené la fabrication alimentaire naturiste à joindre de la farine d'amande aux flocons de blé germé et à la farine intégrale, dans le mélange constitué en vue de faire des potages. Nous avons vu que la farine gagne à être cuite. Elle se cuit,

du reste, à basse température, aux environs de 65°. C'est donc un concours précieux et approprié que l'amande va apporter au travail de digestion de la farine intégrale, qui demeure remarquable pour l'apport de sels minéraux qu'elle fait à l'organisme.

Malter un aliment, c'est lui ajouter de la diastase. Or, lorsque votre potage est cuit, la masse farineuse est prête à être transformée en sucre assimilable par l'opération stomacale. Le coup de main tant attendu des déficients de la sécrétion se trouvera donné par l'amande, qui se sera trouvée transformée en une sorte de sirop d'orgeat tant apprécié de nos grand-mères. Malheureusement, le sirop d'orgeat est tellement onéreux à produire qu'il vaut mieux le sécréter soi-même par une bonne mastication. De cette façon, le mélange de flocons de blé germé constitue un excellent aliment, soit au déjeuner du matin, soit comme potage, le soir, et ne risque pas de faire passer une nuit agitée par une mauvaise digestion.

L'amande n'est pas seulement précieuse par son ferment particulièrement abondant, mais aussi par le phosphore végétal, et par conséquent assimilable, qu'elle apporte dans une proportion spécialement importante. Ce sont les végétaux qui nous apportent les sels minéraux dont notre organisme a un impérieux besoin, et sans lesquels il rétrograde et périclite. Le naturisme juge donc un aliment, après sa valeur en diastase, sur les sels minéraux qu'il trouve chez lui. Les plantes nous apportent cinq métalloïdes : phosphore, soufre, silice, chlore et iode, et sept métaux : potasse, soude, chaux, magnésie, fer, manganèse et aluminium, qui sont indispensables à notre constitution. Tous n'ont pas la même importance. Notamment l'aluminium et l'iode sont rares, sauf dans les plantes marines. C'est en signalant tels ou tels végétaux se faisant remarquer par une teneur spéciale en l'un de ces corps que l'on peut corriger son régime de façon à récupérer ce qui manque. La pulpe de l'amande douce se signale par une forte teneur en phosphore. C'est là un apport extrêmement précieux. Le phosphore intervient grandement dans la matière nerveuse. Il est l'aliment des énervés, des déprimés, des fatigués. En prenant place dans notre organisme, il va rétablir les fonctions d'échange en oxydant les graisses. Il est indispensable à ceux que surmènent les soucis, qui travaillent du cerveau et qui dépérissent. L'alimentation naturiste combine donc l'amande sèche et sa pulpe avec des raisins broyés et du miel, et en fait des confits agréables à consommer, qui sont des aliments puissants.

Un autre point très important à noter est que le phosphore ainsi présenté se distingue considérablement du phosphate de laboratoire par le fait qu'il est végétal. La nature nous cache jalousement ses secrets. Si le chimiste est excusable de ne pas distinguer spécialement le phosphore végétal, puisqu'il lui manque un critérium sûr, par lequel il pourrait faire la distinction, le naturiste, par contre, se guide, comme par un fil d'Ariane, dans ses recherches, en suivant les indications que lui donne la nature. L'amande nous fait toucher du doigt un important mystère : sèche, elle additionne en produits utiles pour notre organisme ce que, fraîche, nous appelons eau. Cette eau est donc bien énigmatique et mérite qu'on ne la perde pas, jusqu'au jour où, la science ayant mieux pénétré les secrets de la matière et la constitution atomique des corps, nous voyions ce que deviennent les mouvements ioniques des atomes quand ils ont participé à la « vie » des végétaux. Dans le cas qui nous occupe, empressons-nous de profiter du phosphore, puisque nous le trouvons en abondance dans un fruit.

Notons encore, pour finir, que l'amande comporte environ 40 0/0 de graisses et huiles, et demeure, par ce fait, un aliment très riche.

ADAM.

(L'HOMME NOUVEAU)

LES légumes, convenablement cuits, à la vapeur si possible, contiennent tous les sels minéraux susceptibles de satisfaire notre goût et nos besoins organiques. En cuisant rationnellement les légumes, nous n'aurons plus besoin d'utiliser les condiments qui tuent le rein et préparent l'hypertension de notre vieillesse.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

LES ÉDITIONS DE «NATURISME»

La Cure Mentale.

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

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 acquiescer 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

BOIRE exagérément en mangeant, c'est diluer nos sucs digestifs, dilater notre estomac, favoriser notre goinfrerie en nous permettant de manger plus ; c'est, en un mot, préparer l'éclosion de toutes nos maladies gastriques, préludes de nos déchéances futures. Buons à distance des repas...

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

UNE NOUVELLE RELIGION

LE NUDISME ET SES HÉRÉTIQUES

Avec le printemps, la sève remonte au cœur des arbres. Au cœur des hommes aussi ! Nous redevenons tous jeunes, capables d'entreprendre des actes héroïques ! Vous ne serez donc pas surpris qu'un grand congrès pan-européen du Nudisme se prépare en Allemagne. Il réunira solennellement, le jour de la Pentecôte, à Francfort, les apôtres de la religion adamique, qui prêche que nous retrouverons le Paradis Terrestre en revenant au costume qu'on portait dans ce temps-là.

C'est une religion un peu scandaleuse. Ne nous en effrayons pas trop vite ! Toutes les religions le furent à leur aurore, puisqu'elles vinrent choquer les convictions respectables sur lesquelles reposait la société précédente. Mais la nôtre est trop mal bâtie pour que nous rejettions a priori les architectes qui arrivent avec un plan différent. Qui s'avoue misonéiste, s'avoue découragé. Il serait un peu honteux pour nous que l'Allemagne fût seule aujourd'hui à enfanter des prophètes révolutionnaires. Elle nous a déjà donné le seul moraliste résolument novateur du siècle dernier, Frédéric Nietzsche. Il ne faudrait pas que cette aventure recommençât avec le Nudisme. Sinon, le monde finirait par penser que nous sommes décidément un peuple vieilli.

Or, l'évangile du Nu gagne visiblement du terrain en Allemagne, plus vite qu'en France, où l'esprit le railleur — cette forme de la paresse d'esprit — l'attaque par le ridicule.

En Allemagne, les centres de culture physique où les Nudistes des deux sexes, de tout poil et de tout âge, s'ébattent tels que Dieu les a fait naitre, comme poulains en prairie, pullaient en vingt endroits, alors qu'en France, il en existe à peine un, et si timide qu'il fait annoncer que son Nudisme est un Nudisme en caleçon et en soutien-gorge, en somme un Nudisme honnête, qui n'a pas la hardiesse d'aller jusqu'au bout de ses idées.

Ces idées, le congrès de Francfort les énoncera « urbi et orbi ». A côté des préceptes connus d'héliothérapie, il innovera en culture physique, en proclamant la haute moralité des jeux gymniques exécutés par les deux sexes en commun !

Certes, le congrès reconnaîtra que l'existence courante dans les villes ne s'accommoderait plus d'une absence de vêtements, même en plein été. Il ne se donnera pas le ridicule d'exiger que les Parisiens s'entassent demain tout nus dans les omnibuses ou les wagons du métro, que nos Parlementaires siègent sur leurs gradins comme des singes sur leurs cocotiers, ou que les demoiselles de magasin nous sourient derrière leur comptoir en posture d'Eve.

Ces caricatures font hausser les épaules aux adeptes sérieux — et ils sont sérieux comme des papes — de la nouvelle religion. Ils ne sont intolérants que pour un seul costume, notre costume de gymnastique. Là, les cache-sexe et les soutien-gorge les font entrer dans une sainte colère ! Car la nudité totale est l'alpha et l'omega du nouveau « Credo ». Hors d'elle, point de salut.

Aucune régénération morale n'est possible tant que continuera cette obsession sexuelle dont seule l'accoutumance de l'œil délivrera les jeunes générations, plus pures que leurs aînées. Et des héliothérapeutes français en caleçon de bain leur apparaissent pires que des schismatiques ! Ce sont des apostats !

Qui l'emportera, de l'Eglise allemande, du Nudisme intégral ou des schismatiques français du Nudisme mitigé ? Il est trop tôt pour le prédire, mais il faut accorder que seuls les premiers, les intolérants du Congrès de Francfort apportent une morale et une logique.

Il leur restera toutefois, cette première hérésie vaincue, à convertir les esthètes, les artistes et les délicats, qui se défont terriblement d'une nudité universelle et obligatoire. Les moins-de-trente-ans se laissent peut-être convaincre. Les gens mûrs demeurent réfractaires et épouvantés. A quoi les gymnosophistes répliquent sévèrement :

— Non. Vous ne serez pas jolis à voir. Mais croyez-vous donc l'être beaucoup plus sous vos vêtements actuels ? Une fois bronzés par le soleil, et l'habitude s'en mêlant, vos ventres défectueux et vos poitrines déformées n'intéresseront personne.

Mais si cette assurance tranquillise le clan des tout à fait vieux, sans prétention et sans illusion, elle sera sans action sur les classes intermédiaires. Les incorrigibles réfractaires seront l'homme et la femme entre deux âges. Ceux-là, je prévois qu'il faudra les trainer de force au nouveau baptême. Ils se débattront longtemps. Et même, si vous voulez mon sentiment, je crois qu'on ne les aura jamais !

Les albums de propagande qu'édite l'Eglise nudiste sont abondamment illustrés de jeunes gens qui folâtraient dans des herbages élyséens ou se livraient à des travaux géorgiques dans des campagnes virgiliennes. On voit aussi quelques grands-pères. Mais je cherche vainement, parmi ces photographies, d'ailleurs parfaitement correctes, la matrone d'âge moyen.

J'ai l'impression que les dames de quarante ans s'éclipsent. Elles reviendront quand elles en auront soixante bien sonnés. Pas avant.

MAURICE DE WALEFFE.

(Paris-Midi, 11 avril 1930.)

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

42, rue Etienne-Marcel — Téléphone : Louvre 14-19

TOUJOURS EN STOCK :

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES

AUX COULEURS DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.

TOUS JEUX DE PLEIN AIR

TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

Ehegluck und Liebesleben

Publication allemande pour les Hommes Libres

Revue mensuelle

Trente-deux pages de texte — Articles captivants

Questions juridiques — Tribune libre — Romans

TRES NOMBREUSES ILLUSTRATIONS

Prix : 1 Mk. — Abonnement annuel : 10 Mk.

« Nord-Ost », Richard Dobbert

Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne)

CULTURE PHYSIQUE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)

POUR RECONSTRUIRE LA FORME HUMAINE

ET MUSCLER LES ORGANES

TOUTS LES EXERCICES D'APPARTENEMENT

SOUS STRICTE SURVEILLANCE MEDICALE

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.

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.

— CHERCHONS BRICOLEUR pour divers travaux maison et

jardin. — Offres détaillées à « Foyer », Vence, Côte-d'Azur.

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

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

— SEJOUR IDEAL à la campagne, comme chez soi. Air pur. Frais ombrages. Soleil toute la journée. Belle vue. Chambres donnant sur la campagne. Hôte confortable, électricité, cuisine beurre fin. 30 fr. par jour. Cure d'air du Bosquet. Belmont-sur-Vair, par Bulgnéville (Vosges), 8 kil. gare Vitteuil.

— NATURISTE prendrait pour saison pensionnaires amis. Chambres ensoleillées. — Chaumont, Oasis, Berck-Plage.

— A VENDRE ou à louer, 2 minutes de la mer Manche, chalets bois neufs, 2 pièces avec jardin, gaz, électr., 500 fr. par mois, 1.500 fr. pour saison. — A vendre petit bois, 1.145 m., vue superbe sur mer, 7.500 fr., facile. — A louer belle villa meublée, 15 kil. de Paris-Nord, jardin, garage, bonnes conditions. — Ecrire à M. Maurice, 80, rue Botzaris, Paris.

— DEUX SŒURS s'occuperaient cuisine préférence naturiste chez une ou plusieurs personnes, en échange séjour mer. — Ecrire : N° 210, à « Naturisme ».

— Dauphiné. JEUNE HOMME, 29 ans, très grand, mince, distingué, aimable, bon caractère, affectueux, serviable, délicat, sérieux, incroyant, scientifique, idées nouvelles généreuses, sportif, belle situation sociale, revenus annuels 70.000 fr., adorant les enfants, désire femme supérieure et fortunée, ayant si possible jeune enfant, pour pouvoir lui prouver qu'elle est bonne éducatrice, patiente, ferme, moderne. — Ecrire : N° 302, à « Naturisme ».

CONFÉRENCE CAUSERIE RÉUNION

JEUDI 3 JUILLET. — A « La Source », 73 bis, rue Bobillot. — L'Art de bien parler, par M. Bouffet, directeur de l'Ecole des Bègues.

DIMANCHE 6 JUILLET. — Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine. — Réunion générale des naturistes.

— Camping Végétarien de la Riviera, Vence (A.-M.), Chemin du Riou. — Réunion des naturistes de la région et des Alpes-Maritimes. Causerie, sports, danses rythmiques, sous la direction de Mme Walcott, professeur de gymnastique rythmique de Berlin.

MERCREDI 9 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, Choral espérantiste.

— Foyer Végétarien, 49, rue Mathis. — A 20 h. 30, Cours d'espéranto public et gratuit.

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 7	6 14	7 5
9 12	7 50	S 7 4	7 49
D 10 14	9 51	D 7 4	7 54
D 10 46	11 2	S 7 49	8 28
11 2	11 28	D 7 52	8 41
12 2	11 51	8 41	9 29
12 25	12 48	D 9 8	9 57
13 54	13 7	S 9 10	9 54
D 14 15	14 51	10 57	11 48
16 40	15 3	13 4	13 54
D 17 39	16 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 : Samedi non férié — D : Dimanches et fêtes

Terre Curative Luvos

RADIOACTIVE

DECOUVERTE PAR ADOLPHE JUST

Remède naturel

Utilisation interne et externe recommandée pour : maladies des bronches, de l'estomac, des intestins, de la peau, du sang, rhumatismes, plaies, tumeurs, furoncles, etc. Efficace même dans les cas désespérés.

Précédent indispensable aux bien portants.

Nous recommandons également le

Mycoderme Indo-Japonais

« FUNGOJAPON »

Remède naturel

A tous ceux qui souffrent de la goutte, d'hémorroïdes, d'ARTÉRIO-SCLÉROSE et autres symptômes de vieillissement.

Prospectus et notice explicative sur demande,

gratuitement — Laboratoires Luvos,

1, rue des Jacinthes, Strasbourg (Bas-Rhin)

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

PHYSIOPOLIS

LA CITE DE NATURE
(Ile de Médan, à Villennes-sur-Seine — Seine-et-Oise)

Naturistes qui voulez contribuer à la création de la première Cité Naturiste mondiale, achetez votre lopin de terre et faites construire votre tente dans **PHYSIOPOLIS**

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par la Société Naturiste dans l'Ile des Naturistes s'élèvent déjà les premières constructions de PHYSIOPOLIS, qui est déjà le premier Centre Naturiste du monde.

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 passer agréablement et économiquement vos week-end ou vos vacances.

TERRAINS

LOTS DE CAMPING (en bordure des terrains de jeux)
Petits lots de 42 à 56 m.c.

Prix (clôtures et arbres compris)... **2.300 fr.**

GRANDS LOTS (en bordure de Seine)
Superficie : 250 m.c., berges comprises

Prix (clôtures et arbres compris)... **10.700 fr.**

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.

Complète avec double-toit, 2 armoires **3.100 fr.**

Surél. 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 SUR DEMANDE
COMITE D'ORGANISATION DE PHYSIOPOLIS
15 bis, rue Cimarosa, 15 bis — PARIS (16^e)

Un bon livre de médecine nécessaire dans toutes les familles

Abbé ANDREU

La santé par l'alimentation rationnelle
Vie saine et bon marché



ÉDITION ILLUSTRÉE

HÉBÉ vous indique un remède sûr, simple à suivre sans risques et sans frais pour les maladies suivantes : Toux, Bronchites, Asthme, les Rhumatismes, les Maux d'estomac, Ulcères, Mauvaises Digestions, Lourdeurs, les Maladies des Nerfs, du Foie, du Cœur, des Reins, de la Peau, du Sang, les Ulcères variqueux, la constipation, les maladies des femmes, fibromes, phlébite, hémorragies, neurasthénie, etc., etc., les malades même très gravement atteints y trouveront une amélioration rapide, ainsi qu'une rééducation progressive qui leur évitera des années de traitement onéreux.

BON POUR UN SPECIMEN GRATUIT
24 pages illustrées

Messieurs,

Je serais désireux d'avoir des renseignements aussi complets que possible sur votre ouvrage HÉBÉ ou LA VRAIE JOUVENCE, par M. l'abbé ANDREU, que l'on dit être un livre si extraordinaire, rédigé avec beaucoup d'esprit et curieux autant par ses conseils désintéressés que par sa présentation originale employée pour la première fois dans une édition sur ce sujet.

Veuillez m'envoyer gratuitement et sans aucun engagement de ma part tous les détails sur cette œuvre remarquable.

Signature et adresse :

A découper et à envoyer aux
ÉDITIONS DU CERCLE SOCIAL
23, rue Albert, PARIS (13^e)

UNE ŒUVRE SOCIALE

L'ILE DES NATURISTES

UNE NECESSITÉ 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 de soleil - Cure de mouvement
Canotage - Natation - Camping

CONDITIONS D'ADMISSION

La pratique des jeux et sports dans l'Ile 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'Ile, 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'Ile 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 millésime, 1 franc ; Invités, visiteurs ou sociétaires non porteurs de l'insigne, 2 francs.

TENUE

La pratique du nu intégral est formellement interdite dans l'Ile 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'Ile, aux docteurs Durville (tente du Comité d'Organisation, Gr. Stade, f. Est) ;

Semaine :

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

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

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

172, rue Marcadet

MADOLIN

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	5 fr.	Farine complète.
CRACKNELLS NATURISTES	5 fr.	Farine complète.
Biscuits à tremper		
BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE .. Le sachet de 100 gr.	2 fr.	Farine complète. — Gruyère râpé.
BLE GERME FRAIS	4 fr.	Le grain en pleine germination.
ET BLE GERME-RAISINS	2 fr.	
BLE GERME EN GALETES	12 fr.	Grain germé, séché et cuit à moins de 90°.
BLE GERME EN FLOCONS	8 fr.	Grain germé, éclaté. — Amandes. — Farine complète.
Le petit déjeuner du matin		
CONFIT NATURISTE AUX AMANDES	2 fr.	Raisins secs broyés. — Amandes. — Noisettes. — Miel.
Aliment puissant quotidien, pour tous		
SOLEILS NATURISTES	2 fr.	Noix de coco. — Amandes. — Farine complète. — Miel.
Aliment de toute heure		
ROCHERS NATURISTES AU COCO	4 fr.	Blé germé. — Noix de coco. — Miel.
Dessert fin		
PATES ALIMENTAIRES NATURISTES	8 fr.	Farine complète.
Nouilles — Macaronis — Coquillettes		
PAIN D'EPICE NATURISTE	4 fr.	Farine intégrale. — Miel. — Amandes.
Dessert		
JUS DE RAISINS FRAIS	10 fr.	Par jus frais conservé par le vide.
« PICARDAN DORE, RESERVE 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.
VENDREDI	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.

INSTITUT NATURISTE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)

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 lundis de chaque mois, de 13 à 18 heures
(Exceptionnellement, en juillet : les lundis 21 et 28)

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

PROPRIETAIRES DE TENTES DANS L'ILE DES NATURISTES

A MEUBLEMENT

COMPLET ET SPECIALEMENT ETUDIE

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

AXLER :: :: ::

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

FABRIQUE TOUT CELA SPECIALEMENT POUR VOUS
TOUS MODELES EN STOCK, VISIBLES A SON USINE
LIVRAISON DIRECTE DANS L'ILE

Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e)
Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.