

Naturisme : le grand
hebdomadaire de culture
humaine / directeur : Dr André
Durville ; rédacteur en chef :
Dr Gaston [...]

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur
: Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1930-07-
10.

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

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

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

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

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

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.
- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF
DEP

MÉDECINE NATURISTE

PRECIS DE MEDECINE NOUVELLE

Le Naturisme 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 Naturiste », 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 (suite)

Diagnostic

Le diagnostic de l'embarras gastrique et de la gastrite aiguë dans les maladies infectieuses ne souffre pas de difficulté.

La gastrite phlegmoneuse est rarement diagnostiquée ; le médecin croit habituellement à une colique hépatique, à une péritonite par perforation, à une typhoïde. La suppuration gastrique est une trouvaille d'autopsie.

Pour le diagnostic de la gastrite caustique, il suffit de songer à l'empoisonnement, à l'erreur de flacon, à la tentative de suicide.

Traitement

Le traitement des gastrites aiguës dépend de leur cause. Nous avons décrit celui de l'embarras gastrique aigu à cette maladie.

La gastrite aiguë qui apparaît dans les maladies infectieuses est toujours due à une alimentation erronée du malade et, plus souvent encore, à l'ingestion des médicaments. Le traitement naturiste des maladies infectieuses permettra d'éviter toujours cette complication.

Le traitement de la gastrite phlegmoneuse est impossible, puisque cette maladie est une trouvaille d'autopsie.

Il n'existe pas de traitement naturiste de la gastrite caustique. De même qu'une jambe réduite en bouillie dans un accident demande à être enlevée d'urgence par le chirurgien, de même une ingestion accidentelle de produit acide ou alcalin demande à être traitée par une neutralisation chimique.

Contre les acides, on fera boire de l'eau de savon, du lait, de la craie broyée.

Contre les alcalis, on utilisera le vinaigre coupé d'eau.

En cas d'absorption de caustiques à action lente, on favorisera simplement les vomissements, et on fera boire abondamment, pour diluer le poison.

ULCERE GASTRIQUE

Les ulcérations de la muqueuse gastrique peuvent venir compliquer un grand nombre de maladies d'estomac. On en rencontre dans les gastrites aiguës, suraiguës ou chroniques, dans certaines maladies infectieuses spécifiques, qui touchent l'estomac (tuberculose, syphilis), dans le cancer, etc. Parmi ces ulcérations, il en est une qui se présente comme une maladie spéciale, évoluant avec des symptômes précis : c'est l'ulcère simple de l'estomac, que nous étudierons brièvement ici.

NATURISME

10-7-30



AU CRIBLE, LES IDÉES !

LA MÉDECINE DE DEMAIN CELLE DE LA NATURE

J'ai lu dans les journaux — vous l'avez lu, sans doute, aussi — que vingt médecins anglais, venus en visite à Paris, ont consommé, en trois jours, au palace où ils étaient descendus, pour cinq mille francs de whisky. J'ai bien dit, et vous avez bien lu : cinq mille francs de whisky, en trois jours, pour vingt médecins !

J'avoue très humblement n'avoir aucune idée de ce que peut coûter la dynamite en question, et j'espère qu'elle coûte très cher, mais je suppose, malgré tout, que, même à prix exorbitant, les confrères d'Outre-Manche ont avalé de quoi brûler un nombre impressionnant de reins, de foies, de cerveaux.

Je suis navré de dire que je plains, du plus profond de mon cœur, les malades à qui ils donneront des conseils, à leur retour, car je ne peux tout de même pas croire qu'ils leur déconseilleront les produits d'alambic, eux qui en font si large emploi.

Quand on voit comment vivent des médecins anglais, peut-on se sentir fier d'être médecin français ? Pas tant que cela.

Savez-vous, en effet, comment un journal médical de Paris, « scientifique, artistique, littéraire et professionnel », rédigé par des confrères de la très pure école classique française, commente la petite histoire des confrères pochards d'Angleterre ? Imaginez-vous qu'ils protestent au nom de la santé publique, au nom de l'exemple désastreux donné à tout le monde, au nom des comités anti-alcooliques ?... Pas du tout. Ce que les médecins

de la pure école classique française reprochent aux médecins anglais, c'est de s'être « cuités » au whisky. S'ils avaient usé de cognac, vieille liqueur bien française, tout eût été au mieux ! « Regrettons, dit textuellement l'inénarrable journal médical, qu'on n'ait pas profité de la visite de nos confrères à Paris pour leur apprendre le goût de nos vins et liqueurs françaises, certes plus agréables au palais... »

Oui da !

Pauvre médecine anglaise, et pauvre médecine française ! Hélas, comme elle a dévié, la médecine d'Hippocrate et de Pythagore !

Et comme il est temps qu'une autre médecine se lève !

Elle se lève, la Médecine Nouvelle, science honnête, respectueuse des Lois de la Vie, et dont les pontifes appliquent à eux d'abord les préceptes qu'ils enseignent :

Si l'alcool crée la laideur au corps et à l'âme, et décime la race, semant la tuberculose, le rachitisme, le cancer, le médecin doit boire de l'eau.

Si la déchéance de nos formes commande la dégénérescence de nos santés, le médecin doit n'être ni bouffi, ni étique.

Si l'air et le soleil sont des agents de vie, le médecin doit être le premier à évoluer nu sur un stade.

Naturisme ! Culture humaine, médecine de demain !

Docteur GASTON DURVILLE.

Description

L'ulcère gastrique est fréquent entre 20 et 30 ans ; il affecte plus particulièrement la femme que l'homme. C'est une petite plaie de la paroi de l'estomac, habituellement de forme circulaire, d'où le nom d'ulcère rond qui lui est parfois donné. Il siège ordinairement dans la région du pylore, où il occupe la petite courbure (très souvent) ou la face antérieure de l'estomac (plus rarement).

L'ulcère est habituellement unique. On peut toutefois en rencontrer plusieurs. La dimension est comprise entre celle d'une pièce de 0 fr. 50 et celle d'une pièce de 5 francs. Les bords sont nettement découpés, comme à l'emporte-pièce. Suivant son degré de gravité, il peut rester localisé à la muqueuse, ou envahir la musculature ; il peut même, après avoir détruit celle-ci, envahir la séreuse et provoquer la perforation de l'estomac et la mort rapide par péritonite.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

Dans sa marche envahissante à travers les différentes couches de la paroi gastrique, l'ulcère rencontre sur son passage les minuscules vaisseaux de la muqueuse, qu'il détruit en provoquant des hémorragies plus ou moins graves. Il peut même rencontrer et ulcérer des vaisseaux d'importance primordiale et provoquer une hémorragie foudroyante. On a vu des ulcères gastriques qui, après avoir perforé l'estomac, avaient pu atteindre et envahir l'aorte ou la veine porte.

Lorsque la marche de l'ulcère est lente, l'organisme s'efforce de limiter les désastres en protégeant le péritoine et les organes voisins par des adhérences, des productions membraneuses. Ces barrières de protection, signes d'inflammation périgastrique, sont parfois perceptibles à l'examen du malade, et se présentent sous la forme de gâteaux indurés, qui donnent à la main qui palpe l'impression d'une tumeur.

C'est grâce à ces productions membraneuses de défense que la péritonite est relativement rare et que l'ulcère peut aller s'ouvrir dans un organe voisin, foie, pancréas, intestin, vésicule biliaire, plèvre, bronches, voire même péricarde et cœur.

(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'Ille 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 :

Dr ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

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 10 JUILLET 1930

SOMMAIRE

	Pages
Les gastrites aiguës. — L'ulcère d'estomac.....	2
La médecine de demain, celle de la nature.....	2
Les droits naturistes.....	3
Les idées de nos lecteurs.....	4
Le raisin, aliment humain.....	5
Communiqué de Madolin.....	5
Le Naturisme en Afrique.....	6 et 7
Timide excursion dans l'Ille des Nouveaux Robinsons, pas assez Suisses.....	8
Rénovation de la médecine.....	8
Les grands principes de la méthode naturiste.....	9
La page du malade.....	9
Echos et nouvelles.....	10
Le Naturisme et les Arts : Poésie, Musique.....	11
Causeries, Conférences, Réunions.....	11
Les éditions de « Naturisme ».....	11
Petites Annonces.....	11
Notre publicité.....	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

NUDISME ET NATURISME

EVOLUTION

LES DROITS NATURISTES

par le Baron Robert FABRE-LUCE

Qui nierait le désavantage qu'il y a pour nous à appartenir à une génération lésée, à une génération dont les aspirations ne sont pour l'instant que faiblement réalisables ?

Car ne pourrait-on nous comparer, nous les naturistes de 1930, aux pacifistes de 1914 ? Ne sommes-nous point comparables à ceux qui, en 1914, ressentaient en eux l'amour de la vie et de la paix et qui, cependant, étaient inscrits par le destin sur les listes de la génération sacrifiée qui devait semer mort et destruction ! Nous dont l'esprit, révolté contre la civilisation artificielle, embrasse un idéal de vie future plus harmonieux et aussi — pourquoi ne point l'espérer — une morale à la fois plus dégagée et plus réelle ?

Déterminisme, nous répondra-t-on. L'histoire, maîtresse des choses et des hommes, marque le pas. Déterminisme qui veut aussi que les idées vraies, annonciatrices d'époques nouvelles, ne triomphent que péniblement des obstacles matériels qui leur sont opposés.

Et, puisque nous venons de parler du pacifisme, n'y a-t-il pas un grand enseignement et aussi un encouragement à tirer de son histoire de ces dernières années ?

N'est-il point élatant que cette doctrine qui, certes, n'est point encore aujourd'hui mise au point — puisque, à notre sens, sous sa forme actuelle, elle contient du vrai et du faux — ait marqué un progrès réel depuis 1914 ? Ne la voyons-nous pas sortie d'un particularisme que l'on traitait volontiers de subversif, conquérir droit de cité et s'imposer à la discussion de tous ? Chacun ne convient-il pas qu'il y a à cette heure un problème pacifiste, alors que, dans les patries bourgeoisement cocardières de 1914, une honteuse pudeur nous empêchait de l'admettre ? Et cependant, ce progrès de l'idée pacifiste s'est fait au cours de la période de l'histoire où les droits à la paix semblent avoir été le plus manifestement, le plus odieusement foulés aux pieds.

Ainsi en est-il pour nous, naturistes, des abus auxquels nous entendons nous opposer. La tyrannie des mœurs et usages des grandes villes, qui non seulement déprave l'homme, mais qui rend des populations entières tuberculeuses et rachitiques, provoque en nous une froide révolte.

Cette révolte est double :

1° Elle est individuelle. Nous ne voulons pas nous-mêmes être livrés tout entiers à cette destruc-

tion systématique de notre corps et de notre personnalité véritable sans avoir un refuge, un foyer où ce pauvre corps torturé puisse reprendre contact avec la terre nourrice, la verdure, le soleil ;

2° Elle est sociale. Nous n'admettons pas non plus, à une époque où, grâce à nos efforts, la vérité naturiste se fait jour et devient un impératif catégorique, que d'immenses populations, dont nous nous sentons solidaires et dont notre sort même dépend, soient victimes des conséquences de ridicules erreurs.

S'il doit être procédé à des réformes nouvelles dans la cité, si l'on projette d'employer des fonds à l'amélioration de la condition de ceux qui souffrent, nous ne pouvons non plus admettre que ces sommes servent à appliquer des pal-liatifs aux maux de notre société que ravagent nos exigences modernes ; que toute dé-sommes ne peut



Tous les jeux et sports sont à l'honneur à l'Île des Naturistes. Cette aimable naturiste, faute de cheval, fait de l'« équitation » sur... une chèvre.

nu qu'en se basant sur ces données expérimentalement scientifiques que sont les données naturistes.

Je viens de dire révolte. Qui dit révolte dit droit lésé, et ici, nous venons de distinguer deux sortes de droits : des droits individuels d'une part, des droits collectifs, sociaux, d'autre part.

Est-il utile d'insister sur ce point que si nous voulons imiter les pacifistes qui, dans les quinze dernières années, ont parcouru une si longue étape, nous devons :

1° Avoir une conscience aussi nette que forte de ces droits ;

2° Les affirmer énergiquement en toute occasion. Les manifestations platoniques, si elles sont systématiquement, consciemment répétées, ne peuvent qu'être utiles.

Sans vouloir brusquer ou choquer personne, chacun de nous sait que la doctrine naturiste, dans

son application pratique et modérée, est vérité et sagesse. Devant elle, quels droits reste-t-il à accorder à l'erreur ?

Le naturisme, le nudisme, cela est plus qu'une aspiration, qu'une sensualité animale ou sportive. Il y a là toute une *métaphysique* qui dépasse la « vie intégrale » physique. Si nous ne sommes que des matérialistes, nous conviendrons que, dans la doctrine qu'exposaient hautement les docteurs G. et A. Durville dans leur conférence faite aux Sociétés Savantes, il y a une source de vie nouvelle. « Accumuler l'énergie solaire, les bienfaisantes radiations du milieu naturel, s'imprégner des éléments atmosphériques qui peuvent nous impressionner : eau, air, soleil ; devenir l'écho, le centre, l'accumulateur des forces de la nature... » Il y a là tout un programme de renaissance psychique pour l'homme conscient de sa nature véritable, pour celui qui, je ne dirai même pas « aurait la foi », mais croirait tout simplement à un *symbolisme philosophique*, à ce symbolisme qui veut que la forme crée le fond, qui veut que des rites extérieurs nous fassent une âme nouvelle...

Quels droits réserver maintenant aux idées de mort ?...

A ceux qui m'objecteraient que le naturisme, le nudisme n'est pas chose nouvelle, puisqu'il est en pratique chez certains peuples sauvages, je répondrai que le naturisme, le nudisme ne consiste pas à se nourrir d'une certaine façon ou à simplifier sa vie par la suppression du vêtement ; nous nous trouvons en présence d'une doctrine intellectuelle élaborée par des hommes civilisés *conscients* et forts. Ce n'est pas une routine, c'est un renouveau, une conscience nouvelle, c'est l'humanité nouvelle en marche, l'humanité réunissant les qualités naturelles du sauvage à la conscience du civilisé — l'humanité *consciemment* (dynamiquement et non statiquement) naturelle !

Faisons donc confiance aux admirables pionniers qui, sous une forme aussi nuancée, aussi délicate, ont assumé la tâche difficile de servir ce secteur de vérité en notre pays qui, jusqu'il y a peu d'années, semblait réfractaire à toute conception naturiste. Notre génération verra ce qu'elle pourra, mais nous le savons — et Maurice de Waleffe, dans son article de fond de *Paris-Midi*, ne nous l'accordait-il pas l'autre jour ? — dans deux générations, tout le monde sera naturiste.

Baron ROBERT FABRE-LUCE.



Les ballons monstres du grand stade connaissent toujours un gros succès. Ils amusent des groupes imposants de naturistes.

DANS la méthode naturiste, tout est sage et mesuré. Rien d'absolu ; pas de fanatisme ; pas de dogme : du raisonnement et de la logique. Un souci constant d'évolution, un désir sincère de perfection ; la recherche d'un mieux-être physique et mental.



De nouveaux ballons vont incessamment être mis en service. On en annonce des moyens, des gros et... des énormes (1 m. 50 de diamètre).

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

TRIBUNE
LIBRE

LES NATURISTES NOUS ECRIVENT

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

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

UN SOLARIUM, S. V. P. !

Comme membre de la Société Naturiste, je me permettrai de vous poser cette question : envisagez-vous la création, dans l'Ile, d'un solarium, permettant l'exposition complète du corps ? Un enclos démontable, en toile, et quelques chaises longues me paraissent constituer tout le matériel nécessaire. Un droit de location pourrait rapidement récupérer les frais d'acquisition. Deux de ces enclos, un pour les femmes et les enfants, l'autre pour les hommes, et les plus malveillants ne pourraient trouver matière à critique. J'espère trouver réponse dans les prochains numéros de « Naturisme ».

Dans cette attente, croyez, etc...

Maurice DEVIDAL,
Colombes (Seine).

(X X X)

POURQUOI PAS D'ENTENTE ?

Je me permets donc de vous soumettre les desiderata de plusieurs amis naturistes :

1° Il faudrait une entente entre les dix ou douze lumières naturistes de France.

Ces célébrités ne doivent pas être en bonne santé ! Elles ont mauvais caractère, se mangent constamment le nez et n'ont pas encore réussi à se mettre d'accord sur des questions primordiales : pain, sel, chocolat, cuisson des aliments (dans beaucoup d'eau ou à l'étouffée ?) ; les fruits acides (oranges) sont-ils déminéralisants ?

2° Création d'une faculté naturiste, comme aux Etats-Unis ou en Tchécoslovaquie, avec des programmes totalement différents des programmes de médecine actuels.

3° Fondre les cinq ou six revues naturistes françaises en une ou deux revues intéressantes.

Veuillez agréer, etc...

R. BEZIER, abonné,
La Teste-de-Buch (Gironde)

(X X X)

PRÉPARER L'AVENIR !

Par hasard, j'ai acheté un numéro de « Naturisme ». Il m'a beaucoup intéressé. Je sens dans le mouvement naturiste des possibilités pratiquement sans limites.

« Naturisme », à mon avis, peut et doit prétendre à de très grandes choses, de l'aboutissement desquel les dépendra la valeur de ses adeptes dirigeants.

Nous sommes Français et devons, avant de songer aux questions mondiales, nous limiter strictement à celles de France. Champ d'action plus que suffisant, capable d'absorber entièrement les activités les plus formidables.

Toute révolution est vouée à un échec certain ; seule une évolution lente, progressive, sans brusquerie, mais sans hésitations ni stationnements, peut arriver.

Un seul moyen infaillible : éduquer les jeunes, les rallier, non pas tant lutter contre le présent : la lutte use toujours, est souvent stérile. Préparer l'avenir !

Comme action immédiate : faire connaître les produits naturels, leurs bienfaits, comparés aux produits

falsifiés, cause première de nombreuses maladies. Le pain Madolin est un premier pas. Création d'une société par actions ayant pour but de : 1° Faire connaître les produits naturels recommandables à la constitution de régimes naturistes (ainsi que tous ceux nécessaires à la vie naturiste) ; 2° Centralisation, répartition par centres de consommation et vente au détail de ces produits par des appointés de la société dans ses dépôts ou ceux qu'elle contrôle. D'où : suppression de nombreux intermédiaires, abaissement du coût de la vie, enrichissement juste et équitable des producteurs, travailleurs, cultivateurs, artisans, etc., gros revenus pour les finances naturistes. Les actions seraient placées et réparties entre tous et uniquement chez les producteurs. « Naturisme » garderait le contrôle de l'affaire.

Projet fantastique pouvant être mené à bien par une seule élite de naturistes militants et désintéressés. Réalisé, il serait une source intarissable de millions qui apporterait à « Naturisme » les moyens d'action et le nerf sans lesquels toute grande idée ne peut que sombrer.

Avant de vous envoyer l'adhésion d'un militant de plus, j'attends un peu pour me rendre compte de ce que vous êtes vraiment. La vie m'a appris à être très méfiant. Si vous êtes ce que je pense, il est un homme que j'aimerais voir collaborer avec vous : Georges Valois.

Acceptez, messieurs, etc...

P. KREMP,
Dunkerque (Nord).

(X X X)

A PROPOS D'UN ARTICLE (I)

En réponse à l'article polémique du 10 avril, je demanderai à M. Théodore :

1° Quels sont les autres moyens d'endurcir son corps à la chaleur et au froid que de se déshabiller par tous les temps ?

2° Qu'il veuille bien me citer les athlètes qui se sont formés autrement qu'en se déshabillant.

Je lui proposerai également de changer les versets de la Genèse, en mettant : « Ils connurent qu'ils étaient nus et, ayant confectionné des smokings, des chemises empestées et des cols durs, ils s'en firent des costumes. » Car le slip est encore trop gênant, comparé aux feuilles de figuier !...

Je lui demanderai également s'il possède, avec ses habits, un état d'âme et de grâce supérieur à celui des nègres. Enfin, puisque nous abritons notre corps derrière des vêtements, pourquoi ne cache-t-il pas son visage derrière un voile ? Et trouve-t-il que c'est une monstrueuse régression pour la femme turque d'avoir enfin réussi à s'en libérer ?

UN LECTEUR.

(X X X)

UNE FEDERATION, OUI, MAIS...

M. Ch. Pomès propose, dans « Naturisme » du 26 juin, la création d'une Fédération des Groupements Naturistes, pour lutter contre les fléaux sociaux par la méthode naturiste. L'idée est excellente, et le vieil adage « L'union fait la force » est toujours vrai.

Mais il demande la formation d'un « Parti », avec des représentants aux Pouvoirs publics pour favoriser l'action. Le mot renferme la critique de l'idée. Parti implique partial, donc partiel.

La culture naturiste doit être intégrale pour l'esprit comme pour le corps. Au point de vue politique, philosophique, religieux, ni fanatisme, ni indifférence, mais une large tolérance basée sur la compréhension sympathique des idées d'autrui. Cette condition est requise et pour se faire de libres convictions, et pour établir l'harmonie au sein des groupements.

Pour favoriser l'action, faisons des adeptes dans les milieux politiques, administratifs, etc., sans distinction de parti. Usons toujours, pour cela, de la même tolérance, et faisons preuve de valeur morale.

Un organisme qui s'appuie sur une idée politique est une pyramide à l'envers. Au contraire, prenons comme base un cadre où les opinions les plus opposées trouvent place. Prenons comme ciment le sentiment

de l'union pour une noble tâche. Qu'il s'agisse de faire une conférence ou de causer pendant une partie de canot, évitons les chaudes discussions politiques, religieuses. Il en résulte de l'animosité, quelquefois des disputes et de la brouille.

Quant aux directives communes que réclame M. Pomès, elles constitueront le sommet de la pyramide, c'est-à-dire qu'elles résulteront de cette « vie sociale » d'un nouveau genre, qu'elles ne seront pas immuables, mais s'élèveront, comme grandira la pyramide vivante qui les aura produites.

Ainsi comprise, sachant évoluer sans entrave, la Fédération sera viable.

ROMAIN.

(X X X)

POURQUOI CACHER LES FESSES ?

Je me permets de revenir sur la lettre d'un de vos correspondants, parue dans le dernier numéro de « Naturisme » sous le titre « Le slip doit couvrir les fesses ! ». Pourquoi pas le ventre et les cuisses ? Car la pudeur est chose essentiellement relative. Les Grecs évoluaient nus sur le stade ; nos paysans du Moyen Age travaillaient nus dans leurs champs, pendant les fortes chaleurs d'été ; nos pères guettaient l'occasion d'apercevoir une jambe de femme au-dessus de la cheville. Quant aux jeunes gens d'aujourd'hui, je demande à tous ceux qui fréquentent l'Ile des Naturistes si, à la fin d'une journée de jeux, ils font encore attention au degré de nudité de ceux ou de celles qui les entourent !

Il suffit que le slip soit assez large devant pour former un cache-sexe inviolable à tous les regards. Avec ce triangle d'étoffe, on respecte la morale et les règlements de police, sans soustraire à l'action bienfaisante du soleil et de l'air une bien grande surface de peau. Mais ce « minimum » peut et doit être aussi un « maximum ». Le monsieur qui signe « Un moins de quarante ans » écrit : « Rien ne me serait plus désagréable que d'apprendre que telle jeune fille que j'ai l'intention d'épouser a exhibé ses fesses devant des jeunes gens ou des hommes. » Pour moi, j'avoue que j'aimerais beaucoup mieux avoir vu, fût-ce avec d'autres, ma future femme « in naturalibus », plutôt que de découvrir, le soir de mes noces, certaines de ces imperfections que savent si bien voiler les modes actuelles.

L'Ile des Naturistes, qui n'est pas un lieu d'exhibition, doit rester le cadre idéal pour la libre évolution des corps, tels que la nature les a faits.

Veuillez agréer, etc...

UN MOINS DE TRENTE ANS.

(X X X)

LA PRATIQUE DU NU INTEGRAL

Je crois qu'au fond vous êtes partisan du nu intégral et je regrette que vous ne le fassiez pas voir d'une façon plus ouverte. Je viens de le pratiquer pendant six semaines et j'en ai ressenti des effets de bien-être et de santé si marqués que, moi qui l'ignorais il y a trois mois, j'en suis devenu un partisan convaincu et militant.

C'est le seul qui donne un plein effet moral et physique. Les gens à cache-sexe me paraissent être des suggestionnés ou des dégénérés auxquels la seule vue du sexe, dont ils sont héréditairement privés depuis des siècles, cause une trop forte émotion. Il faut les réadapter progressivement, et c'est la tâche qui incombe aux sociétés naturistes ou nudistes.

Veuillez agréer, etc...

DE GASTE.

NATURISME est votre revue. Collaborez à sa réaction, en écrivant dans sa Tribune Libre, en posant des questions à la Page du Malade, en lui donnant des articles intéressants, des dessins, des photos.

POURQUOI aller à la montagne, à la mer, passer des vacances coûteuses, quand vous pouvez camper gratuitement dans l'Ile des Naturistes et profiter de ses innombrables jeux ! Apportez votre tente à Physiopolis.

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

LE RAISIN, ALIMENT HUMAIN

Dans l'alimentation naturiste, le raisin joue un rôle de tout premier plan, car il constitue, à lui seul, un aliment et un remède. Il ne serait pas exagéré d'adopter la grappe de raisin comme un emblème résument la quasi-totalité de la théorie naturiste concernant l'alimentation. La vigne se plaît sous notre climat, elle y a de longue date établi domicile. Presque tous nos fleuves coulent entre deux coteaux que la vigne a rendus célèbres : la Loire, la Gironde, le Rhône se disputent une gloire incontestable. Il s'agit donc d'un fruit qui est bien de chez nous, à portée de notre main, et dont nous devons apprendre à faire un usage large et judicieux. La ration alimentaire quotidienne devrait comporter autant de fruits que de légumes. Veillons donc à ne pas laisser passer l'époque du raisin mûr sans en faire un large profit.

On peut, sans risque d'être contredit, affirmer que tout le monde aime le raisin. Il y a une raison à cela, que l'on peut traduire : le raisin est essentiellement un aliment humain et très digeste, pourvu qu'il soit consommé mûr. Nous allons voir, en effet, que la prévoyante Nature, qui fait mûrir le grain sous la chlorophylle verte de la feuille, y opère une véritable distillation des éléments essentiels nécessaires à la bonne marche de notre organisme.

En grands traits généraux, le raisin se compose de : 80 0/0 d'eau, 1,7 0/0 de matières azotées, 1,3 0/0 de substances minérales et 12 à 30 0/0 de sucre végétal.

Une première remarque originale et trop peu connue est que cette composition est, à très peu de chose près, celle du lait maternel, le jus de raisin comportant toutefois deux fois plus de sels minéraux. Si l'on songe que le lait maternel doit, à lui seul, subvenir à tous les besoins du jeune enfant, et que même l'amour illimité des drogues a toujours respecté la loi de nature qui confie à la mère le soin de subvenir en tout à son enfant jusqu'à lui donner sa nourriture, nous devons conclure que le jus de raisin frais est éventuellement pour l'enfant un précieux élément de rechange et, à coup sûr, pour la mère, un aliment de reconstitution tout indiqué, surtout pendant les périodes d'allaitement.

C'est le cas de mentionner, incidemment, la mauvaise habitude qui s'est implantée chez les personnes s'occupant de puériculture, de mettre, à propos de tout et de rien, du sucre industriel dans les aliments du jeune enfant : eau sucrée, lait sucré, farine sucrée, etc. Nous recueillons là l'héritage de la théorie calorifique, qui ne jugeait les aliments que sur le carbone. Le sucre industriel n'est pas directement assimilable ; il ne le devient qu'après son intervention réalisée par le suc gastrique. Ce travail, épuisant chez l'adulte, devient grave chez le nourrisson : tout l'effort qui doit se concentrer sur la digestion et l'assimilation du lait se trouve dissipé par le travail d'intervention ; le lait est moins bien assimilé et, pour peu que la ration de sucre augmente, l'organisme en arrive vite aux très graves ennuis que cause l'intolérance lactée.

C'est le moment de répéter ce principe d'alimentation naturiste qui, à vrai dire, n'est qu'une réflexion de bon sens : « Demandez des fonctions simples à votre système digestif, si vous voulez le faire fonctionner longtemps. » D'autres avaient dit, dans un ordre différent : « Qui veut aller loin ménage sa monture. »

Cette réflexion devient impérieuse dans le cas des tous jeunes enfants. Ajoutez à cela que le sucre industriel ne contient aucun sel, qu'il n'apporte donc rien à l'organisme, et qu'il fait perdre ce que le lait maternel aurait certainement apporté s'il avait été correctement digéré. Or, le jus de raisin, frais et bien mûr, apporte une remarquable quantité de sucre végétal directement assimilable, et diluée dans les proportions que la Nature nous indique, aussi bien dans le cas de

la vigne que dans celui du lait maternel. Toute concentration est anti-naturelle, et par conséquent anti-naturiste. Ne cherchons pas à faire mieux que la Nature, nous n'avons pas trop de toute notre attention pour lire correctement, et sans faire de fautes, le livre infiniment vaste qu'elle donne à étudier. Quand on se trouve, comme dans le cas actuel, en face d'une indication manifeste, on commet une faute non moins manifeste en n'en tenant pas compte. Pour apaiser, du reste, ceux que le pouvoir calorifique d'un aliment intéresse, ajoutons que le jus de raisin frais possède en puissance une énergie considérable. Laissez fermenter du jus frais et vous assisterez à un bouillonnement que vous ne pourrez réprimer. Pour citer un exemple, un litre de jus de raisin « Réserve naturiste », tel que le fournit la maison Madolin, développerait, en pleine fermentation, une pression de 44 atmosphères, et porterait la température aux environs de 37°, qui est celle

du corps humain (coïncidence curieuse à noter) et produirait 110 centimètres cubes d'alcool.

Ce n'est donc pas un vain mot de spécifier ici qu'il s'agit de jus de raisin frais et mûr. Le jus de raisin est extrêmement fermentescible. Dès que la grappe est détachée du cep, il s'agit de la consommer le plus rapidement possible. Il est bon de se rappeler que, depuis Pasteur, nous savons qu'il existe un infiniment petit, un micro-organisme dont l'habitat naturel est spécialement la surface extérieure des fruits sucrés et qui vit et prospère dans le sucre végétal. En échange du sucre qu'il absorbe, il restitue un corps chimique tout différent que l'on appelle : alcool. Or, ce micro-organisme ne vit qu'autant qu'il a du sucre à absorber ; lorsque son travail est fini, il meurt du poison qu'il a engendré et au sein duquel il ne peut pas vivre. Voilà en deux mots le procès de l'alcool et la raison pour laquelle il ne faut pas confondre jus de raisin avec vin et alcool. Ajoutons de suite que Pasteur, en nous montrant l'ennemi, nous a du même coup indiqué comment le vaincre. Il est possible, à la vendange, de faire sa réserve de jus de raisin frais pour les onze autres mois de l'année :

Le micro-organisme en question a également besoin de l'oxygène de l'air pour proliférer. Or, il existe maintenant des appareils qui permettent de presser à l'abri de l'air les grappes récoltées, et ensuite de mettre le jus en bouteilles hermétiquement closes, également à l'abri de l'air. Ce procédé nouveau est d'autant plus heureux qu'il permet d'éliminer les levures alcooliques en ne pasteurisant le jus qu'à une température très faible, en deçà de celle où les ferments risqueraient d'être détruits et, à plus forte raison, où les albumines seraient détériorées, les vitamines détruites et les matières organiques coagulées. Il est donc maintenant établi que le naturiste peut avoir toute l'année du jus de raisin frais, conservé à l'abri de l'air, et, par conséquent, présenté dans un état absolument stable, au même titre que si l'on grappillonnait dans la vigne, en portant le grain directement de la grappe à ses lèvres.

Finissons d'éclairer notre religion sur la valeur du jus de raisin frais pour le jeune enfant comme pour la mère, en mentionnant qu'un litre représente 900 calories contre 700 pour le lait maternel, 200 grammes de sucre végétal directement assimilable, et 50 grammes de sels minéraux. Retenons donc la haute teneur en sucre végétal du jus de raisin frais, pour nous en servir largement en puériculture et sucrer par lui tous les aliments liquides qui sont administrés au jeune enfant.

Le jus de raisin est un fidèle ami dont nous devons faire la connaissance dès le berceau ; nous allons voir qu'il ne doit pas nous quitter tout le long de la vie, et nous assister aussi puissamment dans la vieillesse pour ne nous quitter qu'au tombeau. C'est que le jus de raisin est spécialement représentatif de l'aliment type qui favorise l'exécution dans l'organisme de deux phénomènes particulièrement importants, et qui sont malheureusement perdus de vue par le grand nombre, soit le phénomène d'osmose d'une part et le phénomène d'ionisation de l'autre. Nous verrons aussi que le raisin est non seulement un aliment, mais aussi un remède, car il constitue, par son large apport en sels minéraux, un des moyens les plus puissants mis par la Nature à notre disposition pour dissoudre l'urée que nous traînons dans tous nos tissus comme un vêtement sale. Ce bref exposé sera déjà plus que suffisant pour nous faire admettre le jus de raisin, et ensuite le raisin sec, comme un bon et fidèle ami qui doit tenir une place prépondérante sur notre table, et même nous accompagner loin de nos repas. (A suivre.)

ADAM

(L'homme nouveau)

PENDANT VOS VACANCES

**ENEZ CAMPER A
L'ILE DES NATURISTES**

DES EMPLACEMENTS SONT RESERVES
GRATUITEMENT AUX SOCIETAIRES

HISTOIRE SANS PAROLES !



COMMUNIQUE DE MADOLIN

UNE NOTICE SUR L'ALIMENTATION NATURISTE

De nombreux amis naturistes, notamment ceux habitant la province et qui n'ont pas eu l'avantage d'assister aux conférences des docteurs G. et A. Durville, nous posent constamment des questions sur l'alimentation en général, et en particulier sur les articles de notre fabrication. Il est impossible de donner des renseignements adéquats et succincts au téléphone ou par-dessus le comptoir. Aussi, pour répondre à ce besoin, Madolin a fait publier une petite notice qui est un résumé sans explications. Madolin s'efforce de donner cette notice à toute sa clientèle avec qui elle est en contact direct. Les personnes qui n'en ont pas encore reçu sont priées de les réclamer au siège social, 172, rue Marcadet, tant pour elles-mêmes que pour les amis et connaissances que la question intéresse. Pour plus de détails, il n'est rien de tel que s'abonner à « Naturisme », qui, au fur et à mesure de sa publication, expose la théorie naturiste dans toute son envergure, cure alimentaire comprise, et tiendra le lecteur au courant aussi bien des nouvelles applications pratiques que des modalités d'organisation que nécessitent les nouvelles demandes des naturistes de Paris, de la province et de l'étranger. Cette notice est offerte gracieusement à toute personne qui en fera la demande.

MADOLIN.

LE nudisme n'est pas tout le naturisme. Il n'en est qu'une partie, plus ou moins nécessaire. Avant de songer à se dévêtir, le naturiste doit penser à son alimentation ; ensuite seulement, il envisagera utilement les cures d'air, de soleil, de mouvement.

LA santé, comme la maladie, se méritent. N'attendez pas des drogues une guérison miraculeuse, ni d'une vie anormale une santé parfaite. Gagnez votre félicité par un effort constant vers le mieux.

DANS mon précédent article (1), j'ai dit quelques mots de ceux que j'appellerai les « naturistes sans le savoir ». A côté d'eux, il existe, au Maroc, quelques naturistes conscients, sinon organisés. Leur nombre augmente lentement, mais régulièrement, grâce à la propagande que chacun fait autour de lui, car c'est une des plus pures joies du naturiste que de répandre sans cesse la bonne parole.

Bien que la grande majorité des gens soit, a priori, réfractaire à cette doctrine, qui vient bouleverser des préjugés séculaires, il est rare qu'un naturiste prêche dans le désert. Tant que ses catéchumènes se croient en bonne santé, ses paroles sembleraient perdues. On trouvera toujours des arguments pour défendre sa mollesse, sa gourmandise. Quelquefois, on raille même, on fera de l'esprit, on le prendra en pitié parce qu'il boit de l'eau ou qu'il se couche à neuf heures. Mais, dès l'apparition du moindre malaise, toute cette belle assurance disparaît. C'est à ce moment qu'on se souviendra de ce qui aura été patiemment enseigné. La maladie sera comme l'ondée tardive et bienfaisante qui fait germer une semence jusque là considérée comme perdue.

La diffusion des publications naturistes contribue également, dans une large mesure, à répandre les idées qui nous sont chères, mais il ne faut pas oublier que l'exemple est peut-être notre plus puissant moyen d'action.

Au Maroc, la tâche du naturiste militant est particulièrement dure. Il s'adresse à des gens peu disposés à lui prêter une oreille complaisante. Si la vie est plus large ici qu'en France, la lutte y est aussi plus âpre. Les nécessités d'un combat de tous les instants laissent peu de place à d'autres soucis que celui d'acquiescer ou de garder la meilleure position possible.

Dès son réveil, l'homme d'affaires est assailli par les tracasseries. Il doit encore s'estimer heureux lorsque ceux-ci le laissent dormir en paix. Toute la journée, ses nerfs restent tendus. Pendant ses

(1) Voir « *Naturisme* » du 5 juin 1930.

LES NOUVEAUX JEUX A L'ÎLE DES NATURISTES

De nouveaux jeux sont en cours d'installation à l'Île des Naturistes.

Le premier tennis sera terminé vers le 20 juillet prochain : ce ne sera pas un tennis au sol richement préparé. Mais son terrain sera défriché, soigneusement damé, recouvert d'une légère couche de sable ; les limites du jeu seront faites en ciment, et un treillage de quatre mètres de haut empêchera les balles d'aller faire, de temps à autre, un tour dans la Seine.

Le basket-ball, tant attendu, va enfin trouver sa place : il sera prêt en même temps que le tennis.

Un vaste portique de quatorze mètres de long va être installé. Il comprendra tous les agrès ordinaires, et, en plus, quatre barres fixes, pour athlètes, débutants et enfants.

Deux « pas de géant », installés sur des poteaux en ciment armé de huit mètres de haut vont être montés sur le Stade des jeux.

Toute cette installation est en cours d'exécution, et notre entrepreneur nous a promis de la terminer complètement avant la fin de ce mois.

Acceptons-en l'augure.

Cet été, il y aura des jeux pour tout le monde, grands et petits, dans Physiopolis.

NOS ILLUSTRATIONS

On n'imagine pas combien l'être humain, calfeutré pendant la semaine, intoxiqué par la vie artificielle de nos villes, éprouve de bien-être à s'ébattre librement, au grand air et au civilisant soleil de juillet, loin des miasmes des grandes cités, dans l'admirable cadre de la campagne sauvage. Plus de soucis politiques ou confessionnels ; plus d'idées noires. Chacun songe à vivre, simplement.



LES NATURISTES AU MAROC

LE MOUVEMENT NATURISTE EN AFRIQUE

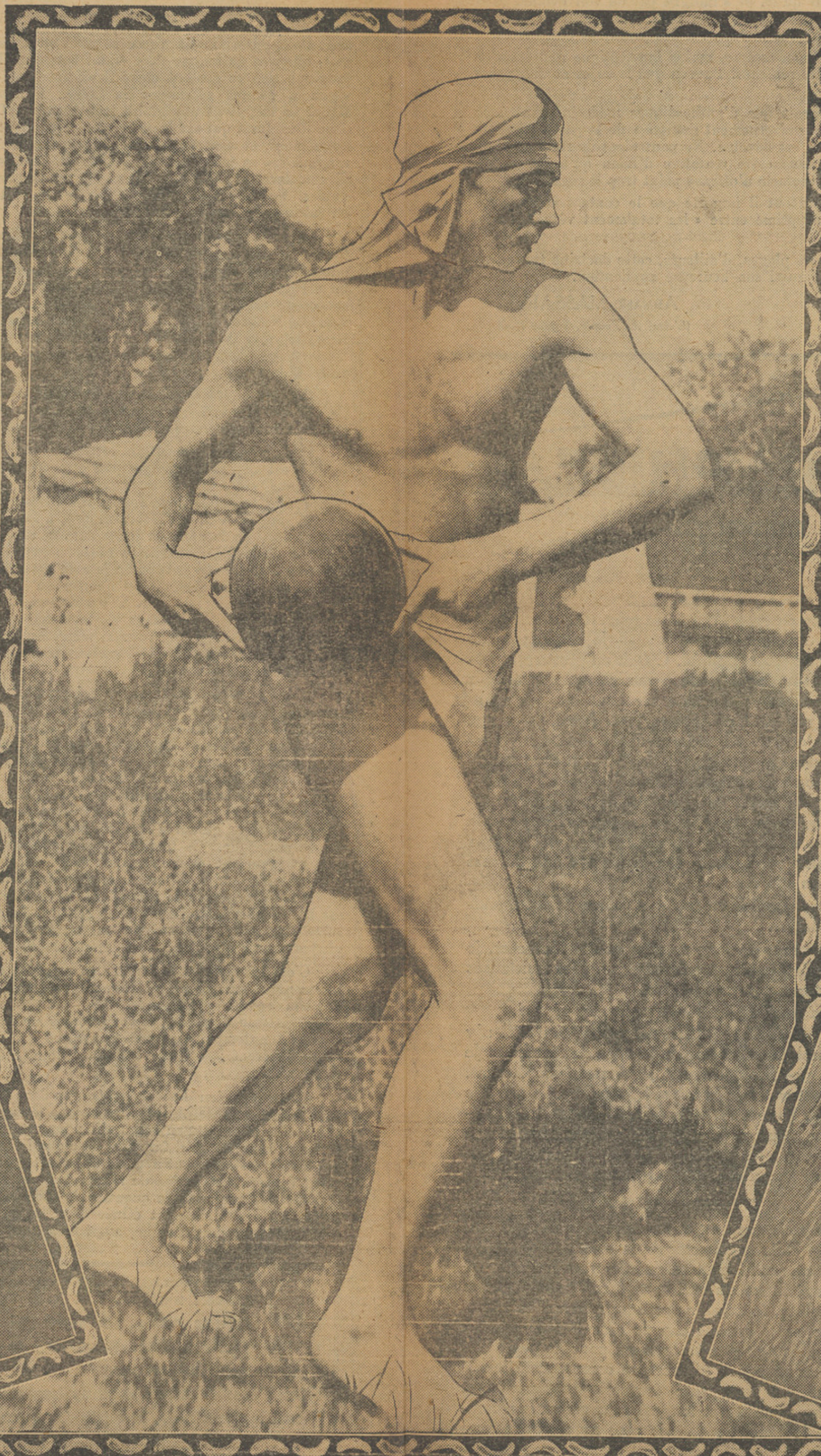
repas et même au milieu de ses plaisirs, son cerveau continue la bataille sans fin. Pour s'en convaincre, il suffit de prêter l'oreille aux propos qui se tiennent en tous lieux : dans la rue, au café, au restaurant, au spectacle, dans le train. Partout, il n'est question que de négoce.

L'employé participe, dans une certaine mesure, à cette existence tourmentée. S'il est consciencieux, il prend part aux ennuis de son patron. Souvent, il défend mieux les intérêts qui lui sont confiés qu'il ne soutiendrait les siens. Bien qu'il n'y soit pas directement intéressé, il est donc presque toujours emporté par le tourbillon des affaires.

Le fonctionnaire lui-même n'échappe pas toujours à la contagion et sort parfois de son fromage pour donner, de ci de là, un coup de dent.

On retrouve, sur la plupart des visages, cet air profondément absorbé qui caractérise le spéculateur. Il vous arrivera même parfois, au café ou au spectacle, par exemple, de vous sentir fixé avec une insistance gênante. Ne vous fâchez pas. Celui qui vous regarde ainsi ne vous voit même pas. Ses yeux sont sur vous, mais son esprit est ailleurs. Il suit, sur votre profil, la courbe des cours de l'orge.

Cependant, quelques rares hommes ont su se garder des excès de cette existence fiévreuse. Ils ont compris que l'organisme humain s'accommode mal de cette trépidation continue. Ils sont reve-



nus à une vie plus conforme aux lois naturelles. Aussi, quelle différence, au physique comme au moral, entre ces hommes calmes, forts, bien équilibrés, optimistes, et la foule pitoyable des agités, des déprimés, des surmenés, des neurasthéniques !

Je connais des gens qui, habillés, ne paient pas de mine. Ils paraissent plutôt maigres que gras. Ils font, selon l'expression populaire, plutôt « pitié qu'envie ». Pourtant, quel que soit le temps, ils prennent, chaque jour, un bain en mer, après une séance d'exercices violents. Nos sanguins, gros mangeurs, francs buveurs, continuellement en ébullition, et « à qui on achèterait la santé », mais que le moindre courant d'air met au lit pour deux jours ou qui attrapent un lumbago en lançant leurs chassures, déclarent qu'il n'y a pas grand mérite à cela et que, seul, le manque de loisirs les empêche d'en faire autant. Je leur réponds que les naturistes que je connais étant, pour la plupart, des gens de moyenne condition, ne peuvent se donner ces soins d'hygiène qu'en dehors de leurs heures de travail. Les intoxiqués répliquent alors que si c'est, à la rigueur, possible en été, il n'y faut pas songer l'hiver, attendu qu'il ne fait jour qu'à sept heures et qu'il fait déjà nuit à cinq heures. Pour obvier à cet inconvénient, les naturistes se baignent entre midi et deux heures. « Mais ils n'ont pas le temps de manger ! », s'écrient les belles fourchettes. Dites plutôt qu'il n'ont pas le temps de prendre l'apéritif ni celui de jouer leur café à la manille. Avec une bicyclette, et chacun,

NOS ILLUSTRATIONS

La joie est dans tous les cœurs, le sourire sur tous les visages. Jeunes ou vieux manipulent la terre, poussent les wagonnets, jouent au ballon, comme de grands enfants qu'ils sont redevenus pour quelques heures. On refait sa santé. On prépare une descendance forte. On travaille à diminuer le nombre des hôpitaux et des asiles. Ça, c'est la vie.

aujourd'hui, peut posséder une bicyclette, le trajet est vite fait.

Certains, en allant à la mer, emportent leurs provisions, presque exclusivement composées de crudités (tomates, artichauts, salade, radis, etc.), d'œufs crus, de fromage, etc. On peut ainsi composer d'excellents menus. Au bord de l'eau, ils font d'abord un quart d'heure de culture physique, puis ils prennent un bon bain. Ensuite, et lorsque la température le permet, ils prennent leur repas en slip, au soleil, sur le sable, et ils mangent de bon appétit, l'air du large remplaçant avantageusement un mandarin-curaçao.

Un certain dimanche de l'été dernier, j'ai vu, sur la plage d'Ain-Diab, plusieurs gaillards admirablement musclés et bronzés courir, sauter, nager, lancer le ballon, le disque et le javelot pendant plusieurs heures consécutives. L'un d'eux se distinguait particulièrement par sa belle carrure et la grâce et la souplesse du moindre de ses mouvements. Il donnait nettement l'impression de l'homme parvenu, par une culture continue, à la perfection totale des formes.

A peu de distance du groupe formé par ces amis de l'effort, un homme, étendu dans une chaise longue, fumait des cigarettes. Bien qu'encore tout jeune, il avait déjà un ventre imposant et sa chair était blafarde. Il était vêtu d'un maillot complet, d'une sortie de bain bien close, d'un chapeau de paille et d'un fume-cigarettes. Sans doute avait-il entendu vanter les bienfaits de l'héliothérapie et désirait-il en faire bénéficier ses vêtements, car il ensolleillait avec méthode son peignoir et son chapeau. En costume de ville et mêlé à la foule, cet homme ne devait pas faire plus mauvaise figure qu'un autre ; en tenue de baigneur, il ne pouvait guère inspirer que de la pitié ; comparé au splendide lanceur de javelot, il devenait franchement grotesque. La profession de ce singulier héliophile ? Médecin ! Cet homme s'est donné pour mission de ramener ses semblables à la santé, à la beauté ! Que peut-il bien répondre à celui qui lui demande les moyens de perdre son ventre ?

PIERRE ZUIDA,
Correspondant de « *Naturisme* » au Maroc.

NOTRE GRAND CONCOURS DE JARDINS FLEURIS

Nous rappelons aux membres de la Société Naturiste que notre Grand Concours de Jardins Fleuris est clos, et que l'examen des terrains aménagés par les concurrents sera fait le

Dimanche 20 juillet, à 14 h. 30 précises

En cas de mauvais temps, l'examen sera reporté au dimanche suivant.

Quelques sociétés nous ont confirmé leur inscription.

La liste des concurrents est actuellement à jour de la manière suivante :
M. Olivier ; M. et Mme Quentin ; M. Léon Piret ; M. Robert Mirate ; M. Louis Cordella ; M. et Mme Bron ; M. et Mme Delacour ; Mme Limes ; M. E. Galliot ; M. Mitwally ; M. Méry.

Le jury inscrira d'office au concours les naturistes qui auront contribué à l'embellissement de l'île. Sont déjà inscrits les naturistes dont les noms suivent :

M. Jourdeuil ; M. et Mme Guichard ; M. et Mme Grimaud ; Mme Royer ; M. Bugeja.

UN NOUVEAU CONCOURS

En octobre prochain s'ouvrira notre **Concours de tentes aménagées**

Des prix intéressants seront attribués aux propriétaires qui auront le mieux décoré l'intérieur de leurs maisonnettes.

Naturistes, dès maintenant, songez à améliorer votre installation...



POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

LE NUDISME HABILÉ

TIMIDE EXCURSION DANS L'ILE DES NOUVEAUX ROBINSONS, PAS ASSEZ SUISSSES !

Au hasard d'une excursion, à la recherche d'un coin d'ombre où installer un pique-nique, nous débarquons dans l'île de Villennes, dont une partie a été intitulée « Physiopolis » par des adeptes du nudisme.

Des esprits mal intentionnés ont essayé de tourner cette dénomination en dérision en énonçant que ce « Physio » était trop « polis » pour être honnête.

De prime abord, ce mauvais à peu près n'est pas aussi dénué — dénudé serait plus de circonstance — de sens qu'il en a l'air.

L'étymologie constructive n'est, en effet — ou sans effets — pas très heureuse. Passe pour « Physio ». Mais pourquoi « polis », qui, en grec, signifie — excusez cette facile pédanterie — ville ?

Les nudistes de Villennes, qui ne sont pas de vrais nudistes (Dieu merci !) à la manière totale sévissant en Allemagne, ne s'habillent pas à la ville de la façon sommaire qu'ils ont adoptée pour évoluer dans leur camp champêtre.

L'idée de la ville devrait donc être bannie autant qu'il est possible de leurs préoccupations.

Pour ce qu'il m'a été donné de pouvoir en juger par un coup d'œil aussi furtif qu'imprévu, j'ai eu l'impression que les conditions d'isolement indispensables n'étaient pas suffisamment recherchées ni atteintes.

La plupart des personnes qui fréquentent cette institution ne perdent pas assez complètement le contact avec les obstinés partisans de la gangue vestimentaire.

La mentalité, le fait est indéniable, se transforme selon l'ambiance. Mais c'est le mélange qui est néfaste. Seule la synthèse échappe... à l'analyse — plus ou moins logique.

Les cloisons du camp réservé aux ébats naturistes ne sont pas assez étanches.

Certes, la tenue des individus des deux sexes qui, pour les besoins du ravitaillement chez le fruitier voisin — l'attirance atavique de la pomme — ou pour toute autre cause, errent en dehors des terrains que délimite une simple pancarte indiquant « Passage interdit », n'a rien qui puisse choquer l'esprit le plus grincheux.

Le costume de bain, avec ou sans solution de continuité, est suffisamment entré dans les mœurs sportives pour qu'on ne s'indigne pas de voir évoluer hors de l'eau des gens qui en sont vêtus, afin de pouvoir s'adonner plus aisément à des pratiques culturistes.

C'est, en somme, moins inesthétique que certains déshabillés relâchés. Pourvu que le sujet ne soit point difforme.

Il paraît que d'authentiques médecins sont à la tête du « gouvernement nudiste » de la partie de cette île qui lui est dévolue. Ne pourraient-ils réserver l'admission dans cette tentative d'Eden qu'à des sujets dont le spectacle n'offense point trop le regard ?

Et surtout il importe que le contact soit radicalement supprimé entre « les totalement vêtus » et les autres.

Sur les plages, d'ailleurs, cette doctrine trouverait peut-être aussi son heureuse application.

ARMAND MASSARD.

(L'Ami du Peuple, 9 juin 1930)



LE CONFÉRENCE STÉNOGRAPHIÉE

RÉNOVATION DE LA MÉDECINE : PLUS DE DROGUES

(CONFÉRENCE DU 18 NOVEMBRE 1929)

A la demande des naturistes de province et de l'étranger qui n'ont pu assister aux conférences de propagande données cet hiver, à Paris, par les docteurs Durville, « NATURISME » publie de larges extraits sténographiés de ces causeries, qui réalisent, dans un style sans prétention, un exposé complet et détaillé de la méthode naturiste.

LE NATURISME ACCORDE AU TERRAIN UNE IMPORTANCE PRIMORDIALE

Un paysan, sobre et solide, se blesse à la charrue ; sa plaie est souillée de terre et de bacilles tétaniques. Croyez-vous qu'il aura le tétanos ? Croyez-vous que les bacilles cachés dans la profondeur de la plaie vont, comme souvent, pouvoir évoluer vers les terminaisons nerveuses et produire la maladie ? Nullement !

Prenons, au contraire, l'enfant anémique de nos villes : il succombera à la moindre atteinte microbienne. Le docteur André Durville a vu, il y a quelques mois, la fille d'un médecin, dégénérée par plusieurs générations citadines et bourgeoises, qui, dans son jardin, le plus doucement, le plus naïvement du monde, venait de se piquer à une épine de rosier. Cette enfant, quelques jours après, avait le tétanos et mourait.

Le solide paysan, avec sa plaie souillée de bacilles du tétanos, reste indemne, mais la pauvre gamine anémique, au terrain insuffisant, lésé par sa vie anormale, handicapé par son hérédité, se pique simplement à une rose, et elle en meurt !

Notre terrain doit avoir la force de résister à n'importe quelle atteinte microbienne. Que devient, alors, l'antiseptique ? Une chose négligeable, ou bien une chose qui ne jouera un rôle que chez l'être très affaibli.

L'EMPLOI DES ANTISEPTIQUES CHEZ LES MALADES DECHUS

Vous me direz alors : « Autoriserez-vous l'emploi de l'antiseptique à l'être dégénéré ? L'aideriez-vous artificiellement dans sa lutte contre le microbe ? »

Dans certains cas, dans beaucoup de cas, j'hésiterai encore. Voici pourquoi. Prenons la plaie dont je parlais tout à l'heure, la plaie à la main.

Le médecin va dire : « Plaie souillée, microbes, risques de contamination : antiseptique, par exemple, sublimé. » On met du sublimé sur la plaie. Comment va agir l'antiseptique ? Il va rencontrer le microbe, c'est entendu, mais, à côté du microbe, il va rencontrer le globule blanc, parti à l'assaut de l'envahisseur. Ce globule blanc est faible, déjà, l'individu étant en mauvaise santé. Comment va se comporter l'antiseptique sur lui ? Mais, aussi mal que sur le microbe : l'antiseptique, qui tue le parasite, va aussi tuer le globule blanc, c'est-à-dire suffrimer les défenses de l'être, ses moyens de défense.

Vous n'imaginez pas combien, en pratique médicale, on voit des plaies dont, incontestablement, la médication antiseptique a empêché la cicatrisation : l'antiseptique ne sait pas, ne peut pas choisir la cellule qu'il doit conserver et celle qu'il doit tuer. Il tue le microbe ; mais il tue aussi les moyens de défense.

LA PEUR DU MICROBE !

Sous l'action de la doctrine pasteurienne, il y eut une époque où l'on traita tout par les antiseptiques ; c'est tout juste si l'eau de boisson elle-même n'était pas passée au sublimé ! A l'heure actuelle, si on ne la passe pas au sublimé, on la passe à l'hypochlorite, et je vous assure que, personnellement, je considère la javellisation qu'on impose partout à l'eau, sous prétexte de la rendre potable, comme une chose absolument désastreuse ; en effet, si on javellise l'eau sous prétexte de tuer quelques problématiques microbes, ladite javellisation tue, à coup sûr, pas mal des cellules de notre organisme !

Quantité de maladies, chez nos contemporains, sont dues à cette manie de passer tout à l'antiseptique. Conformément aux données de la doctrine naturiste, faites-vous des résistances vigoureuses, et laissez l'antiseptique dans le bocal du laboratoire.

Ceux d'entre nos membres qui viennent à l'île des Naturistes ont assisté à quelques blessures

assez graves chez quelques-uns de nos athlètes. Peut-être en est-il qui se souviennent d'une blessure que je reçus moi-même — je vous demande pardon de parler de moi. C'était au printemps dernier ; nous étions mille personnes, peut-être, sur le grand stade ; un naturiste nouveau, qui ne se rendait pas très bien compte, sans doute, de ce que c'est qu'un javelot, en lance un, d'une main vigoureuse, dans la direction de la foule. Il s'est trouvé que la foule, à ce moment-là, c'était moi ! Je reçus le coup de javelot en plein thorax : la pointe acérée, qui, toute une journée, s'était fichée dans la terre un nombre respectable de fois, vint frapper ma région précordiale et s'arrêta sur une de mes côtes, qu'elle brisa.

Une question se posait : tétanos ? Sérum antitétanique ?...

Comme personne ne pouvait me l'imposer, je dis : « Pas de sérum antitétanique. Mes résistances sont bonnes ; ça ira très bien. »

Du coup de javelot, il n'est rien résulté.

Vous direz : « Cela ne prouve rien ! Il n'y avait probablement pas de bacilles du tétanos. » Je ne dis pas le contraire ; j'affirme, simplement, qu'il faut avoir de bonnes résistances, et que l'être qui a de bonnes résistances n'a pas besoin d'antiseptique ; que celui qui ne les a pas encore bonnes doit tendre à les améliorer, et que l'antiseptique ne peut, en aucun cas, prolonger une existence.

VIVONS SAINEMENT !

Je crois que tant qu'on cherchera dans la médication chimique la clef de la santé, tant qu'on imaginera qu'il peut suffire de trouver l'antiseptique spécifique du bacille de Koch pour guérir la tuberculose, le nombre des tuberculeux s'accroîtra. Tandis que, lorsque chacun sera bien convaincu qu'il suffit de vivre proprement pour ne pas devenir tuberculeux, la tuberculose commencera à disparaître, et notre race évoluera progressivement vers une santé et une longévité qui seront la récompense logique de la vie plus sage qu'elle aura adoptée.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

LES GRANDS PRINCIPES DE LA MÉTHODE NATURISTE

« La sagesse naturiste guérit les tares, rend l'être beau et fort, et fait vivre vieux ».

G. D.

Le naturisme est une doctrine à vues larges d'hygiène simple, de médecine rationnelle, de philosophie optimiste, d'action intense et d'amélioration morale dont nous avons coordonné les grands principes en un tout logique qui s'impose actuellement, très vite, auprès de tous les gens sérieux, et qui remplacera l'ancienne médecine chimique, illogique et périnée (1).

Le Naturisme affirme et prouve qu'on peut, d'une part conserver et améliorer la santé de soi-même et de sa descendance, et d'autre part guérir de ses maladies, de ses tares, même profondes, si l'on sait se conformer, avec persévérance, aux Lois de la Nature, dont la civilisation intensive nous a éloignés.

C'est l'amélioration des conditions de vie qui a écarté l'être humain de ses destinées physiologiques primitives. L'homme a cru pouvoir oublier qu'il est fait pour s'alimenter de façon simple et sobre, pour s'ébattre vigoureusement à travers les grands espaces, pour respirer et s'ensoleiller au plein vent, pour bénéficier de l'eau en toute saison, pour contrôler sa vie, ses actes, sa santé par des directives mentales optimistes, énergiques, raisonnables.

Aux mets simples, composés d'herbages, de céréales, de fruits, pour lesquels sa dentition et son tube digestif étaient créés, il a substitué, sous prétexte de mieux être, des aliments trop compliqués et non faits pour lui, des mets trop riches ou toxiques.

(1) Voir *La Cure Naturiste*.

La crainte de la faiblesse poussa l'homme à se trop nourrir, à rechercher des stimulants.

Notre paresse a atrophié nos muscles, créant les gros ventres et la maigreur.

Nous avons calfeutré sous des vêtements trop chauds, dans des locaux trop sombres et trop petits notre peau faite pour l'air et le soleil.

Nos organes surmenés, déviés de leur rôle primitif, incapables de s'adapter assez vite aux conditions mauvaises qu'on leur imposait, commencèrent à fonctionner mal, à se léser.

De là nos maladies au corps et à l'âme.

Si les tares pleuvent sur nous, si nous voyons disparaître cette tranquillité d'âme et ce bonheur calme, qui sont une propriété naturelle des organismes qui, suivant l'heureuse expression de Sénèque « se servent de la nature pour guide », c'est que nous ne savons plus vivre.

En revenant vers les lois naturelles, nous voyons renaître en nous, en même temps que la santé physique, le bel équilibre cérébral, rayonnant de sérénité, et nous nous assurons les seules vraies jouissances humaines : celles que donne l'équilibre.

La vie simple est la clé de toutes les guérisons durables, de toutes les régénérations individuelles ou sociales, de toutes les vraies béatitudes.

La vie longue, instinctivement désirée par tout être normal, sera la récompense de ceux qui se conformeront aux simples préceptes de la Nature ; d'ailleurs l'observation de ces préceptes ne fera pas de nous un être à l'écart

de la société, et bizarre : le Naturisme est parfaitement compatible avec les exigences de notre civilisation moderne.

Qui ne sait que les nations qui surent conquérir le monde furent précisément celles qui vécurent de la vie simple et naturelle ?

La Grèce triompha au moment où son culte de la nature était le plus grand, au moment où ses habitants vivaient de la rude vie rustique qui trempe la volonté comme elle trempe les muscles. C'est à cette époque qu'elle eut ces athlètes merveilleux d'endurance qui repoussèrent les hordes barbares efféminées et paresseuses. C'est à cette époque aussi que l'art grec naquit, ce bel art amoureux de la belle nature qu'aucun pays n'a pu encore dépasser.

De même, Rome eut l'empire du monde tant qu'elle resta fidèle aux principes naturistes du vieux Caton ; et la déchéance vint, rapide, quand la capitale du monde se laissa envahir par le luxe oriental avec ses repas gargantuesques et ses débauches de toutes sortes.

Revenons à la Nature !

Si l'homme est doté par son ascendance d'un bagage d'énergie congénitale qui est le résumé des possibilités de ses ancêtres, bagage qui fixe à l'avance, sous forme d'hérédité, ses résistances vitales, ses prédispositions malades et la durée approximative de sa vie, il a en outre à sa disposition, pour améliorer sa personnalité physique et morale, les grandes énergies de la Nature, qu'il peut faire siennes, s'il sait et veut se conformer à la Loi Naturelle.

(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.

Ecrire très lisiblement la question, en haut d'une feuille spéciale, et l'adresser à la Direction de « NATURISME ».

NATURISME ET SYPHILIS

Demande. — Un médecin anonyme, admirateur de « Naturisme ». — Le médecin naturiste peut-il guérir un malade atteint de troubles nerveux d'origine syphilitique, sans emprunter l'arsenal chimiothérapique ? Si oui, comment ?

Réponse. — Si le malade avait vécu en naturiste, c'est-à-dire s'alimentant correctement, aérant et ensoleillant sa peau, faisant chaque jour une dose normale d'exercice, et pensant de façon harmonieuse, autrement dit équilibrant quotidiennement les rythmes de la veille et du sommeil, du travail et du repos, et soumettant sa fonction sexuelle au contrôle de la raison, il eût guéri de sa syphilis, sans que celle-ci touchât son système nerveux. Quand on ne devient naturiste qu'après avoir laissé son système nerveux se détériorer par la syphilis, la difficulté de guérison est plus grande, c'est logique. Encore à ce moment, d'ailleurs, il ne faut pas désespérer. Nous suivons des ataxiques qui, depuis des années, grâce à leur seule existence plus sage, marchent tant bien que mal et ne souffrent plus trop, alors qu'ils devraient être morts, ou être paralysés, s'ils avaient continué leur existence antérieure. La vie saine et simple, accroissant les résistances, protège le système nerveux, comme elle protège tous les autres organes. Si c'est pour un de vos malades que vous nous posez la question, n'hésitez pas à lui prescrire une alimentation sévèrement naturiste, des bains d'air, des bains de soleil courts avec chapeau sur la tête et colonne vertébrale couverte (le soleil tendant à scléroser les centres nerveux malades), l'hydrothérapie froide, ou, mieux, peut-être, « écossaise », et une cure mentale optimiste.

QUE PRESCRIT LE NATURISME POUR MAINTENIR EN SANTE LA PEAU DU VISAGE ?

Demande. — Mme Bos, naturiste, à Lyon. — En septembre, j'ai subi une intoxication dont les effets se sont portés sur la peau de mon visage : plaques, enflures humides et brûlantes. Les médecins — non naturistes — que j'ai consultés ont attribué l'affection à la peinture fraîche d'un appartement que je venais de réparer. A ce moment, j'avais de gros ennuis. On m'a prescrit, sur la peau, l'alcool et la vaseline et interdit l'usage de tout fard. On m'a aussi recommandé un régime alimentaire se rapprochant du régime naturiste. Dès que je m'écarte de ce régime, ou si j'emploie un fard, les plaques reparaissent. Que faire ? Et que conseillez-vous pour ma toilette de visage ?

Réponse. — Votre affection cutanée due à la peinture ? C'est douteux ; ou, alors, la peinture n'a joué que le rôle de la goutte d'eau qui fait déborder le vase déjà plein. La vraie cause de votre histoire cutanée, c'est un mauvais état de nutrition ; vos médecins s'en sont rendu compte, puisqu'ils vous ont prescrit un régime. Et celui-ci n'est pas mal établi, puisqu'il vous protège à peu près. Nous estimons, d'ailleurs, que, pour que votre guérison soit durable, il faudrait compléter le régime de la série des cures qui constituent le naturisme : cure d'endurcissement cutané par bain d'eau et d'air, d'abord, puis par bain de soleil. Prudence d'ailleurs très grande et progression très calculée pour le bain de soleil sur la tête, le bain de soleil, chez les gens non entraînés, congestionnant toujours la tête. Ensoleillez le corps, mais protégez la tête par un large chapeau. Cure d'exercice quotidien : une heure de marche ; dix minutes de gymnastique, en nudité intégrale, dans la salle de bain. La pensée agit sur la peau : apprenez-vous à vous guérir par l'idée ; lisez, à ce propos, notre livre « La Cure mentale » ; vous y verrez plusieurs beaux exemples de guérison « mentale » d'affections graves de la peau du visage.

L'alcool sur la peau est toujours mauvais. La vaseline vaut beaucoup mieux. Un produit encore

meilleur : la lanoline. C'est un produit fait pour la peau, pour la peau du mouton, d'ailleurs, puisqu'on l'extrait des laines qu'on dégraisse ; mais, c'est un fait, la peau humaine s'en trouve bien : elle s'en nourrit.

Qu'employer pour la toilette du visage ? L'eau ordinaire, froide. Pas de savon. Après lavage à l'eau froide non savonneuse, massez légèrement la peau à la lanoline.

Pas de fards, évidemment. Une femme naturiste ne devrait pas avoir trop de difficulté à observer cette prescription ; pourtant, la naturiste que vous êtes est Française !...

LES BAINS DE MER CHAUDS

Demande. — M. Elliot, naturiste, à Marseille. — Jugez-vous les bains de mer chauds, pris en baignoire, dans un établissement, utiles dans le cas d'atonie digestive, appendicite chronique et maigreur ? Si oui, combien faut-il en prendre ? Je suis vos méthodes depuis deux ans, pour mon plus grand bien, et j'attends votre réponse avant de commencer ce traitement.

Réponse. — L'eau de mer est une eau admirablement vivante, donc reconstituante pour l'être humain fatigué ; le brassage constant auquel elle est soumise et le soleil qui chauffe sans arrêt sa surface la vitalisent.

A priori, un bain de mer doit être pris à température de saison. Mais, comme certains êtres sont trop dégénérés pour supporter sans pâtir le choc de l'eau dite froide, acceptons le bain de mer chaud comme pis-aller, et comme moyen de transition pour aller à l'autre. Prenez vos bains de mer chauds le moins chaud possible, et, conformément à un principe naturiste formel, toujours terminer le bain chaud par une application très courte d'eau froide (douce ou marine).

ÉCHO ET NOUVELLE

CE QU'ON DIT --- CE QU'ON FAIT

M^e LEVY-LOULMANN ET LE NU

A Deauville, où il va tous les ans, M^e André Lévy-Oulmann, avocat à la Cour, affirme qu'au grand jamais il n'y a vu la moindre obscénité, ni même la moindre incorrection.

— On voit beaucoup moins de nus sur ces plages, dit-il, que dans les revues de music-hall ou dans les opérettes.

« Pour ma part, je n'ai point vu de femme, en maillot, montrer ses seins, sous prétexte de bain de soleil. Alors qu'au music-hall... »

× × ×

UNE ANECDOTE VECUE

Dans un restaurant, face à l'Île des Naturistes, nous avons surpris cette conversation entre des curieux, attirés à Villennes par le beau temps, et le patron de l'établissement :

— Alors, ces nudistes ?...

— Des sauvages qui vivent tout nus. Les enfants aussi...

— C'est honteux ! Comment peut-on tolérer cela ?...

Une heure après, monsieur, ayant confié sa femme à un danseur de l'établissement, cherchait en vain, dans Physiopolis, le « nudisme intégral ».

× × ×

UN EXTRAIT DU LIVRE D'ALAIN GERBAULT

« Malgré le peu de vêtements, la moralité, dans ces villages de Nouvelle-Guinée, semblait plus grande que dans les îles du Pacifique plus à l'Est, où les indigènes portaient le vêtement européen. Que la moralité soit en raison inverse de la surface du vêtement me semblait être une loi dont mes voyages me permirent de vérifier l'exactitude. »

× × ×

SANS COMMENTAIRES

Entendu l'autre soir, au cinéma de Montrouge, pendant la présentation du film pris à l'Île des Naturistes par Fox-Movietone :

— Tu vois, ceux-là, y veulent s'ballader comme ça partout... Même dans le métro !

× × ×

DISTINCTION

Le Prix International de Littérature Sociale vient d'être décerné, à Genève, par l'Ordre du Mérite Humain, au docteur Pierre Vachet, professeur à l'Ecole de Psychologie, pour son ouvrage Connaissance de la vie sexuelle, avec cette mention :

« Le remarquable ouvrage du docteur Pierre Vachet mérite la plus large diffusion et son auteur est certainement des plus nobles ouvriers du perfectionnement social et humain. »

× × ×

VOYAGES, EXCURSIONS

Le Service de Voyages de Jeunesse Internationale s'est assigné la tâche d'organiser des ex-

cursions collectives dans le but de fournir aux jeunes de tous les pays l'occasion de visiter l'étranger sans trop grands frais, de leur permettre ainsi d'étudier sur place et sans préjudice les particularités des autres nations, et de grouper ceux qui, convaincus que seuls de bas appétits nourrissant des passions malsaines étaient la cause de tous les différends entre les hommes, sont pénétrés du sentiment de la solidarité de tous les peuples et de toutes les classes sociales au delà des frontières. Par la vie ainsi menée en commun, ils devront entrer en relations personnelles, nouer des liens d'amitié et se concerter, afin que leurs efforts contribuent à la création, depuis longtemps projetée, de l'Union Mondiale de la Jeunesse, qui devra entraîner l'humanité vers un bel avenir.

Excursions préparées pour 1930 :

France. — Du 3 au 20 août : Haute-Savoie (Evian, La Dandoche, Le Salève, Vallée de Chamonix, Annecy) ; du 10 au 20 août : Paris, Rouen, Le Havre, Versailles, Chevreuse, Bierville, Fontainebleau ; du 19 août au 4 septembre : Le Morvan (Arcy, Vezelay, Lormes, Saulieu, Molphey, Avallon).

POUR BIEN VOUS CONNAITRE...



aah

— Je n'ai plus qu'à choisir : le Naturisme, ou le ridicule !

REVUE HEBDOMADAIRE DU MARCHE FINANCIER

Cette fois, l'amélioration est nette et l'on a pu dire qu'il y avait quelque chose de changé dans l'atmosphère de la Bourse.

Les valeurs du Parquet se présentent presque toutes en avance sur les cours de compensation de mi-juin. Là, les acheteurs vont éprouver la douceur de recevoir des comptes de liquidation créditeurs. Il n'en sera pas de même en coulisse, où l'on se contente de retrouver, à peu de chose près, les niveaux de fin mai, après une chaude alerte.

On a beaucoup remarqué la résistance de Paris et, en général, des places européennes, même les jours où New-York avait clôturé en faiblesse. On a aussitôt beaucoup parlé de désolidarisation d'avec New-York. Sans prendre ce mot au pied de la lettre, il semble bien qu'une période meilleure s'ouvre pour notre marché et que les Banques désirent y voir revenir la clientèle.

Allemagne. — Dix excursions de dix à quinze jours, dans des contrées les plus diverses.

Angleterre. — Trois excursions dans le Sud de l'Angleterre et en Ecosse.

Danemark. — A l'issue du Congrès de la Ligue Mondiale de la Jeunesse, qui a lieu à Daugardstrand, du 26 juillet au 10 août.

Suisse, Hollande, Pologne, Roumanie, Autriche, Amérique. — En préparation.

Les frais sont très réduits. Pour tout renseignement, écrire à : Jérôme, 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e). Joindre timbre.

× × ×

LA CLOTURE AU CLUB DU FAUBOURG

Les grands débats organisés par le Club du Faubourg et présidés par Léo Poldès sont interrompus et reprendront le jeudi soir 2 octobre, à la Salle des Sociétés Savantes. On sait le succès de cette importante organisation, dont l'œuvre de libre discussion et d'éducation attrayante est commentée par les journaux du monde entier. Quelques noms, au hasard, parmi les orateurs de toutes opinions qui ont parlé cette année au Faubourg : MM. Marcel Prévost, de l'Académie Française, Francis de Croisset, Paul Painlevé, ancien président du Conseil, Mariage, directeur de la T.C.R.P., le professeur de Fleury, de l'Académie de Médecine, le député Scapini, etc. Les orateurs les plus célèbres participeront aux débats de la session 1930-1931. Déjà inscrits : M. Raymond Poincaré, ancien président de la République, et MM. Edouard Herriot, ancien président du Conseil, sur « Beethoven », le prince Georges Greciano sur « Le problème juif », le bâtonnier Marie de Roux sur « La Restauration », Raymond Recouly sur « Louis-Philippe », l'abbé Viollet sur « L'Eglise », Jean Martet sur « Clemenceau », Georges Pioch sur « La Paix », le docteur Bruno-Weil et Henry Torrès : « L'Affaire Dreyfus », Claude Anet contre A. T'Sertseps : « La vérité sur la mort de l'archiduc Rodolphe », etc.

Nos lectrices et lecteurs désireux d'être convoqués à la séance de rentrée sont priés d'envoyer leurs noms et adresses, sur une enveloppe timbrée, au secrétariat du Faubourg, 38, rue de Moscou, Paris (8^e).

× × ×

LES RESTAURANTS VEGETARIENS

Voici les adresses des principaux restaurants végétariens où les naturistes pourront trouver, pour un prix modique, une alimentation saine :

France. — Paris : La Source, 73 bis, rue Bobillot (13^e) ; Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin (5^e) ; Restaurant Végétarien, 4, square Rapp ; Restaurant du Soleil d'Or, 1, rue Sainte-Cécile (9^e), et 13, rue de l'Ancienne-Comédie (6^e).

Etranger. — Bruxelles : Renova, 20-23, rue de la Régence. La Haye : Restaurant-Hotel Pomona, Molinstraat, 53.

AVEZ-VOUS fait un abonné à « Naturisme » ? Avez-vous amené un membre nouveau à la Société Naturiste ? Si oui, vous avez fait votre devoir. Si non, qu'attendez-vous ?

LA méthode naturiste s'imposera, parce que la vérité finit toujours par triompher. Contribuez à sa diffusion ; faites-la connaître telle qu'elle est ; combattez sans pitié les âneries qu'on raconte autour de vous.

LE NATURISME ET LE ART

POÉSIE

EUPHORIE

Bonheur de vivre libre en la vierge nature !
D'aller, nus et légers, jeunes et triomphants,
Au delà des monts bleus, par les bois et les champs
Que n'a jamais foulés l'humaine créature.

Bonheur de vivre en la douceur des matins clairs,
En offrant au soleil notre chair brunissante
Sous le ciel translucide, auprès des eaux chantantes,
Et d'ouïr sourdre en soi l'âme de l'univers !

Allégresse, surtout, de vibrer ! De sentir
La secrète beauté qu'enferme chaque forme !
D'épanouir un cœur qui ne sait pas souffrir
Et recherche la paix comme suprême norme.

Près d'un lac opalin où l'aurore se mire,
Aller glorifiant l'ivresse de son cœur,
Trouver bonne la vie, en qui dort et soupire
Le germe initial de l'ultime bonheur ;

Et puis s'éteindre un soir, dans une apothéose,
Parmi les parfums flous et les sons indistincts,
S'endormir doucement, pour un réveil prochain
Dans le centre absolu des êtres et des choses...

MARGUERITE DOMAL

MUSIQUE ENREGISTRÉE

Le naturiste, qui évite d'aller s'intoxiquer dans les atmosphères confinées des cinémas, concerts, théâtres, ne néglige pas, néanmoins, les saines distractions musicales qu'il peut trouver chez lui. La T. S. F., le phonographe moderne, muni de son merveilleux pick-up, sont les grands amis du naturiste. « NATURISME » se doit de guider les amateurs de musique dans le choix de leurs disques. Parmi les nouveautés mensuelles des grandes maisons d'édition, quelles œuvres faut-il posséder, quels enregistrements préférer ? C'est ce que « NATURISME » vous dira chaque semaine.

Les nouveautés « Polydor »

Parmi les nouveautés éditées ce mois-ci par Polydor, nous devons signaler quelques enregistrements particulièrement remarquables.

LA SYMPHONIE EN MI BEMOL N° III DE BEETHOVEN (Op. 55)

L'œuvre du maître est entièrement enregistrée sur six grands disques double-face, sans une faiblesse, sans un défaut. D'un bout à l'autre de l'audition, on est charmé par l'admirable musique de Beethoven, et l'on ne sait ce que l'on doit le plus admirer, de l'œuvre, de l'enregistrement ou de l'exécution. L'orchestre Philharmonique de Berlin s'est surpassé dans son exécution.

La Symphonie comprend quatre mouvements : 1. Allegro con brio ; 2. Marche funèbre ; 3. Scherzo ; 4. Finale.

Nous ne saurions trop engager les amateurs de très belle musique à faire figurer ces six disques dans leur bibliothèque de disques. (Disques 66.939 à 66.944.)

A côté de cette symphonie, notons encore une excellente exécution, par l'orchestre des Concerts Lamoureux, dirigé par A. Wolff, de deux fragments : la Romance en Fa, de Saint-Saëns, pour cor, et Gopak (danse petite-russienne), extrait de La Foire de Sorotchinsky, de Moussorgsky. (Disque N. 566.026.)



POLYDOR

MARQUE DÉPOSÉE

Notons enfin une très bonne interprétation, par le ténor de l'Opéra Charles Rousselière, de deux fragments de Wagner : le Chant du Printemps de La Walkyrie, et les Murmures de la Forêt, de Siegfried. Bon accompagnement par l'orchestre de A. Wolff. (Disque 566.043.)

CONFÉRENCE/ CAUSERIE/ RÉUNION/

DIMANCHE 13 JUILLET. — Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine. — Réunion générale des naturistes. Inauguration des nouveaux jeux.

LUNDI 14 JUILLET. — Ile des Naturistes. — Réunion générale. Pendant ces deux jours, camping libre, pour les membres de la Société Naturiste.

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

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

VII^e CONGRES D'AMITIE INTERNATIONALE DE CHEVREUSE

Ce congrès, organisé par le Trait d'Union, aura lieu, comme les années précédentes, sur son terrain de Chevreuse (S.-et-O.).

Il comprendra quatre phases : 18 au 25 juillet, Semaine pacifiste ; 25 juillet au 3 août, Semaine sociale ; 3 au 17 août, Quinzaine de Culture humaine ; 17 au 31 août, Quinzaine sportive.

PROGRAMME DE LA SEMAINE PACIFISTE (18 AU 25 JUILLET)

La semaine pacifiste sera consacrée à l'examen et à la discussion des deux importantes questions qui font actuellement l'objet d'études de la part des plus éminents pacifistes du monde :

1. Comment réaliser une communauté mondiale pacifiste ?
2. Quels sont les moyens non violents de résistance à la guerre et à l'invasion ?

Diverses commissions seront formées pour étudier ces deux problèmes qui se posent désormais à tous les pacifistes modernes.

Ces commissions étudieront et discuteront ces deux questions, des rapports seront établis et la journée du 25 juillet sera réservée au vote des résolutions proposées par les diverses commissions techniques.

Nos amis René Valfort et Gabriel Dufaux organiseront cette grande semaine pacifiste.

REGION DU NORD

Valenciennes. — Les adeptes du naturisme et sympathisants habitant l'arrondissement sont priés de se faire connaître sans tarder, en écrivant ou en s'adressant à M. G. Decamps, éditeur, 11 bis, rue Victor-Hugo, à Anzin, en vue d'une réunion d'organisation.

LE ÉDITION/ 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 acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie : des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 12 fr.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PETITE/ ANNONCE/

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

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

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

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

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

— JEUNE MENAGE NATURISTE, désireux passer 15 jours vacances dans l'île, cherche à louer tente fibro-ciment du 1^{er} au 15 août. — Henry Simon, 114, avenue d'Orléans, Paris.

— ON NE SE LASSE JAMAIS de consulter un voyant, grand médium, ami du naturisme, et qui donne des renseignements exacts, ainsi que des conseils précieux, dans toutes les circonstances de la vie. — F. Manson, Corme-Royal (Charente-Inférieure).

— PENSION et soins naturistes dans famille à enfant 4 à 5 ans. Site salubre et boisé. — Destoppelère, Sous-Bois, Herblay (S.-et-O.).

— PENSION pour garçons, 8 à 15 ans. Vacances et périodes scolaires. Collège voisin. Vie saine à la campagne. Culture physique. Alimentation individualisée. — Ecrire à « Naturisme », N° 375.

— ON DEMANDE à louer tente en fibro-ciment, meublée, à l'Ile des Naturistes, pour jeune ménage naturiste, du 20 juillet au 3 août. — Ecrire à : Pierre Audebert, 10, rue Rabelais, Montreuil-s-Bois.

— MILLE FRANCS récompense à qui procurera logement de 2 ou 3 p., cuisine, loyer maximum 3.000. — Ecr. : « Naturisme », N° 303.

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 BRODÉS, 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

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1) à partir

du premier numéro du mois de _____

Nom : _____

Adresse : _____

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.

— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

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

Tous les abonnements partent obligatoirement du premier numéro du mois

PROPACANDISTE (2)

Nom : _____

Adresse : _____

(1) Rayer les mentions inutiles.

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

