

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. 1930-07-31.

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.

HUITIEME ANNEE
(Nouvelle Série) - N° 110-111

TOUS LES JEUDIS - 1 fr. 25

CE NUMERO, SEIZE PAGES
JEUDIS 31 JUILLET et 7 AOUT 1930

NATURISME



LE GRAND
HEBDOMADAIRE
DE CULTURE
HUMAINE

EXCEPTIONNELLEMENT, AUJOURD'HUI SEIZE PAGES



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.

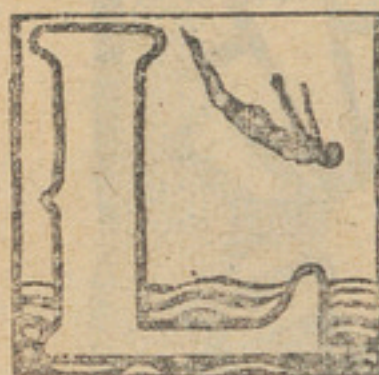
« NATURISME » publiera dans ses pages la plus grande partie de ce travail.

LES MALADIES DE L'ESTOMAC

L'ULCERE GASTRIQUE

(Voir dans les précédents numéros la définition, la description les causes et les symptômes de cette maladie.)

Complications



L'ULCERE qui ronge et qui saigne peut entraîner des complications variées. Citons, parmi elles :

La péritonite. — La péritonite localisée, qui se manifeste par des adhérences destinées à protéger les autres organes, et qui crée dans l'abdomen une tuméfaction à apparence de tumeur, et décrite dans les traités classiques sous le nom de « péritonite plastique », n'est pas une complication, mais une remarquable défense. En effet, si l'état général du sujet ne lui permet pas de se produire, ou si l'évolution de l'ulcère est trop rapide, une péritonite aiguë succède à la perforation de l'estomac. Généralisée, elle tue en quelques heures ou en quelques jours ; localisée (grâce à quelques bienheureuses adhérences), elle donne naissance à un abcès (abcès sous-phrénique), qui tue presque aussi sûrement que la péritonite, bien qu'à plus longue échéance.

Fistules. — L'ulcère, continuant son évolution, peut s'ouvrir dans un organe voisin et créer des fistules gastro-cutanées (rares), gastro-intestinales, gastro-pleurales, gastro-péricardiques.

Anémie. — Les hémorragies répétées de l'ulcère peuvent créer une anémie parfois assez intense pour qu'on ait pu décrire une forme anémique de l'ulcère d'estomac.

Enfin, tout ulcère, par l'épuisement organique qu'il crée, peut donner prise sur l'organisme à toutes les maladies de déchéance : tuberculose, infections diverses, cancer.

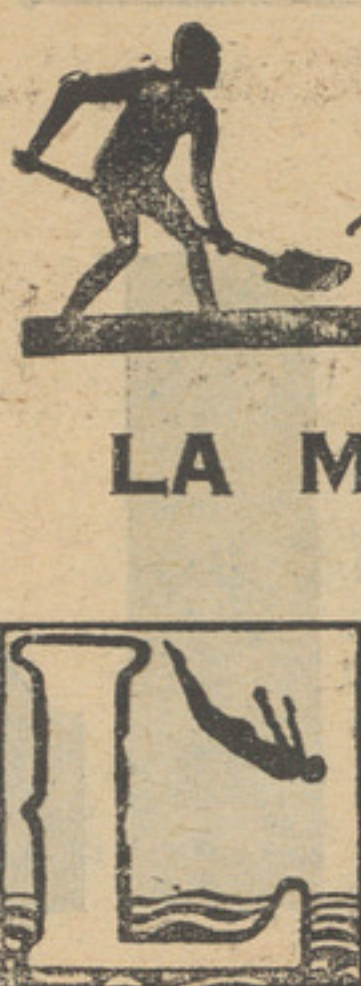
Evolution

L'ulcère chronique évolue en un laps de temps variable : deux à quarante ans. Livré à lui-même, il guérit en quelques années, ou il tue le sujet par quelque une des complications décrites plus haut, après des périodes de rémission qui donnent au malade l'impression fallacieuse d'une guérison.

Bien traité par les procédés naturistes judicieusement appliqués, il guérit habituellement sans laisser de traces en dix à quinze mois.

Diagnostic

Le diagnostic de l'ulcère gastrique est à faire avec le cancer, avec les gastrites, et en général avec toutes les maladies, décrites d'autre part, qui s'accompagnent de rejet de sang par la bouche (tuberculose pulmo-



AU CRIBLE, LES IDÉES!

LA MEDECINE PREVENTIVE, MEDECINE DE DEMAIN



L'INENARRABLE docteur Knock disait, à la Comédie des Champs-Élysées, que tout homme bien portant est un malade qui s'ignore. Présentée de cette manière, l'idée est une boutade ; mais elle devient vérité, si on la transforme comme voici : la plupart des gens qui se croient bien portants sont des malades qui s'ignorent.

La vie antinaturelle que nous menons a tellement faussé notre physiologie, notre psychologie que, non seulement nous sommes tous plus ou moins malades, mais même nous ne savons plus très bien ce que c'est que se bien porter. Quantité de gens prennent de véritables déchéances organiques pour un capital de vie, leurs trépidations malades pour un surcroît de force, même leurs laidours pour des beautés. Tout le monde connaît des marchands de vin qui sont fiers de leur foie cirrhotique ; demandez-leur donc s'ils changeraient cette panse qui va les tuer, contre l'abdomen plat, sèchement musclé, d'un athlète de Villennes.

Dites à nombre d'adipeux que les longévités sont toujours maigres ; ils vous répondront que la graisse est une réserve pour les jours de disette. Et si vous reprochez à mainte parisienne la pâleur de son visage, elle vous dira, peut-être, que celle-ci n'a pas d'importance, puisqu'on la masque avec du fard.

Il est temps que les médecins apprennent aux familles ce qu'est la vraie santé ; ils feront, d'ailleurs, beaucoup mieux ce travail le jour où ils cesseront eux-mêmes de considérer leurs rhumatismes comme étant un brevet de vie longue, leur pipe comme un antidote contre les miasmes et l'apéritif comme un fortifiant.

Si les médecins criaient « gare ! » à ceux dont le thorax s'étrique, à ceux qui toussent, à ceux dont le teint blêmit, à ceux qui bedonnent, qui s'essoufflent, à ceux dont l'activité physique et morale baisse, ils feraient une besogne très supérieure à celle qu'ils font en rédigeant des ordonnances médicamenteuses.

Un des griefs que je formule contre la médecine chimique moderne, c'est de ne pas assez pré-

voir les misères humaines : on attend l'explosion du mal ; les remèdes arrivent après la bataille.

Il paraît qu'en Chine — mais je ne sais pas si c'est vrai — on demande aux médecins de vous tenir à l'abri des maladies. Est-on bien portant, on paye des honoraires ; mais si l'on tombe malade, c'est le médecin qui a fauté ; alors il doit soigner et il ne touchera rien pour cela.

Il est des gens qui diront que je suis un phénomène, mais j'aime cette façon de faire ; je l'aime, en tout cas, si elle s'applique à des gens raisonnables. J'ai personnellement expérimenté le « système chinois » sur une vieille dame qui disait me devoir la vie ; elle avait fait un pacte avec moi ; elle s'était engagée à se conformer aux directives naturistes par moi fixées, et moi je devais la maintenir en santé ; tant qu'elle serait vigoureuse, elle paierait, en fin d'année, une somme définie ; le paiement n'aurait pas lieu si maladie survenait. Bien entendu, j'avais droit de contrôle sur tout acte de la vie de ma cliente ; j'entrais à la cuisine : tel plat est prohibé, supprimez-le. A l'heure de la promenade, faisait-elle de la broderie ? « Vite, filez au soleil, ça vous dégourdira les jambes. »

Que mon récit, tout vrai qu'il est, ne soit que fantaisie, d'accord. Il n'en reste pas moins certain que la médecine préventive est la médecine de l'avenir.

Avant, d'ailleurs, d'appliquer en grand la médecine préventive sous la forme que je viens d'indiquer, on pourra se contenter d'examiner tout le monde, y compris ceux qui se croient bien portants, de faire leur fiche sanitaire en notant leurs prédispositions malades ; et on tracera à chacun son programme de vie sage. Depuis des années nous faisons cela à l'Institut Naturiste ; mais il paraît que nous ne sommes pas les premiers : un philanthrope américain, M. Fisk, a, dit-on, créé un Institut pour la prolongation de la vie qui fonctionne aux Etats-Unis depuis dix ans. On y pèse, mesure, radiographie tout le monde ; on regarde à tout le monde dans le nez, dans l'œil, partout ; et, si l'on découvre quelque menace, on y pare. — Si c'est, d'ailleurs, à coup de médicaments qu'on y pare, c'est dommage, mais ceci est une autre histoire.

Docteur GASTON DURVILLE.

naire, cirrhose du foie), de vomissements (gastrite toxique, névroses), de douleurs gastriques (gastrites, tabès).

Traitement

Le traitement est différent suivant qu'on se trouve en présence d'un ulcère sans gros symptômes aigus ou d'un ulcère en pleine évolution.

Traitement de l'ulcère à évolution chronique

Le traitement naturiste que nous avons signalé pour les gastrites, la dilatation d'estomac, etc., fait merveille.

(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 :

D^r ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

D^r GASTON DURVILLE

Direction-Administration :

15 bis, rue Cimarosa, 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

JEUDIS 31 JUILLET et 7 AOUT 1930

SOMMAIRE

	Pages
L'ulcère gastrique.....	2
La médecine préventive, médecine de demain.....	2
Ce que je répondrai à mes juges.....	3
Résultats du Concours de Jardins Fleuris.....	4
Les méfaits de la suralimentation.....	5
Ce que pensent les parlementaires de la méthode naturiste	6
Le dernier cross (conte).....	7
Echos et nouvelles.....	7
Les idées de nos lecteurs.....	8
Le raisin, aliment humain.....	9
Le naturisme moralisateur.....	10
L'éducation naturiste intégrale.....	11
La suralimentation conduit à tous les maux.....	12
Canicule, nudisme, et pyjamas.....	13
Informations diverses.....	13
Revue des livres.....	14
Le naturisme et les arts - conférences - petites annonces..	15

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 Cimarosa, PARIS — Compte Ch. Post. : Paris 236-69



LE NUDISME DEVANT LA JUSTICE

CE QUE JE REPONDRAI A MES JUGES

par le docteur Pierre VACHET (professeur à l'Ecole de Psychologie).

Nos lecteurs ont lu dans le dernier numéro de « Naturisme » l'article de M.-K. de Mongeot où notre confrère expose les véritables raisons de la plainte dirigée contre lui.

Voici aujourd'hui un article du principal intéressé, le docteur Pierre Vachet, professeur à l'Ecole de Psychologie, qui a bien voulu résumer ici, pour les lecteurs de « Naturisme », les principaux arguments de sa défense.



IL est une chose capable de rendre sensible la relativité des jugements humains, c'est l'opposition des opinions formulées au sujet d'une même œuvre par ses lecteurs et ses juges.

Tandis que le journal « La Croix » me voue au bûcher, et jette sur moi l'anathème en déclarant que je suis « l'apôtre du nudisme, du nudisme, et de tout ce qui est immoral et antireligieux... », je reçois à Genève le « Prix International de Littérature Sociale », pour « Connaissance de la Vie Sexuelle », avec cette mention : « Ce remarquable ouvrage mérite la plus large diffusion et son auteur sera certainement un des plus nobles ouvriers du perfectionnement social et humain ».

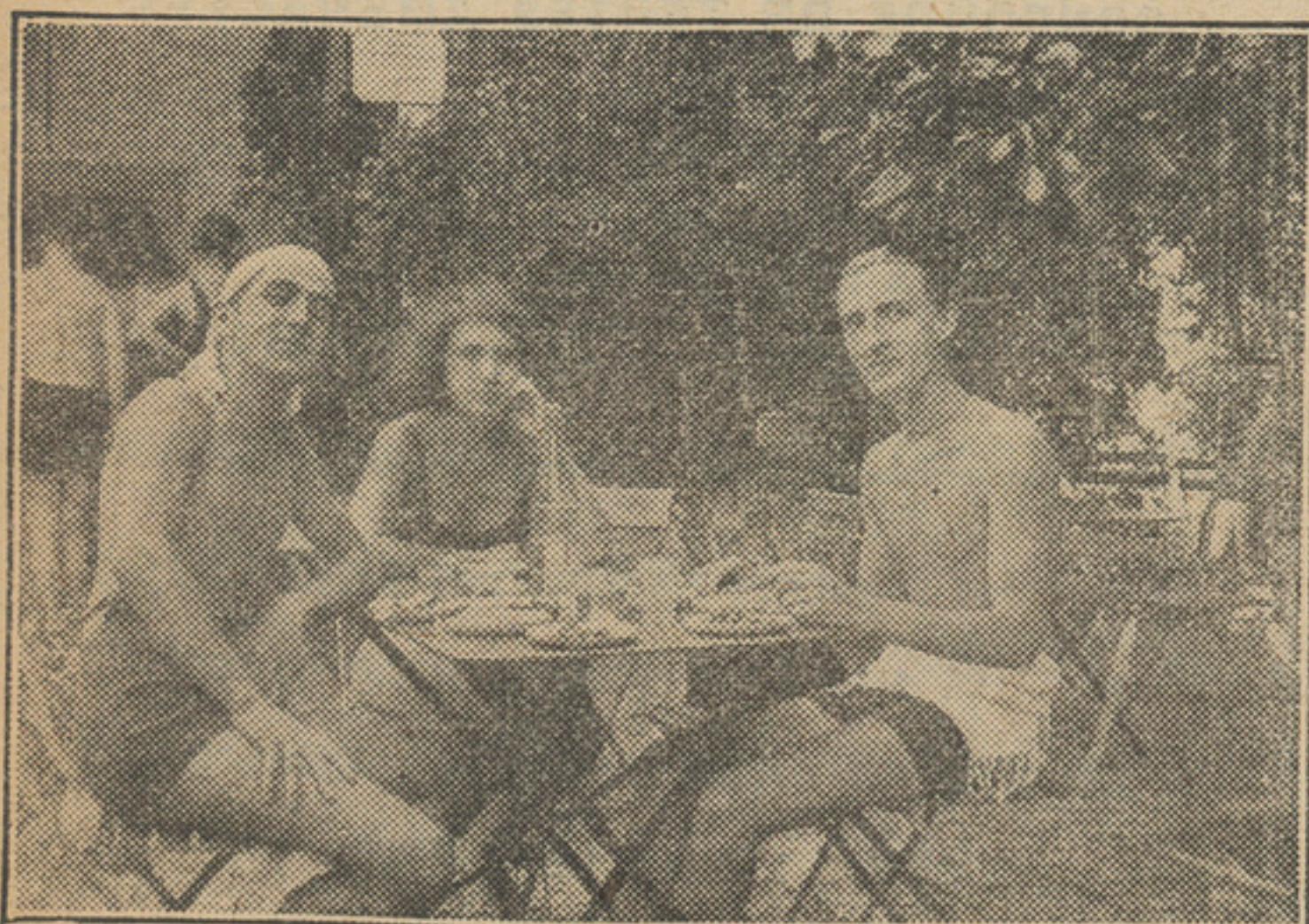
La plainte de M. Pourésy

Or, dans ce livre, je développe, en particulier sur le nudisme, exactement les mêmes idées que dans « La Nudité et la Physiologie Sexuelle », qui se trouve en ce moment, par une coïncidence non dépourvue d'humour, sous le coup d'une plainte. Celle-ci a été déposée par M. Pourésy, président de la Ligue pour le relèvement de la moralité publique, M. Pourésy n'étant, en l'occurrence, que le représentant d'un membre de la Ligue qui, indigné au paroxysme, mais ayant encore quelque sens du ridicule, a chargé son président de crier pour lui à la pudeur outragée.

Je dois reconnaître d'ailleurs que mon texte lui-même n'est point visé : seules, les illustrations de ce livre, reproduisant des hommes et des femmes intégralement nus, constituent, paraît-il, un attentat aux bonnes mœurs.

Médecin, je n'écris que des ouvrages médicaux !

Ce n'est là qu'un épisode de la lutte poursuivie contre les adeptes du nudisme, épisode qui serait simplement bouffon, s'il n'exprimait pas la mentalité attristée de fanatiques haineux. Malheureusement pour eux, l'absurdité de l'accusation saute aux yeux des plus simples. Etant médecin, je ne fais que des livres médicaux. « La Nudité et la Physiologie Sexuelle », son titre le dit assez, est une étude purement médicale, ou je ne sors pas du terrain scientifique. Dans un livre où j'étudie exclusivement les effets physiologiques du nudisme, ses bienfaits sur le développement de l'organisme, et les miracles de régénérescence qu'il réalise, il était nécessaire de présenter aux lecteurs quelques nus, magnifiquement esthétiques, dignes de servir de modèle à tous ceux qui ont quelque souci de la beauté humaine. Il faut vraiment avoir la prudence la plus hypocrite et la plus impudente mauvaise foi, pour s'étonner et se choquer de les y trouver.



AU RESTAURANT VEGETARIEN DANS L'ILE DES NATURISTES

Une vague de pudibonderie

Il est tristement évident qu'une vague dangereuse de pudibonderie continue, en France, à déferler : bientôt, tout ce qui tentera d'échapper au cadre étreint de la morale la plus conventionnelle, en général la plus irréfléchie et la plus illogique, définie par quelques défenseurs attirés de la vertu, menacera de tomber sous le coup de la loi, comme attentatoire aux bonnes mœurs.

La lutte sournoise et violente menée contre le nudisme, et la violence des attaques dirigées contre moi



LES ATHLETES DE DEMAIN

L'île des Naturistes, eden de l'adulte, est aussi le paradis des enfants. Après le jeu, on se repose, en devisant gaiement.

en particulier, sont un significatif épisode de cet effort hypocrite vers un retour à une moralité toute artificielle, pour laquelle l'attitude suffit, mais où, dans le silence et le mystère, le vice et l'immoralité ont toujours trouvé leur compte. Tartuffe triomphe.

C'est précisément pour lutter contre cette hypocrisie qui continue à entourer tout ce qui touche à la vie sexuelle, que j'ai écrit « Connaissance de la Vie

Sexuelle ». Car si, jamais, les théories prudes ne furent plus en honneur, jamais il n'y eut plus de vice caché, de perversions, de névroses nées de l'inquiétude sexuelle : l'un est toujours, d'ailleurs, la conséquence de l'autre.

Or, on a beau faire silence, ou ne parler que tout bas du désir : noble ou honteux, il est origine de toute vie, et il reste peut-être le ressort le plus puissant des actions humaines.

Le problème sexuel n'a rien de honteux !

En vérité, jamais on n'apportera assez de lumière, d'honnêteté et de franchise dans ce domaine obscur et inquiétant de la vie sexuelle, pour la santé des êtres et leur bonheur. Aux jeunes gens, qu'on s'entête à laisser dans l'ignorance la plus dangereuse de tout ce qu'ils devraient savoir, on se contente d'enseigner une vaine morale : on leur prône la vertu, la chasteté, la tempérance, on les pousse à mépriser le corps et ses désirs, et ils restent en proie à eux-mêmes, honteux de leur chair tourmentée, avides pourtant de la satisfaire, pleins d'inquiétudes et de troubles qui les exposent aux expériences les plus dangereuses. L'amour, à leurs yeux, reste à jamais déshonoré.

Le grand public tout entier, comme les jeunes gens, a besoin d'être instruit et éclairé. C'est pour lui que j'ai composé « Connaissance de la Vie Sexuelle », écrit le plus simplement possible, de façon à être compris par tous. J'y ai abordé, sans réticences ni hypocrisie, toutes les questions, et j'ai voulu que les lecteurs trouvent là des conseils propres à les guider à tous moments dans leur vie.

Nécessité d'une grande propagande contre les maladies vénériennes

Il est urgent de répandre dans le public les notions élémentaires que nul ne devrait ignorer ; il faut que chacun arrive à avoir sur l'hygiène des données assez précises pour être capable d'éviter ces maladies redoutables que sont la syphilis et la blennorragie, et sache que, s'il les a contractées, un traitement rapide et suivi lui rendra bientôt la santé. Il faut que les impuissants, les frigides, désespérés de leur sort et se croyant incurablement infirmes, sachent que, la plupart du temps, ils sont guérissables. Il faut dire et répéter que les pervers sont, le plus souvent, des malades qui relèvent du médecin ; et surtout que, pour préserver les jeunes, une éducation sexuelle saine, complète, faite avec tact et à son heure, ou la pratique intelligente du nudisme trouve naturellement sa place, est nécessaire aujourd'hui plus que jamais, dans une société moderne qui multiplie autour des adolescents les excitations au désir.

Répandre ces idées, c'est faire une œuvre d'utilité sociale, car c'est travailler à déchirer le voile d'hypocrisie ridicule et dangereuse qu'on a jeté sur l'amour physique et tout ce qui y touche, hypocrisie criminelle puisqu'il y faut chercher la cause de tant de drames et des plus profondes misères humaines.

Docteur PIERRE VACHET

Professeur à l'Ecole de Psychologie.

LE PROCHAIN NUMERO DE « NATURISME » PARAITRA LE 14 AOUT

VOUS Y LIREZ :

VERS UNE FORMULE DU BONHEUR par JEAN-RENÉ MAXY

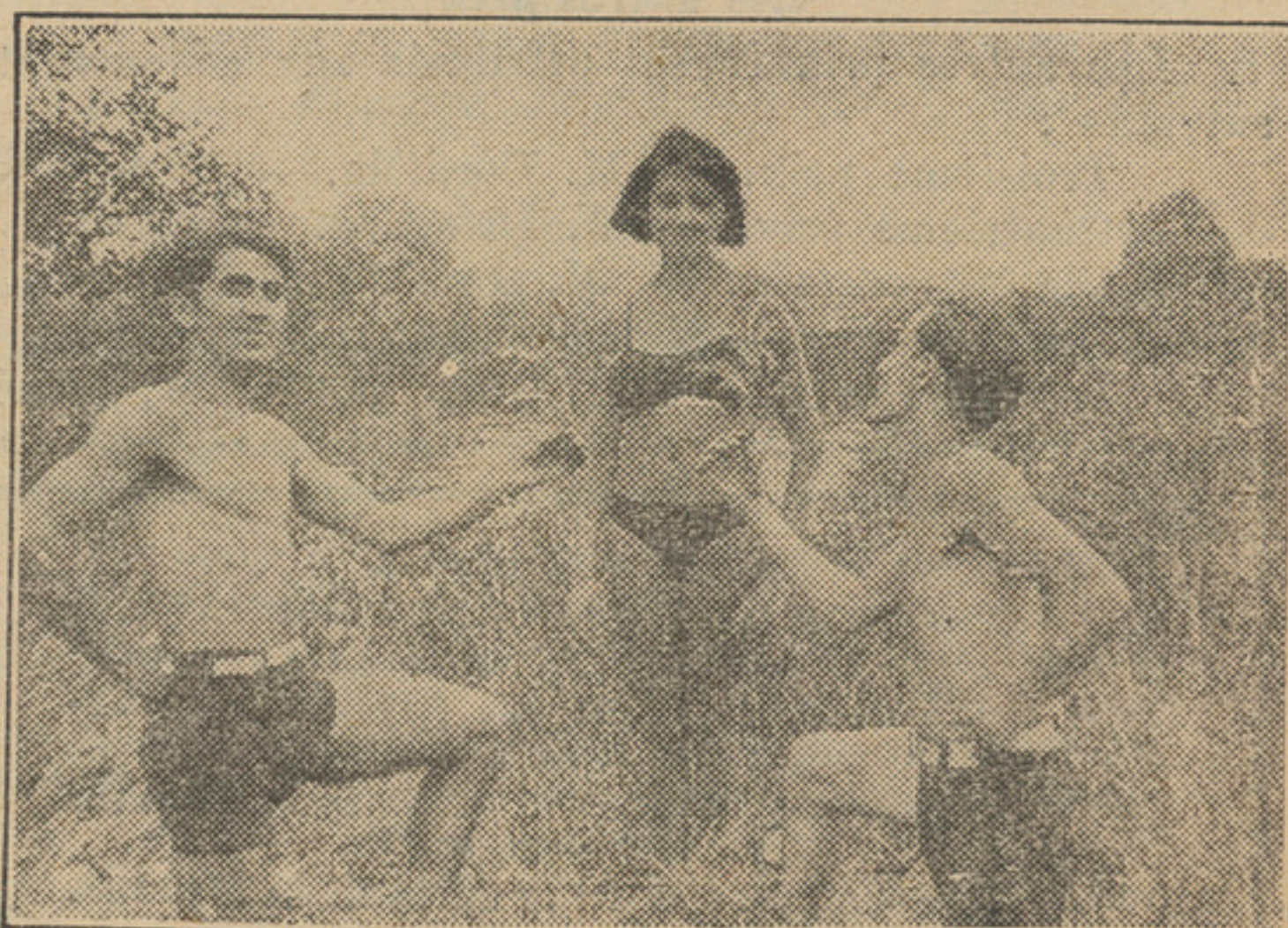
LES DANGERS DE LA VIANDE DU SUCRE, DE L'ALCOOL

RASPAIL

PRECURSEUR DU NATURISME

ET DE NOMBREUX ARTICLES CAPTIVANTS — RETENEZ CE NUMERO CHEZ VOTRE LIBRAIRE —

AUJOURD'HUI SEIZE PAGES



LE NATURISME N'EXCLUT PAS LA GALANTERIE... L'HOMMAGE DE LA FLEUR DES CHAMPS

NOZ GRAND CONCOURS

A L'ILE DES NATURISTES

RESULTATS DU GRAND CONCOURS DE JARDINS FLEURIS



L'EXAMEN pour le Concours de Jardins Fleuris a eu lieu dimanche 20 juillet, dans l'île des Naturistes.

A 15 heures, tous les naturistes présents dans l'île se réunissaient sur le grand stade, et s'élevaient en jury.

Les docteurs Durville firent passer les « examinateurs » devant les terrains aménagés. Partout, de très louables efforts : ici, une véritable débauche de superbes fleurs ; là, une décoration faite avec beaucoup de goût, et reproduisant les armes de la Société Naturiste ; dans ce grand terrain, beaucoup de plantes sauvages, des légumes, et des ronces aussi... De tous côtés, on a défriché, on a trimé, avec l'espérance ou la certitude d'une récompense...

Hélas, tout le monde ne peut gagner le premier prix. Pour être juste, il faudrait donner dix premiers prix.

Premier prix

(Prix de la Société Naturiste : Une tente en fibro-ciment, valeur 3.100 francs.)

L'attribution de la première place ne donne lieu à aucune hésitation : le naturiste Galliot, propriétaire d'un grand terrain, se voit attribuer, par acclamation, le premier prix : une tente 1930. Son terrain est-il vraiment mieux décoré que les autres ? Non, sans doute. Mais il semble que la majorité des naturistes ait voulu récompenser une activité de la première heure, rendre hommage au sympathique pionnier qui rendit tant de services à la communauté. Peut-être aussi voulut-elle donner un peu de confort bien gagné à un homme dont les modestes revenus ne permettaient pas l'acquisition d'une tente en fibro-ciment, et qui, exemple à méditer, vint chaque semaine, durant de nombreuses années, camper sous la tente en toile, même pendant les grands froids de l'hiver.

A l'annonce du gagnant, des acclamations sans nombre s'élevèrent, et Galliot fut porté en triomphe.

Deuxième prix

(Prix des docteurs Gaston et André Durville : Un terrain de camping, valeur 2.300 francs.)

Si l'attribution du premier prix ne connut aucune difficulté, il n'en fut pas de même pour le second. Le règlement du concours spécifiait qu'« il serait tenu compte de la part d'effort personnel ». Or, la majorité des naturistes ne voulait tenir compte que de l'effort... Comme tous les concurrents semblaient devoir être classés ex-æquo, on en vint même à proposer une solution, peut-être naturiste, mais certainement peu conforme à l'esprit du concours : départager les concurrents par une... course à pied.

Bref, on vota.

Et le deuxième prix (un terrain de camping) fut attribué à M. Jourdeuil.

Prix spécial

(Prix des docteurs G. et A. Durville : Un second terrain de camping, valeur 2.300 francs.)

Mais les naturistes tenaient à récompenser les activités particulières qui s'étaient manifestées dans l'île, et notamment celles qui s'étaient concentrées au terrassement. Un nom était sur toutes les bouches, celui de M. Brunet.

Les docteurs Durville décidèrent de créer un prix spécial (un second terrain de camping). Et ce prix fut octroyé, par acclamation, à M. Brunet.

Les autres prix

Les autres prix furent attribués aux concurrents suivants :

- Troisième prix. — M. Cordella.
- Quatrième prix. — M. Delacour.
- Cinquième prix. — M. Bron.
- Sixième prix. — MM. Guicharel, Piret, Mery.
- Septième prix. — MM. Quentin, Olivier, Lenel.

LA médecine naturiste est la médecine traditionnelle ; tous les grands observateurs et tous les grands praticiens se sont inclinés devant elle, en ont eu le culte et la ferveur.

(E. Chauffard.)

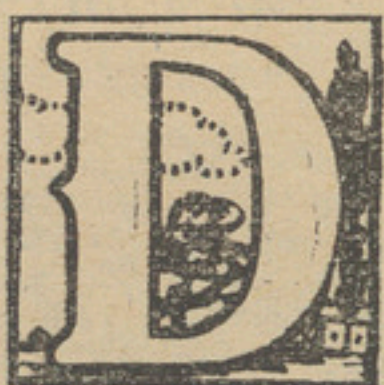
Des réclamations

L'annonce sur le grand stade des résultats du concours fut approuvée par tout le monde.

Le concours avait été lancé par les docteurs Durville, qui l'avaient doté de prix intéressants et coûteux. Ceux-ci avaient le droit de penser que leur initiative satisfierait au moins tout le monde.

LA PAGE DU MALADE

CHOISISSEZ BIEN VOS FRUITS ET MANCEZ-LES CRUS



DEMANDE. — M. A. T., naturiste, à Belfort. - Je suis, depuis 3 ans, végétarien et antialcoolique, je fais de l'hélio-mécano-aéro hydrothérapie. Mais voici qu'une question se pose : il faut, dites-vous, manger des fruits crus afin de bénéficier des vitamines. Mais, les prunes surtout, dont la saison va commencer, créent dans mon intestin des gaz en quantité ; ceci témoigne, n'est-ce pas, d'une insuffisance biliaire. Si je cuis les prunes, pour qu'elles digèrent bien, elles acquiescent à la cuisson une acidité telle que je ne peux les manger sans y ajouter du sucre ! Pour lutter contre l'acidité, faut-il mettre du bicarbonate de soude ? C'est bien mauvais pour le foie.

Réponse. — Faire du végétarisme-antialcoolique-hélio-mécano-aérohydrothérapique (vous avez oublié aéro), c'est très bien, et c'est du Naturisme ; le mot est moins long.

Les prunes vous donnent des gaz. C'est, en effet, que vos sécrétions biliaires ne sont pas fameuses, et pas fameuses non plus celles de votre estomac. Arthritisme héréditaire. Mais cet arthritisme héréditaire peut ou guérir, ou du moins s'améliorer considérablement si vous mettez parfaitement au point votre alimentation, et si, par un exercice progressivement croissant, vous arrivez à intensifier vos combustions profondes. L'éducation athlétique finira par rendre à vos glandes leurs sécrétions normales.

Pour ce qui est des fruits, vous devez ne consommer que ceux qui ne sont pas acides du tout : de nombreuses espèces de prunes sont trop acides pour les arthritiques ; il faut y renoncer pour toujours ; d'autres ont la « peau » acide, il faut les peler. La prune de choix pour les arthritiques est la reine-claude, la vraie. Inutile de la peler. Préférer la reine-claude très mûre, molle et éclatée. « Cuire les fruits est un non sens ». Nous conseillons les fruits crus même aux plus grands dyspeptiques ; le tout est de les leur choisir judicieusement et de leur en donner peu. Bicarbonater les fruits est une erreur préjudiciable à la santé.

(X.X.X.)

LES VACCINS SONT-ILS TOUJOURS DANGEREUX ?

Demande. — M. A. T., à Belfort. - Vous avez toujours écrit que les vaccins sont nuisibles. Les accidents de Lübeck sont, en effet, impressionnants, mais, mettons-les à part, et dites-nous s'il n'y a pas des cas où vacciner peut être utile ?

Réponse. — Dans la désastreuse affaire des vaccins de Lübeck, une erreur de technique s'est produite : on a laissé aux cultures de bacilles tuberculeux leur virulence, au lieu de l'atténuer ; et c'est ainsi qu'on a tuberculisé une quantité de pauvres gosses, au lieu de les protéger de la tuberculose ; le drame est abominable, mais, comme vous dites, il faut le mettre à « part » ; il ne prouve pas que le principe des vaccinations soit faux. Et il y a, incontestablement, des cas où les vaccins sont utiles. Nous avons écrit souvent que, grâce au vaccin de l'Anglais Jenner, la variole a à peu près disparu. Ceci prouve-t-il qu'il faille vacciner tout le monde et contre toutes maladies ? Nullement. Nous sommes, au contraire, convaincus que, quand tout le monde sera naturiste depuis plusieurs générations, on n'aura plus besoin d'aucun vaccin : d'ici là, vaccinons les faibles que guette l'infection. Etes-vous curieux de savoir si nous sommes vaccinés nous-mêmes ? Eh bien, non ; dans notre famille, ni grands, ni petits n'ont jamais été vaccinés.

Mais pourquoi faut-il que le mécontentement et, disons le mot, la jalousie, vienne gâcher, même chez les naturistes, la plus belle des manifestations ?

On accusa les organisateurs — on leur rapporta les paroles des courageux qui « osaient » se plaindre... derrière — d'avoir voulu favoriser un concurrent. Or, pour ne pas être accusés de ce fait, les organisateurs avaient refusé de prendre part personnellement aux opérations de classement...

Et, mieux encore, les organisateurs reçurent des lettres... En voici une que nous livrons à la méditation des naturistes qui ont assisté au concours, et que nous soumettons à ceux qui, un jour — tout arrive — pourraient avoir l'intention de créer un concours, et de le doter de prix coûteux...

(X.X.X.)

UNE LETTRE

Le 21 juillet 1930

A Messieurs les docteurs Durville
à propos du « Concours des
jardins fleuris. »

Les propriétaires des jardins primés : premier et deuxième n'étaient pas des concurrents de leur propre aveu, puisqu'ils ont négligé de se faire inscrire avant la clôture officielle de la liste. Donc, ils n'ont pas lutté, et n'ont rien revendiqué.

Les quelques jeunes naturistes ayant donné leurs « voix consultatives » connaissaient-ils le règlement du concours ?

Du choix qu'ils ont fait, il résulte qu'ils en étaient totalement ignorants.

Les raisons de leur vote les honorent mais, et c'est là notre grief, n'ont absolument rien à voir avec le Concours du jardin fleuri tel qu'il a été institué.

Pour ce concours, nous avons lutté, peiné, travaillé, avec l'espoir d'une récompense promise, qui nous a été enlevée avec une désinvolture sans pareille.

Malgré les six points du règlement du concours, avec lesquels on aurait pu départager très facilement les concurrents, il y eut une indécision telle que, pour le deuxième prix, cinq concurrents étaient en présence, et qu'au lieu de refaire le tour des cinq jardins comme cela aurait dû être fait, il s'est trouvé des « naturistes » proposant une course à pied pour trancher le différent.

Nous nous élevons contre de pareils procédés et pour ces motifs, contestons les décisions du jury.

Nous demandons aux naturistes possédant leur libre arbitre de relire les règlements du concours et de faire une promenade édifante devant les jardins des concurrents afin de se faire une opinion sur le vote émis le 20 juillet.

Veuillez agréer, Messieurs les docteurs, l'assurance de mes sentiments distingués.

Pour les concurrents régulièrement
inscrits au « Concours du jardin fleuri. »

Edmond BRON

NOTRE REPONSE

Nous laissons aux naturistes qui ont pris part au vote, le soin de répondre à cette lettre s'ils le jugent nécessaire. Ils se reporteront utilement, pour ce faire, au règlement du concours, qui a été publié dans le numéro 101 de « Naturisme ».

En ce qui les concerne personnellement, les docteurs Durville se refusent à annuler le concours : ils estiment que les naturistes qui ont voté avaient parfaitement le droit d'attribuer le plus grand nombre de points à telle ou telle clause du règlement.

La Tribune Libre de « Naturisme » est ouverte à tous ceux qui voudraient donner leur avis sur ce regrettable différent.

CONCOURS DE TENTES AMENAGEES

Pour éviter le retour de pareils incidents et pour ne pas créer de nouveaux sujets de mécontentement, le Concours de Tentes Aménagées qui avait été annoncé pour septembre n'aura pas lieu.

D^r ANDRÉ et GASTON DURVILLE.

Si les aliments ne sont pas pris à propos et suivant certaines proportions, ils produisent un effet contraire à celui qu'on attend : ils font maigrir.

(Hippocrate.)



L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

LES MÉFAITS DE LA SURALIMENTATION



On ne saurait croire combien sont rares les êtres humains dont l'estomac est en place, c'est-à-dire combien sont rares les gens qui ne sont pas suralimentés.

Depuis des années qu'à l'Institut Naturiste, avec la collaboration du docteur André Durville, nous déterminons par les rayons X la place précise de l'estomac de nos malades, on ne peut imaginer les navrantes découvertes que nous faisons. L'estomac d'une foule d'asthéniques, d'anémiques, de fatigués, de neurasthéniques, de dyspeptiques, de rhumatisants, de variqueux, de congestionnés, de gras, de maigres, est bas, souvent très bas, tirailé qu'il a été par des charges alimentaires excessives. Et dans ces estomacs ptosés, la nourriture stagne, fermente, fabrique ces poisons dont Metchnikoff nous parla, qui rendent malades et raccourcissent l'existence.

Parmi les surmenés de l'estomac, il en est de deux sortes principales : les surmenés gras, et les surmenés maigres.

Les surmenés gras ont ventre saillant et face rouge. Le plus souvent, non seulement ils ne se plaignent pas de leur estomac, mais ils se félicitent de la façon dont il digère. Ils disent d'eux — et on les croit — que leur estomac digérerait des cailloux, que leur santé, leur force, sont merveilleuses. Ils ont un appétit féroce qui étonne les ignorants. Cet appétit trahit l'inflammation de la muqueuse gastrique; il est un péril : à brutaliser les organes digestifs, on en tare les fonctions.

Les gros bouchers ventrus comptent parmi ceux qui meurent les premiers. C'est à leur estomac gigantesque qu'ils doivent la congestion cérébrale, l'urémie, les maladies de foie, du cœur, du rein, du poulmon, qui les tuent.

Tous les surmenés alimentaires ne sont pas des monstres de graisse : il en est qui sont simplement gras, et l'époque actuelle a tellement perdu la notion de la belle ligne humaine qu'elle considère ces gens comme normaux et même beaux.

Tout être gras est un anormal

Il faut savoir qu'un être gras ne peut pas être normal : sous les nappes graisseuses se cachent un estomac, un intestin fermentants, un foie ralenti dans ses combustions, un cœur encombré, mou et las, et un rein insuffisant.

Combien d'hommes font l'erreur de vouloir une femme bien replète ! Combien de femmes comptent au kilogramme la santé de leur mari ; combien de mères veulent empêcher leur enfant de courir, afin qu'il ne maigrisse pas ! Comme si l'animal sauvage, tout en muscle, n'était pas un beau modèle à copier. (Pour détail sur tout ce qui concerne la forme humaine, et la façon de l'améliorer, on verra bien se reporter à notre ouvrage : *La Cure Naturiste*).

Les gens gras sont des malades de nutrition ; ce sont d'ailleurs souvent des malades qui s'ignorent. Gras dès leur enfance, parce que suralimentés dès le biberon, ils n'ont jamais connu la sveltesse des êtres normaux. A peine adolescents, leur embonpoint faisait envie. A peine avaient-ils la langue sale et le creux de l'estomac douloureux parfois ; à peine avaient-ils, de temps à autre, quelque vertige, une lourdeur de tête, un peu de lassitude et de paresse, des sueurs grasses et acides, peut-être de la pharyngite, et quelques douleurs, rien. Leur belle mine faisait oublier ces petits troubles. Un beau jour, cependant, on apprend avec stupeur qu'ils sont morts : quelque artère s'est brisée en leur cerveau, leur rein s'est brutalement fermé, leur sang n'a pu soutenir une lutte banale contre le microbe.

Heureux le gros mangeur qui a une « soupape de sûreté » par où les poisons s'éliminent quand l'organisme en déborde, et ces violentes poussées de diarrhées, ces angines, ces rhumes à répétition, ces saignements de nez, ces crachements de sang, ces hémorragies utérines, ces

furoncles, boutons, ces aphtes, ces bronchites, qui affolent malade et médecin, sont de merveilleux efforts que fait l'organisme pour échapper à la mort. Au lieu de faire comme tant de nos confrères modernes qui n'ont qu'un désir : arrêter de suite le symptôme alarmant, il faut savoir découvrir la cause et la soigner. Fermer un eczéma, bourrer un utérus qui saigne, c'est très souvent condamner le malade à avoir, à bref délai, un autre trouble pléthorique, un autre accident, qui sera peut-être plus grave.

De deux gros mangeurs, nous préférons incomparablement celui qui a des malaises, à celui qui n'en a pas ; le premier se sent malade, il se soigne ; le second, qui se croit fort, continue ses erreurs, et il en meurt.

Le fait de souffrir n'est pas toujours une infériorité vitale ; la douleur est l'avertissement salutaire, comme l'amaigrissement est une défense.

L'amaigrissement, condition nécessaire de la guérison

Stakler et Dujardin-Beaumetz ont remarqué, les premiers, que, dans toutes les affections fébriles, les malades marchent d'autant plus sûrement et plus rapidement vers la guérison que leur amaigrissement se déclare et se poursuit plus promptement. Par contre, lorsqu'un malade ne maigrit pas proportionnellement à l'intensité de sa fièvre, l'affection a toujours une gravité plus grande, une durée plus longue, une convalescence plus difficile. Nous constatons la même chose chez les malades chroniques que nous désintoxiquons. S'ils maigrissent bien, ils guérissent vite. Nous sommes toujours satisfaits de voir les malades de la nutrition perdre, même quand ils ne sont pas gras, plusieurs kilos sous l'action des massages que nous faisons faire à leur foie et à leur estomac. Comme l'a fait remarquer Guelpa, on dirait que l'organisme, au cours de sa défense, est gêné par l'excès de liquides, de vieilles cellules ; s'il a la force de réagir, il met dehors et cet excédent, et la maladie ; sinon, il succombe.

Si beaucoup de surmenés alimentaires sont gras, il en est d'autres qui sont maigres ; leurs organes nutritifs fatigués n'ont même plus l'énergie de transformer en graisse l'excédent alimentaire. L'organisme n'a plus trouvé qu'un moyen de se défendre contre la pléthore : c'est de jeter dehors la totalité de sa ration alimentaire : ce qui est bon, comme ce qui est mauvais : rien ne profite plus ; c'est la désassimilation en permanence, la déminéralisation, l'entérite. Et plus les malades de ce genre se bourrent, et plus le médecin les drogue, plus ils perdent de poids, jaunissent et s'anémient.

Plaignons les pauvres décharnés auxquels on fait absorber, pour combler leurs salières, des œufs en grand nombre, de la viande crue, des cacodylates, de l'huile de foie de morue !

Suralimenter de pauvres organismes déjà usés par l'abus quotidien, c'est augmenter encore l'empoisonnement dont ils sont les victimes ; c'est creuser le trou pour le cercueil.

Manger est bien - Assimiler est mieux

A tous ces fatigués du tube digestif, il faut apprendre que le problème n'est pas de manger : il est d'assimiler. Mieux vaut, pour les gras comme pour les maigres, et pour tout le monde, manger ce qui convient et le digérer, que de manger trop. Souvent nos voyons nos malades amaigris reprendre du poids, malgré la ration moindre dont nous les nourrissons. Mangeant trop, ils n'assimilaient pas et restaient maigres ; mangeant juste ce qui leur est nécessaire, ils reposent, décroissent leurs rouages nutritifs et commencent à mieux assimiler. Le massage du foie, de l'estomac, de l'intestin, doit d'ailleurs compléter l'action bienfaisante du régime réduit. Quand c'est nécessaire, chez les grands intoxiqués, nous n'hésitons pas à prescrire, pendant la période des massages, la cure de jeûne, soit absolu, soit hydrique, soit fructarien (très beaux fruits bien mûrs).

Le Dr Legrand trouve une preuve du danger de l'alimentation surabondante dans la vie courte des souverains qui régnèrent sur la France.

Sur cinquante souverains, qui se succédèrent pendant 800 ans, pas un seul n'arriva à quatre-vingts ans ! Si une table splendidement garnie était un moyen de vie longue, les résultats ne seraient pas si navrants !

La durée de la vie de nos rois

	Ans
Charlemagne meurt de pneumonie à.....	72
Charles-le-Chauve	54
Louis V	33
Carloman	52
Charles-le-Gros	49
Endes meurt fou	40
Hugues Capet meurt de variole	55
Philippe I ^{er}	56
Louis IV	56
Louis VII	71
Philippe-Auguste	59
Louis VIII	39
Saint-Louis	55
Philippe III	40
Philippe IV	46
Louis X	27
Philippe V	43
Charles IV	34
Philippe VI	57
Jean II	44
Charles V	43
Charles VI fou	54
Charles VII tuberculeux	54
Louis XI apoplexie	60
Charles VIII	28
Louis XII épuisé	53
François I ^{er} tuberculeux et syphilitique	52
François II méningite	16
Charles IX tuberculeux	24
Henri III épuisé, tué	38
Louis XIII tuberculeux	42
Louis XIV gangrène	77
Louis XV	64
Napoléon I ^{er} cancer	52
Louis XVIII	65
Charles X	79
Louis-Philippe	77
Napoléon III	61

La suralimentation meurtrière

L'alimentation trop abondante, trop « alambique », trop luxueuse des gens riches les arthritise et les tue.

Il n'est pas même nécessaire qu'il y ait richesse pour qu'existe le luxe alimentaire ; on se suicide non seulement avec des aliments soigneusement préparés, mais aussi avec une alimentation vulgaire, surabondante ou toxique. Les classes pauvres se suralimentent maintenant (depuis la guerre, surtout) autant que les classes riches : l'ouvrier part du principe qu'« il use », et que par conséquent il doit récupérer des forces. Ces forces, il croit les trouver dans la viande, dans l'alcool.

Plus loin nous étudierons les dépenses d'un organisme qui travaille, et montrerons la disproportion colossale qui existe entre les dépenses organiques et les compensations que nous donnons à notre tube digestif par notre alimentation. Avec notre manière de nous alimenter, nous courons à la mort.

Pascualt s'élève, comme nous, contre la suralimentation meurtrière : « Lorsque les aliments, dit-il, arrivent dans la poche gastrique, ils suscitent, par voie réflexe, un ensemble de phénomènes remarquables, dont un des plus saillants est l'afflux considérable de sang qui se fait dans tous les organes ayant à préparer leur assimilation. Si ces aliments sont ingérés en quantités raisonnables, si, par eux-mêmes et par leur préparation culinaire, ils sont peu irritants, la poussée sanguine est modérée et s'éteint rapidement ; supposons, au contraire, que les mets constituant un repas soient nombreux, variés et savamment assaisonnés, cette « congestion » acquiert une violence insolite et se prolonge au delà des limites ordinaires. Purement physiologique, active et passagère au début, tant que les vaisseaux des viscères digestifs ont une vitalité suffisante pour se ressaisir, lorsque, par hasard, il leur est laissé quelque repos, elle devient graduellement pathologique, passive, durable ou même permanente. De ce moment, il y a pléthore digestive, hépatique surtout, puis pléthore abdominale ».

Et quels remèdes apporte-t-on à ces troubles pléthoriques ? A peu près à coup sûr le repos, qui accroît les stases congestives, les fortifiants qui usent la machine

LES boissons et les aliments les plus sains peuvent engendrer des maladies qui finissent par la mort, quand on en use mal à propos ou avec excès.

(Hippocrate.)

L'HOMME veut être fort et il choisit mal, exagère les fortifiants. Il boit, mange immensément trop. Tous ses maux dérivent des organes digestifs.

(Michelet.)



LES GRANDES INTERVIEWS DE « NATURISME »

CE QUE PENSENT LES PARLEMENTAIRES DE LA METHODE NATURISTE

par Jean-René MAXY

L'OPINION DU DEPUTE JEAN-MICHEL RENAÏTOUR

La méthode naturiste s'impose de plus en plus à l'esprit de tout le monde. Dégagée de quelques excès inévitables du début, elle se présente actuellement comme une arme particulièrement efficace contre les maladies de toutes sortes qui assassinent l'humanité. Elle s'impose comme une doctrine sociale sur laquelle le gouvernement ne peut plus désormais fermer les yeux; car elle prône l'utilité de tous les sports, elle lutte contre l'alcoolisme, elle combat l'arthritisme, la tuberculose et le cancer, elle améliore la situation de l'ouvrier et du paysan, elle travaille à la création d'une race forte, d'un peuple riche, sobre, bien portant.

Que pensent les parlementaires de la méthode naturiste? La connaissent-ils sous son angle véritable? Ou bien en sont-ils encore à l'idée du naturiste qui ne pense qu'à se promener tout nu, dans le métro? C'est ce que « Naturisme » se devait de faire connaître à ses lecteurs. Et nous avons chargé notre rédacteur politique, Jean-René Maxy, d'aller interviewer les hommes qui sont à la tête du gouvernement.

Voici aujourd'hui l'opinion de Jean-Michel Renaïtour, député de l'Yonne, secrétaire de la Commission de l'Enseignement et des Beaux-Arts de la Chambre des Députés.

NATURISME, OUI
NUDISME, NON

EST en la salle des pas perdus de la Chambre des Députés que nous trouvons, pendant une suspension de séance, M. Jean-Michel Renaïtour.

Le député de l'Yonne est un « jeune »; c'est dire toute l'activité avec laquelle il emploie son mandat, et tout l'intérêt qu'il porte aux recherches tendant à améliorer les conditions d'existence de ses semblables.

C'est donc avec une curiosité bienveillante qu'il accepte l'interview:

— Que pensez-vous, mon cher Député, du « Naturisme »?

— Je dois avouer que cette question m'embarasse quelque peu, étant assez mal documenté

sur ce sujet, ou tout au moins n'ayant aucune certitude. Comblez cette lacune, et recevez, par avance, mes remerciements.



JEAN-MICHEL RENAÏTOUR
Député de l'Yonne.

(Photo G. et L. Manuel.)

Nous donnons donc, à M. Renaïtour, toutes explications sur le naturisme et constatons, avec joie, au fur et à mesure de notre développement, le vif intérêt qu'il y porte.

— Je ne puis que féliciter les docteurs Durville de l'œuvre qu'ils ont entreprise et qui mérite la bienveillante attention des Pouvoirs Publics du Pays.

Cependant une réserve voulez-vous?

Naturisme: oui! Nudisme: non!

Cette précision me semble nécessaire.

La thèse nudiste voisine par trop avec la stupidité, voire même la fumisterie...

Nous parlons, sans cesse, d'enrayer la tuberculose: le « naturisme » serait un facteur puissant contre ce fléau et surtout d'un prix modique. Il y a là un problème à soulever et surtout à résoudre.

Naturisme: la vie au grand air! Ce programme ne peut être plus complet. C'est un encouragement aux sports, pratiqués avec raison.

Ce qu'il faut réaliser, c'est le projet de construire sur différents points du territoire français, des cités, du genre de celle de l'île de Médan, et ceci principalement aux portes des grandes villes; cependant, sans dédaigner les sites agréables aux yeux, qui provoquent de véritables cures de détente du « conscient » et du « subconscient », que mettent à rude épreuve les exigences de la vie moderne des grandes villes.

La sonnerie annonçant la reprise de la séance, un instant suspendue, M. Jean-Michel Renaïtour, s'excusant, prend congé de nous.

Ses dernières paroles sont un encouragement au « Naturisme » et aussi des félicitations pour la présentation de notre revue.

Enfin... au moment même où il nous tend la main, il ajoute:

— Je pense aller visiter votre Cité de Villennes prochainement, non pas en curieux simplement, mais dans le but d'étudier sur place, la méthode des docteurs Durville.

R. J.-M.

d'avantage. Le pire est qu'en tyrannisant ainsi le malheureux organisme surmené, on obtient souvent, pour un temps, un merveilleux résultat. Sous l'empire du surchauffage intensif que l'on impose à l'organisme, la « faiblesse », la fatigue qu'éprouverait le patient au moindre effort, s'atténuent et disparaissent momentanément. On crie miracle, jusqu'au jour où l'organisme, las des attentats auxquels on se livre sur lui, réagit d'un suprême effort, provoquant une maladie, fébrile ou non, qui va contraindre le malade à la diète, et jeter dehors, malgré le médecin, la graisse superflue et de mauvais aloi, ainsi que les produits nocifs dont l'organisme était chargé.

L'alimentation surabondante nous conduit
à la mort par arthritisme

Répétons-le, l'alimentation surabondante est un de nos grands facteurs de dégénérescence; c'est elle qui, jointe au défaut d'exercice, crée l'arthritisme, et l'arthritisme conduit à la mort. Souvent d'ailleurs, il conduit à la mort doucement, lentement. Les organes de l'arthritisme s'encombrent insensiblement; le mal se fait pas à pas, et, fort souvent, il est invisible, jusqu'à une époque tardive; il apparaît, d'ailleurs, d'autant plus brutal et dangereux qu'il a été plus lent à survenir. Certains voraces arthritisés, à qui une hérédité solide a légué une résistance exceptionnelle, vivent vieux.

Monseigneur du Bellay, archevêque de Paris et illustre gourmand, s'épanouissait de joie devant les bons repas; il n'en vécut pas moins jusqu'à 99 ans.

S'il ne se tue pas lui-même
l'arthritique assassine à coup sûr sa descendance

Quand l'arthritique ne parvient pas à se tuer lui-même, il tue à coup sûr sa descendance.

Les familles sont nombreuses qu'on voit s'éteindre, dont le grand-père s'était trop bien porté et était mort vieux, quoique ayant été gros mangeur, dont le père vit encore jusqu'à 55 ans, et dont le fils meurt de tuberculose à la fleur de l'âge: la famille a vécu.



Quoi de plus sain que de vivre sous la tente? Heureux ceux qui éprouvent l'immense joie d'une communion de quelques heures avec la belle nature.

« Chez les gros mangeurs, les effets fâcheux de la pléthore abdominale, dit Pascault, ne tardent pas à se faire sentir. Souvent même ils se sont manifestés dès la première génération, et si l'on connaissait mieux les détails de la vie du chef de famille arthritique, on saurait que, sur le tard, il a eu à souffrir d'hémorroïdes, de gravelle urinaire...; on se rappelle qu'il « avait du ventre », et l'on en fait hommage à sa belle santé, quand, au contraire, on devrait voir dans cette obésité abdominale le premier signe de défaillance d'un organisme qui, impuissant à brûler la totalité des aliments dont il disposait, en mettait une partie en réserve ».

Vers la tuberculose et le cancer

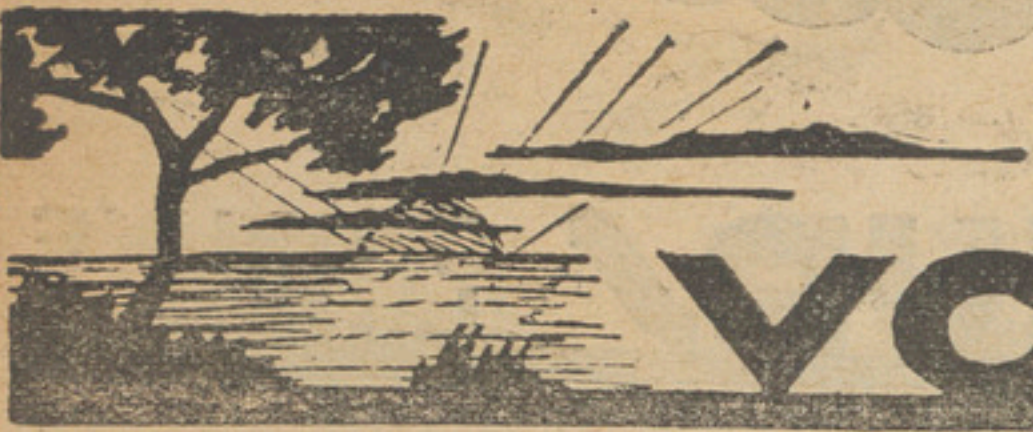
« Chez les sujets de la deuxième génération, les effets de la pléthore ne manquent jamais. En outre, ils sont souvent précoces et se révèlent dès le jeune âge par des migraines, des saignements de nez, des maladies à répétition, coryzas, angines, bronchites, diarrhées, qui ne sont au fond que des poussées congestives ».

[x x x]

La troisième génération naît tellement tarée qu'elle peut donner prise aux affections les plus graves: la tuberculose et le cancer.

(A suivre.)

Docteur GASTON DURVILLE.



VOZ LOZIR

CONTE - ROMAN / NOUVELLE

UN CONTE

LE DERNIER CROSS

par Marguerite FERRE



EST une chambre pauvre. Un enfant, dans un grand lit, un enfant aux yeux brillants de fièvre, aux traits effinés, au corps deviné maigre sous le drap.

Une femme, une petite ménagère, ignorant la mode et qui semble vieille d'avoir tant travaillé. La femme lève un regard anxieux : « Moins de fièvre, docteur ? Il était plus tranquille, cette nuit. On peut espérer, n'est-ce pas ? Il va guérir, bientôt, se lever ? »

Le médecin (un vieux papa à l'air bonhomme, un vieux médecin du bon vieux temps) hoche la tête. « Heum ! Heum ! 41 ! La respiration est toujours aussi pénible... il faut espérer, évidemment... la jeunesse, la force de la nature... heum ! heum ! » Il le connaît ce petit, depuis longtemps ; un bon gamin, courageux, qui travaillait tant qu'il pouvait pour aider sa mère veuve à boucler leur petit budget. Et un gamin robuste, bien bâti. Dame ! les sports l'avaient développé, celui-là. Le vieux docteur était de longtemps converti à la vertu du grand air et de l'exercice et il suivait avec un plaisir sincère la carrière athlétique de quelques jeunes gens du quartier qu'il avait connus si petits et qui maintenant marchaient sur la trace des grands champions.

Ainsi, ce gosse là était un espoir. La saison dernière en cross ; 17 ans, tous les triomphes. Le championnat, il est vrai lui échappait, mais, cette année, la partie était belle ; le petit l'avait sa revanche.

Ah ! s'il n'avait que fait du sport, il n'aurait bien sûr pas attrapé cette maudite pneumonie. Mais l'atelier, la poussière, la chaleur malsaine du poêle, et le saisissement du froid quand la porte de la cour s'ouvrait brusquement, faisant entrer un coup d'air glacé dans l'atmosphère suffocante.

L'hiver passé, un jeune comme cela était mort. Et la mère, sans l'avoir voulu, évoque l'image de deuil, apparue tout naturellement... « Mais il n'était pas si fort que le mien ! »

Le docteur, encore une fois, secoue la tête. Que dire ? Il renouvelle quelques recommandations, pour

la forme... et quitte avec tristesse ce pauvre gosse qui, sans doute, mourra avant demain...

La mère songe, au pied du lit.

Le petit sportif s'est assoupi. Dort-il vraiment ? Etat voisin du sommeil, mais également du délire ; qu'occupe une sorte d'hallucination intense, un rêve étrange...

Le petit sportif court, où donc est-il ? Il n'en sait rien.

La terre est terriblement lourde à ses semelles. Qu'a-t-il aux pieds ? De mauvaises espadrilles, sans doute... mais tout cela est tellement vague.

Il court, il court, et c'est dur de courir, les mollets ne se tendent pas bien, les genoux se lèvent avec difficulté... partout un opaque brouillard... un son de cloches. De cloches ? N'est-ce pas plutôt quelque ricane sinistre. Quelque mauvais génie ne se rit-il pas de ses vains efforts ? Vains, car le petit crossman n'avance pas ; non, il piétine, et, qu'entend-il derrière lui ? « On » approche, « on » va le dépasser. Le dépasser. Pourquoi ? serait-ce donc une vraie course ? Eh ! oui, une course, « et il va être battu »... On ne court pas derrière, on galope, qu'est-ce ? Un cheval, des chevaux qui arrivent en trombe. Il y a aussi des chiens, mais point de bons chiens familiers ; des bêtes de cauchemar... on ne les voit pas, mais ces aboiements féroces ! féroces ! Le petit crossman étouffe. Mon Dieu ! Mon Dieu ! Où est-il ! que se passe-t-il ? Il a perdu sa forme, il a perdu ses belles foulées rapides, il a perdu sa force, son souffle et jusqu'à son courage. Il a perdu sa chance ! Le monde l'abandonne. Il est perdu, dans l'hostilité des êtres et des choses ! Et voilà qu'il descend... où, vers quel abîme ? La meute le poursuit toujours, dévalant derrière lui ; à présent, se rapprochant, se rapprochant, il descend... et cependant il a peur, peur de tomber, peur de descendre ; il veut se retourner et ne le peut ; il cherche un chemin de traverse ; un chemin pour s'échapper. Mais il n'y a rien, partout les ténèbres épaisses... cependant... ne voit-il pas un peu de lumière ; mais oui, les objets se dessinent... des arbres... un sentier, au flanc d'une colline. La pente est raide, sans doute, et combien de pierres qui sem-

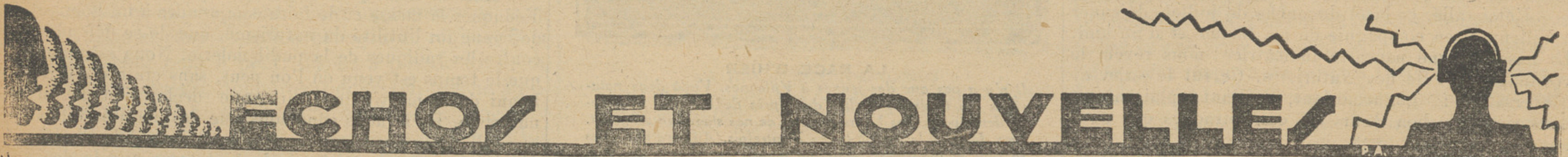
blent guetter le coureur pour le faire trébucher. Cependant, il y a des branches où l'on peut s'accrocher. Et puis, ces chiens ce sont tus... et il n'y a plus personne, plus personne que le petit champion qui sent son corps perdre sa pesanteur de tout à l'heure, devenir léger, léger, bien plus qu'à l'habitude. Il est chaussé de pointes légères et vêtu d'un léger, léger maillot. Et l'air lui-même est léger... et si pur ! Peu à peu, le cauchemar s'est mué en un rêve délicieux. Le chemin ne descend plus, il est plat et va tout droit, tout droit à travers les arbres d'une superbe forêt. Le terrain est élastique comme celui d'une piste. Et le petit coureur avance, avance sans effort. Il goûte intensément la pure volupté du mouvement, de la vitesse, de la respiration. Car il respire ! Ses poumons se gonflent sous l'afflux de cet air si pur, si frais, que jamais dans le monde réel il n'y en eût de pareil.

Ce n'est pas une course ; il n'y a ni concurrents, ni spectateurs ; le petit crossman sait qu'il n'y a point de gloire à gagner ; il ne lutte pas, il agit, il se laisse agir ; plus il va, moins il dépense de forces, car il lui semble que son corps est si peu difficile à mouvoir, qu'il en est presque irréel. Seul, divinement seul dans la campagne fraîche, le petit crossman va, toujours en avant, plus loin, plus vite. Il franchit les buissons, les rochers, sans presque savoir comment. C'est à peine s'il effleure la terre. Ses foulées sont des bonds légers. Il ne court presque plus, il vole ; et oui, il vole, et il respire. Ah ! que cet air est pur.

Le petit coureur offre sa poitrine au vent, il aspire, aspire cet air délicieux, ses poumons se dilatent d'une étrange façon... il n'est plus qu'un avec l'air, avec le ciel ; il « est » ce qu'il y a de plus pur, de plus léger, de plus frais dans le monde. Et lui semble que dans cette ultime respiration, il absorbe le monde en s'en affranchissant.

Une chambre pauvre. Un gosse inerte dans un grand lit, avec une figure toute pâle où il y a comme un reflet d'extase. Et une pauvre mère, éroulée, et qui pleure, tout doucement, de petits sanglots étouffés.

L.-M. FERRÉ.



L'ALCOOLISME DES GENS DU MONDE



NOUS avons tous lu ces jours derniers dans les quotidiens la relation de l'assassinat, par son beau-frère, de la femme du docteur Bonnet, médecin-chef de la Compagnie des chargeurs réunis.

L'assassin, qui avait écrasé la tête de sa victime à coups de talons, a été condamné aux travaux forcés et nous n'aurions aucune raison de rappeler cela dans ce journal si le docteur Cassiot, directeur de l'asile départemental d'aliénés de Seine-Inférieure n'était venu dire à la barre en parlant de l'accusé :

« C'est un fébrile, agité, atteint peut-être de ce léger déséquilibre que les psychâtres appellent « l'alcoolisme des gens du monde. »

Eh bien ! tout homme de ce nom — même s'il est du monde — se doit d'adopter une telle manière de vivre qu'il ne risque pas d'être atteint de ce « léger déséquilibre » qui conduit au crime... et je dois énoncer une vérité première en écrivant que le naturiste est à l'abri de ce genre... d'accident.

J. J.

UNE DEFINITION DE LA FEMME

La doctoresse Pelletier, oratrice applaudie du Club du Faubourg, donnait dernièrement son opinion sur le rôle de la femme dans la société.

— La femme, fit-elle remarquer, n'est pas seulement un utérus avec des organes autour... Elle eut son petit succès.

IL Y A ABBÉ ET ABBÉ

Tous les abbés ne sont pas des adversaires des thèses que nous défendons dans cette revue. L'un d'eux pour ne citer que lui, M. l'abbé Violet, a le courage de dire qu'il est nécessaire de faire l'éducation sexuelle des enfants.

— Ce qu'il faut, précise-t-il, c'est ennoblir cette question de l'éducation sexuelle, de façon qu'elle ne se présente dans l'esprit de l'enfant que du côté moral et beau.

Que va dire l'abbé Bethléem ?

NUDISME

Dans les « Petites Annonces » d'un hebdomadaire, on peut découvrir celle-ci :

« Veuf, 36 ans, homme du monde, pratiquant le naturisme, correspondrait avec j. f. en vue préliminaires mariage... »

Naturisme... nudisme... c'est tout un. Mais de quelle façon peut-on reconnaître un homme du monde d'un qui ne l'est pas, lorsqu'ils sont nus ?

(Paris-Midi, 30 juin 1930.)

[x x x]

CHRONIQUETTE

Dans un restaurant de l'avenue Kléber, un de nos naturistes, après s'être fait servir pour tout potage deux légumes et deux fruits, se voit apporter son addition avec cette mention, rageusement écrite par la caissière :

Il y a de bons vins ici. Ça n'est pas pour les chiens !

Notre naturiste, voué d'impassibilité, sourit et se dit in petto : j'aurais probablement dû m'excuser de ne boire que de l'eau, à la façon de ce poète qui, montant dans un wagon bondé de fumeurs, leur décoche cet alexandrin : Pardon, Messieurs... « Cela vous gêne-t-il que je ne fume pas ? »

Et il se remémore cette définition d'un vieux dictionnaire :

EAU. — Liquide incolore. Sert aux usages domestiques. On dit même que quelques chrétiens en boivent.

R. de MARATRAY.

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.

REPONSE A UN « MOINS DE QUARANTE »



ROYEZ-EN un intéressé, l'ordre qui vient d'être donné de se couvrir les fesses, sur les terrains de Villennes, ne sera cause d'aucun départ parmi les naturistes.

Puisqu'il a été convenu, dans les statuts de la société, qu'on devait dérober à la vue les parties sexuelles et les fesses, tous les sociétaires trouveront normal ce rappel à l'ordre, et chacun s'y conformera. Pour satisfaire tout le monde, quelques centimètres carrés de tissu de plus ne font pas peur à nos adeptes.

Mais, soyez-en sûr, les quelques unités visées par la prescription montraient leur derrière sans aucune arrière-pensée. Nous allons à l'île de Médan, non pour nous voir à demi nus les uns les autres, mais pour y faire provision de santé, loin des miasmes de la ville, et nous y reposer l'esprit. Nous nous ébattons librement (physiquement et moralement), sans nous préoccuper le moins du monde de ce que nos voisins montrent de plus ou de moins que nous.

L'idée d'« exhibition vicieuse » et l'esprit d'« instigation cafarde » n'ont jamais trouvé terrain où s'épanouir à Villennes, et il en sera toujours ainsi.

Personne ne s'indignera ni ne se moquera parmi nous, comme vous tendez à le croire : le naturiste est au-dessus de vos peu intéressantes histoires de fesses. Sain de corps, il pense droit, il a les idées larges. Et c'est justement ces qualités qu'il faut s'appliquer à acquérir si l'on veut comprendre le naturisme, profiter de ses leçons et en tirer les bienfaits.

Honoré PARIS.

(x x x)

AU NATURISME ET A SES PROMOTEURS BRAVO, MESSIEURS !

J'étais allé, ce beau dimanche de juillet, déjeuner à Villennes, en compagnie de ma femme et d'un ami. Le hasard d'une pancarte indicatrice nous révéla le voisinage de l'île des Naturistes. Ce fut le sujet de conversation : goguenardant, raillant, plaisantant, nous riions de bon cœur de ces détraqués que nous imaginions.

Je n'eus aucune peine à faire accepter l'idée d'une excursion dans l'île. Et nous prévoyions déjà une foule de ruses pour « en surprendre un » dans sa solitude ; peut-être pourrions-nous même le photographier, à son insu !

Le passeur, que nous interrogeâmes discrètement, ne nous accorda que quelques grognements peu encourageants. Et nous voici dans l'île.

Qu'il me suffise de dire que nous ne songions plus à rire, mais à regarder. Une curiosité attentive, et bientôt déferente, s'empara de nous. Nous voulions voir un homme nu ; nous en voyions huit cents. Nous voulions le découvrir ; il venait à nous. Il nous parlait doucement, avec aisance, nous indiquait un lieu d'où nous pourrions contempler leurs jeux. Nous venions en brâconniers ; nous étions reçus comme des hôtes de marque.

Nous passâmes là une après-midi délicieuse. Et, fait qui situe bien notre état d'esprit, personne ne songea à prendre une photo, sinon entre nous.

MALGRE l'infinie variété des expressions pathologiques, la maladie... est, pour ainsi dire, une dans son essence : elle dérive d'une altération de la fonction digestive, première fonction de la cellule primitive.

(P. Londe.)

...Je vous raconte les faits. Je voudrais aussi vous livrer mes réflexions.

Quelques lignes parcourues dans votre journal m'incitèrent à faire mon examen de conscience. Je suis, moi aussi, naturiste ! Telle est la conclusion. Il y a quelque dix ans que je ne bois plus d'alcool, deux ans que je ne bois que de l'eau ; je ne mange guère de viande qu'en voyage ; j'emploie mes loisirs à aimer la nature. J'ignore ce que c'est que tuer un insecte, et professe un profond respect de la vie. Je n'admets, pour moi-même, qu'une morale d'accord avec ma conscience, même si elle doit s'opposer aux lois sociales.

N'est-ce pas votre programme ? Quel appoint obtiendrai-je, par surcroît, à mettre mon nombril au soleil ? Et votre cure est-elle physique ou morale, ou les deux à la fois ?

Physique, elle l'est certainement. Cette hygiène du corps qui permet de respirer le soleil par tous les pores rallie tous les suffrages.



LA RACE D'HIER

Il n'y a pas que des jeunes à Villennes. Voilà deux naturistes qui totalisent à elles deux près de 140 ans. Elles regardent évoluer les beaux athlètes de nos stades en songeant, sans doute, à la robe à traîne d'autrefois. Aujourd'hui, elles se sont modernisées : suprême moyen de rajeunir un peu.

Quand j'examine le côté moral, je ne laisse pas d'être perplexe. Vous me direz, et je suis pleinement d'accord avec vous, que la plus jolie de vos adeptes féminins en montre moins que la baigneuse d'une station balnéaire, au regard de l'imagination.

Il y a autre chose. Vous ne pouvez nier la grande loi naturelle de l'attraction, dans tous les domaines, en particulier l'attraction sexuelle. Quel est votre but ? Voulez-vous tuer le désir ? Voulez-vous faire de vos adeptes ce que j'appellerai des insexués ? Voulez-vous qu'ils ne fassent le geste d'amour, si beau quand il est idéalisé par l'esprit, si répugnant quand il n'est qu'assouvissement, qu'ils ne le fassent, dis-je, que par devoir social ? Si vous ne désirez pas cela, comment obtiendrez-vous de la masse une pareille maîtrise de ses passions, ou simplement de ses sens ? Car, enfin, moi qui pratique une morale aussi élevée que la vôtre, si je n'ai pu constater, dimanche, dans l'attitude de vos sujets, ni un geste, ni un regard équivoque, j'avoue n'avoir pu me défendre de longs regards d'admiration, en dilettante et en artiste, pour les beaux corps bronzés de femmes qui s'offraient à mes yeux. Comment seront-ils vus par celui qui ne sait vivre que par les clichés établis, qui ne sait pas penser, qui ne sait pas maîtriser les bas instincts de la nature humaine ?

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

Je vous entends me répondre ceci : « Dans l'état d'âme de tous ceux dont je parle, l'apport de l'imagination est considérable. Or, je supprime l'imagination, en ne dissimulant rien. » Mais que reste-t-il, si vous supprimez l'apport de l'imagination dans l'attraction sexuelle ? Toujours l'instinct animal, auquel s'ajoute, le plus souvent, l'idéalisation, sous forme de sentiment, de l'attraction des sens. Alors ? Quel moyen avez-vous trouvé pour sortir de ce que je considère comme une impasse ? Ou vous tuez le désir, ou vous l'endiguez, le canalisez ! Par quel moyen, je vous prie ? (A l'hôtel où je continue ma conversation, j'ai, face à moi, deux spécimens de gâteaux qui me donnent envie de vous envoyer de suite mon adhésion.)

...Reste l'enfant. Cette question est de beaucoup la plus délicate. Il ne s'agit plus d'adapter une morale à des conditions particulières de vie, mais de la créer de toutes pièces. Il ne s'agit plus de parler à des gens qui comprennent et peuvent faire la balance entre ce qu'ils savent et ce qu'ils apprennent. Nos enfants vont s'ingurgiter une morale dont nous ne savons ce qu'ils feront, comment ils l'interpréteront, quand ils seront à notre place, en face de la vie.

Telle que je la connais, et bien peu, votre œuvre est louable, sinon dans ses conséquences, du moins dans ses résultats immédiats. C'est pourquoi je termine par où j'ai commencé : Bravo, messieurs !

Gustave BERTHAULT,
rue Leblanc, Paris (15^e).

(x x x)

AUTOUR D'UN PROCES !

C'est la plainte déposée contre le docteur Vachet par ce courageux anonyme qui fait les frais de cette lettre.

Nos sincères félicitations, d'abord, pour la phrase que nous trouvons page 8 du numéro 106. Nous sommes heureux, en tant que naturistes, de ce qu'il n'existe pas de division chez les adeptes de notre idéal commun, et nous estimons qu'une Fédération Internationale des Associations naturistes se dessine lentement à l'horizon. Aussi, il est de notre devoir à tous de suivre ce procès de très près, et nous ne doutons pas de l'intelligence et de l'intégrité des juges français, qui ne pourront que débouter le glorieux anonyme.

Mais là n'est pas la question. Autre chose est d'éduquer la masse et de faire comprendre à un homme de bonne foi l'utilité du naturisme, que de se défendre contre les sadiques de la pudibonderie. Nous estimons que le temps est venu où l'on peut, sans crainte d'être honni de la multitude, faire une déclaration de foi naturiste. De là nous concluons que des plaintes telles que celle qui nous occupe sont des atteintes à la liberté d'opinion, et nous espérons de tout cœur que le docteur Vachet épuisera toutes les ressources que lui laisse la loi pour poursuivre dans ses retranchements le déséquilibré mental avide de publicité.

Il faut que, par un procès retentissant comme le sera certainement celui-ci, nous dégoûtions une bonne fois les « Pères-la-Pudeur à la manqué », que nous n'invitions pas à nos réunions ni dans nos groupements, ceux-ci ne pouvant pas accepter dans leur sein des fous dangereux. Ce P... D..., collaborateur de la « Liberté », est ou bien un membre de la fameuse Ligue, ou un imbécile, car nier l'évidence et être fier de le proclamer n'a jamais été un brevet d'intelligence. Croit-il donc être si beau lorsqu'il est habillé ? S'il est réellement de bonne foi, invitez-le donc à Villennes, et que M. de Mongeot l'invite au Sparta Club. Nous en reparlerons ensuite.

Bien sincèrement, etc...

HELIOS,

Ligue Belge de Propagande Héliophile.

L suffit de modifier la résistance de l'organisme pour accroître ou contrarier le développement d'une dermatose parasitaire.

(Prof. JEANSELME.)

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

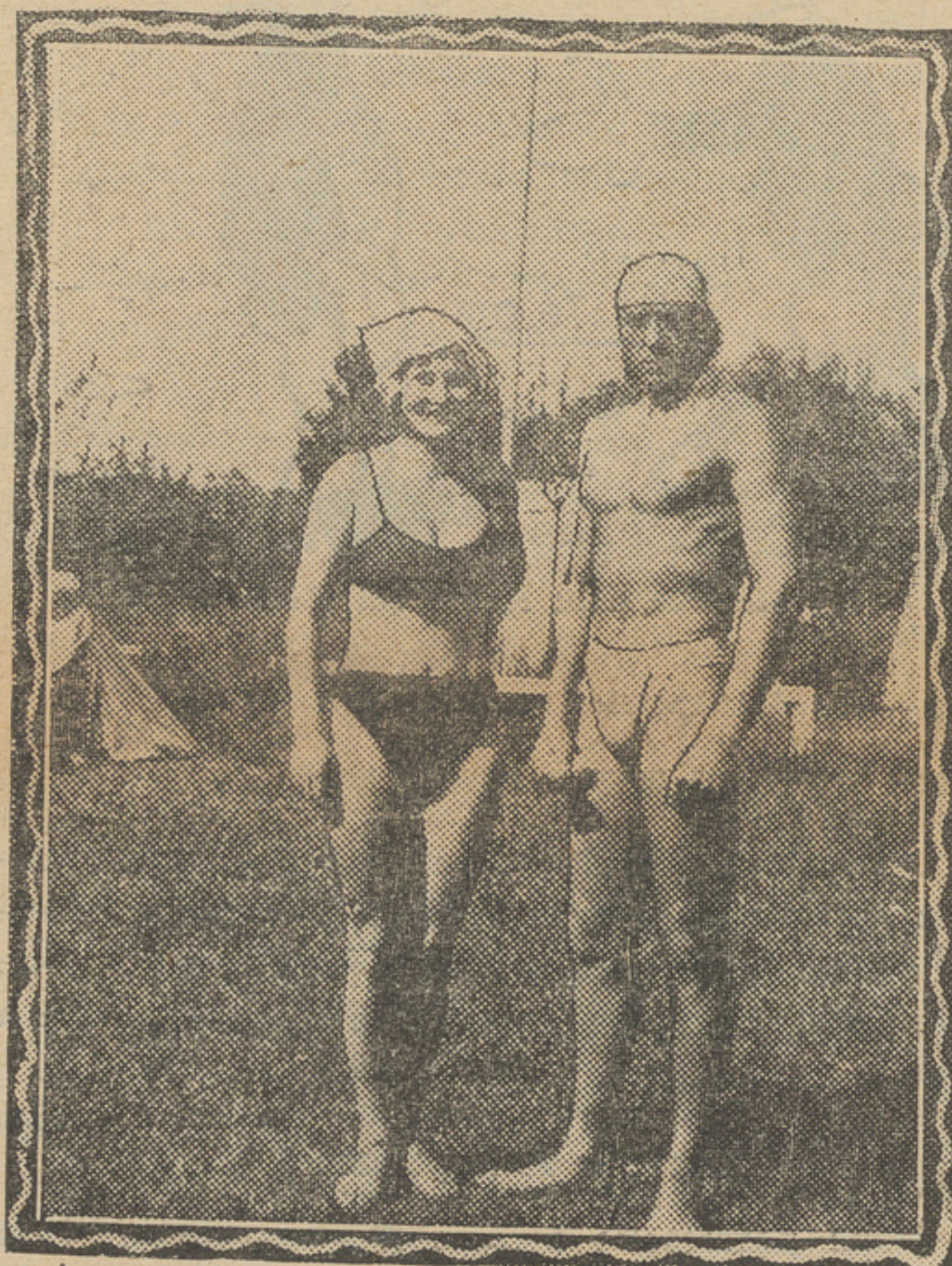
LE RAISIN, ALIMENT HUMAIN

Le jus de raisin, liquide très riche en vitamines, en sels minéraux, en diastases et en matières organiques, est, en outre, parfaitement assimilable. C'est par le phénomène bien connu de l'osmose que le jus de raisin, assimilé, passe dans le sang et devient produit humain. Le raisin, à tous les points de vue, se classe comme un aliment type. (Voir les numéros antérieurs de « NATURISME ».)



L vous est quelquefois arrivé de mal boutonner votre gilet : de mettre le premier bouton dans la deuxième boutonnière et ainsi de suite jusqu'à ce que le dernier bouton restant pour compte, vous vous aperceviez de l'erreur. A cela il n'est d'autre remède que de déboutonner tout le gilet en commençant par où vous aviez fini, et de défaire chaque bouton un à un. Quand on n'a pas la tête il faut avoir de la patience pour réparer ses erreurs. Instruit par l'expérience vous faites ensuite attention à mettre boutons et boutonnières dans leur ordre respectif. Nous pouvons nous servir de cette comparaison pour faire comprendre un ordre de faits analogues dans notre organisme. Dans notre désir de jouir, et tout de suite, de tous les petits plaisirs faciles que l'on peut trouver en ce monde, notamment ceux de la bouche, nous finissons par contracter un ensemble d'habitudes dites « mignonnes », qui, à première vue, ne semblent pas tirer à conséquence, et en tous cas excusables puisque tout le monde en fait autant. Ces habitudes d'abord passagères seront, à trente ans, devenues tyranniques. Tel qui, jeune homme, se réjouissait à la pensée de faire un repas bien carné où il ne manquerait rien, est devenu, à l'âge d'homme, un pilier de ces fameux restaurants qui sont des usines à arthritisme. Le coup de sonnette d'alarme ne tarde guère à se faire entendre, et nous souhaitons vivement que « Naturisme » tombe à l'heure psychologique entre les mains de ceux qui ont entendu ce vilain coup de sonnette. Evidemment la première manœuvre est d'enrayer l'invasion de l'urée en n'aggravant plus son cas et en cherchant très progressivement, sans secousse et sans cessation brusque de régime, à se rapprocher petit à petit, disons à pas de loup, du régime naturiste, notamment en ce qui touche à l'alimentation. Le point capital à retenir est que l'arthritisme, en dehors de la part qui est due à l'hérédité, est d'origine alimentaire. Le loup est entré dans la bergerie par une porte ; il doit en sortir par le même chemin. Pour reprendre notre comparaison du début, il faut redéboutonner son gilet en suivant la marche première, mais à l'inverse. L'urée s'implante en nous par des erreurs d'alimentation : trop de viande et de poisson, des œufs en excès, des aliments morts ou anémiques comme l'alcool, le sucre industriel ou le pain trop blanc, etc. Bref tout aliment sans ferment, sans vitamine, sans vie, qui demande à chacun de nos organes un travail démesuré sans nous apporter l'élément impondérable, mais dynamogène, que nous représente le végétal vivant et non-déformé, est à la base de l'arthritisme. Nous avons vu qu'un tel aliment qui se trouve rejeté d'un organe sur l'autre comme un indésirable qui ne sait se faire assimiler chaque fois

qu'il est sollicité à cet effet, finit fatalement par s'arrêter et se fixer quelque part. Ce quelque part, ce sont tous les points de moindre résistance de l'organisme, notamment ceux que ne comprime pas le squelette osseux. C'est ainsi que les articulations deviennent quelque chose comme la boîte à ordures de l'organisme, que la face se boursouffle de surcharges qui n'ont pas trouvé de place auprès de la boîte crânienne, que les muscles qui ne travaillent pas et perdent de fermeté, finissent par se charger de cristaux. Sans parler par image, on obtient vite le tableau du « vieil homme » qu'il s'agit de dépouiller, pour redevenir l'homme « qu'on aurait dû être ». L'alimentation générale redevenant graduellement raisonnable, le jus de raisin frais sera cet ami dévoué qui se chargera en grand partie de défaire un à un tous ces points de cristallisation



LA RACE D'AUJOURD'HUI
Voici deux beaux spécimens de naturistes ; ils sont les artisans de la race future. Par une vie sage et sportive, ils forgeront déjà les athlètes de demain.

douloureux, que des années de vie irrégulière ont créé par millions dans l'organisme, et saura les atteindre, grâce à son grand pouvoir osmotique, dans les tissus les plus rebelles et aux endroits les moins accessibles.

Nous avons vu qu'il était d'une digestibilité extrêmement facile, car le sucre de raisin, qui est un élément constitutif du sang normal, nécessite à peine de digestion, et représente le point extrême de l'élaboration de tous les aliments hydrocarbonés. Rapidement entré dans le sang, il apportera à celui-ci une grande quantité de sels minéraux, consistant en potasse d'abord, en proportions très élevées, en chaux, soude, magnésie, oxydes de fer et de manganèse, chlore, silice, acide phosphorique. Cet apport massif est le dissolvant propre de l'urée, ce qui est le point essentiel à retenir. C'est également le motif pour lequel le raisin est le remède des organismes chargés de toxines. Il fait en sens inverse, c'est-à-dire pour la bonne cause, le travail accompli par une alimentation irraisonnée, et à cause de ses qualités de prompt diffusion, il le fait

relativement vite et bien. Il faut boire le jus de raisin frais seul, soit loin des repas, ou mieux à jeun au saut du lit. Une bouteille doit être avalée dans les quarante-huit heures, sinon le jus commencerait à fermenter. Une cure d'adulte comporte un litre par jour, et devrait durer les vingt et un jours réglementaires. Suivant les cas de chacun de nous une telle cure peut être répétée à chaque changement de saison, par exemple, en nous rappelant que le monde extérieur exerce sur nous des courants osmotiques qui aident et facilitent la cure de raisin. Le chaud, la lumière, l'action physique, la transpiration, etc... aident aux mouvements osmotiques. La cure de raisin n'est pas une cure de paresse. La théorie naturiste ne se dément pas ; toutes les fonctions de notre être sont solidaires les unes des autres. Si la cure alimentaire est la base, elle doit néanmoins être concomitante avec celle d'air, de soleil, de mouvement, etc. Les degrés à appliquer sont affaire de bon sens, que chacun de nous, qui se sent soi-même, est le plus qualifié pour graduer de façon à progresser lentement et sans secousse. Certains grands intoxiqués dont l'estomac secrète insuffisamment d'acide chlorhydrique, qui ont donc une fonction trop basique, risquent souvent de se faire plus de mal que de bien à absorber des eaux minérales basiques elles-mêmes. Le jus de raisin a un degré d'acidité suffisant — acides tartrique et malique — pour n'être pas à charge à un estomac de grand intoxiqué, et occasionner les fonctions péristaltiques du pylore. Autrement dit, même un grand intoxiqué ne risque pas de garder « sur l'estomac » son litre de jus de raisin. La diminution de l'urée se fera principalement sentir par le fait que tous les échanges se feront mieux et beaucoup plus facilement. Le grand mal des intoxiqués est que d'une cellule à l'autre « le courant » passe mal ou ne passe plus. Les cellules qui construisent ne sont plus défendues par celles dont le rôle est de défendre, et celles qui véhiculent n'arrivent plus à destination. La chaleur organique baisse, comme c'est le cas pour les vieillards, et l'organisme qui cherche à réagir a de fausses faims. Les intoxiqués sont insatiables. « Qui a bu, boira » dit le proverbe. On peut ajouter : le fumeur fumera, le gourmand mangera à s'en rendre malade, mais ne sera pas rassasié. L'intoxiqué est entré dans un cercle vicieux d'où il lui est bien difficile de sortir. Le naturisme pense, avant tout, et surtout en alimentation, au fait qu'est la vie. C'est un fait que l'on constate mais que l'on n'explique pas, qui est impondérable et échappe à toutes les analyses. On peut à juste titre comparer la vie à un courant électrique qui s'établit de cellule à cellule. C'est le mouvement ionique autour du proton de la molécule. Nous constatons que les toxines qui s'arrêtent dans notre organisme, mettent un obstacle à ce mouvement intercellulaire, et que là réside la grande cause de nos maux. Le raisin, en nous saturant de ses sels, apporte donc le contingent indispensable au sang pour être normal, et ira ensuite, par osmose, alimenter toutes nos cellules qui, par intoxication, se trou-

LA nature de toutes les maladies est la même. Elles diffèrent à raison de leur siège seulement. Leur essence est une ; la cause qui les produit est une également.

(Hippocrate.)

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs

1 an : 40 francs

PLU S l'organisme s'abaisse, plus la maladie monte ; plus il dégénère, plus elle s'engendre. Elle vit de lui ; elle est formée de ses altérations et de ses déchets.

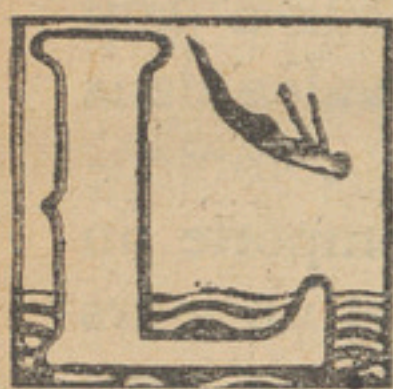
(Pidoux.)

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU DE L'ÉPOQUE MODERNE

PHILOSOPHIE

LE NATURISME MORALISATEUR



LES esprits éclairés reconnaissent aujourd'hui que la morale purement théorique est bien incomplète. D'ailleurs l'expérience l'a suffisamment démontré. Combien de fois chacun de nous a pu se rendre compte que les meilleurs conseils ont rarement des effets bien satisfaisants ! Le paresseux, l'alcoolique, le vicieux, le méchant, conservent presque toujours leurs défauts malgré les reproches et conseils qu'ils ne manquent jamais de recevoir. Nos pères, qui ne connaissaient pas le naturisme, pouvaient trouver bien ardue la tâche d'un éducateur. Le philosophe Schopenhauer exprimait bien cette idée quand il écrivait : « Prêcher la morale est chose aisée. Fonder la morale, voilà le difficile. » Les paroles du philosophe sont toujours vraies, mais, aujourd'hui, le naturisme offre des moyens puissants de rééducation.

Le rôle du naturisme moderne

Le naturisme, vieux comme le monde, mais dont la civilisation a malheureusement écarté nos ancêtres pendant des milliers d'années, commence à passionner l'opinion grâce à l'intelligente et active impulsion de quelques rénovateurs comme les deux chefs du mouvement naturiste français, les docteurs Gaston et André Durville, qui ont assumé la tâche splendide d'épurer l'humanité.

Jusqu'à ces dernières années, on a, à juste raison, attribué une forte proportion de dégénérescences à l'alcoolisme. Le naturiste moderne a une conception plus large et considère que l'être déchu physiquement ou moralement est un malheureux que les conditions d'existence personnelles ou héréditaires et les préjugés ont éloigné de la nature, seule dispensatrice de santé du corps et de l'esprit.

Voyons maintenant comment le naturisme est moralisateur.

L'amour de l'action

L'expérience montre chaque jour que l'être humain qui se conforme aux lois de la nature aime passionnément l'action saine ; ce n'est donc pas un paresseux.

Les pratiques naturistes (soleil, air, eau, mouve-

ment) stimulent suffisamment les diverses fonctions de son organisme pour que les excitants artificiels de toutes sortes, toujours dangereux, deviennent complètement inutiles ; ce n'est donc ni un gourmand ni un alcoolique. Le vrai bonheur qu'il trouve dans la nature le laisse complètement indifférent devant les innombrables plaisirs artificiels : c'est donc un vertueux, un sage.

Le naturisme et la sexualité

La femme naturiste, ayant conscience de sa beauté naturelle, ne sent nullement le besoin de la masquer par le fard et les toilettes extravagantes ; elle est simple, d'un caractère aimable, et ne peut éprouver le honteux sentiment de l'envie près d'une autre personne qu'elle croit plus richement habillée.

L'amour n'aiguillonne pas exagérément le naturiste dont toutes les fonctions, devenues harmonieuses, ne demandent qu'à s'accomplir dans le cycle normal ; il ne connaît donc pas la luxure. La nudité salutaire, qui permet au corps de se mettre en contact direct avec les agents naturels, ne présente pas pour lui l'immoralité que lui attribue une fausse pudeur.

Vers le bonheur intégral !

Enfin, perdant le goût de la chair animale, en même temps que des boissons et des aliments empoisonneurs, le naturiste perd ses instincts sanguinaires, anormaux, pour devenir doux, sociable et fraternel.

C'est ainsi que le naturisme est le complément indispensable de l'enseignement de la morale et un des meilleurs moyens de réaliser le bonheur de l'humanité.

PAUL COHEN.

A LA PAGE ! (Dessin de Auguste Dif).



— Les naturistes, c'est comme qui dirait des anthropophages !
— ... ?
— Y s'habillent tout nus !

vaient ou bien isolées, ou bien n'ayant plus qu'une vie ralentie. En rétablissant le courant entre les cellules, par son métabolisme facile, le raisin joue son rôle primordial de dépuratif. Les obèses sont des ralentis des échanges. Leurs organes sont distendus par une alimentation volumineuse et morte. Seuls les aliments vivants pourront les faire revenir à un état normal. Les maigres, les efflanqués sont des entéritiques auxquels le bol alimentaire ne profite pas et qui entretiennent leur état par le café au lait du matin et de fortes rations d'alcool pour se « remonter ». Les nerveux qui sont la quasi totalité de nos contemporains sont ceux qui ne nourrissent plus leur cellule nerveuse, notamment, par le phosphore qui n'entre plus dans leur organisme à l'état végétal, c'est-à-dire vivant. Les exemples pourraient être multipliés. On peut et on doit refaire son organisme par l'alimentation saine. Tant que l'énergie vitale n'est pas morte il est possible de remonter la pente quelle que dure soit-elle. Le naturisme ouvre un chapitre de première importance en portant son attention sur les sels minéraux que chaque aliment végétal nous apporte, à cause du phénomène d'ionisation que représentent ces sels. Nous avons vu que l'organisme comporte normalement, et par conséquent réclame pour son entretien, un grand nombre de métalloïdes et de métaux. Il faut donc juger chaque aliment sur ses apports à ce point de vue, et lui faire une place d'honneur à notre table selon son mérite.

Un litre de jus de raisin frais « réserve naturiste » apporte 50 grammes de sels. Sur cette quantité il y a 62 % de potasse. D'un jus de raisin acide on ne pourrait en dire autant. Le résultat est dû à ce que le raisin choisi et broyé est très mûr.

Le règne de la potasse !

Nous paraissions arrivés à l'époque où l'on commence à ouvrir les yeux sur le règne de la potasse. L'agriculture en a tiré des effets prodigieux. La potasse paraît jouer dans la nature le rôle de catalyseur, être la cause nécessaire de la fabrication de la matière organique. Il n'est pas d'albuminoïde possible sans potasse. Elle préside à la formation de toute matière végétale et animale. Elle est la source des sels radio-actifs, véritables réceptacles d'énergie que la voûte céleste nous envoie sous toutes ses formes. Le raisin est avec la pomme de terre et la farine de blé intégrale, celui des aliments courants qui contient le plus de potasse. L'analyse des matières extractives minérales du muscle humain indique 4,65 % de potasse. A la foule des intoxiqués et arthritiques qui doivent consommer du raisin, s'ajoute donc celle des jeunes mères qui doivent penser autant à elles-mêmes qu'à leurs enfants ; celle des jeunes gens en voie de croissance qui ont parfois des faims physiologiques terribles parce qu'ils font en très peu de temps beaucoup d'os et beaucoup de muscles. Nous ajouterons aussi celle de ceux qui par le fait de leur métier, souffrent d'une alimentation morte, notamment dans les hôtels et restaurants qui connaissent le coup de feu à l'heure des repas.

La cuisson douce conserve la potasse !

Jadis le gros pain bis était l'aliment de base des campagnes. Pendue au bout de la crémaillère, la marmite en fonte à trois pieds, chantonnait pendant toute l'après-midi à la chaleur modérée de l'âtre. Les pommes de terre au naturel tenaient la

grande place dans cette marmite. Cette cuisson lente et douce qui était un vrai mijotement, dissolvait lentement la potasse sans l'altérer. La ration alimentaire saine était sauve. Songez par contre, qu'une pomme de terre plongée dix minutes dans l'eau bouillante perd 30 % de sa potasse, et, qui pis est, que la graisse de bœuf bouillante atteint 140°. Ne vous attendez pas à trouver votre ration de potasse dans une cuisine expédiée à grands coups de feu. Songez aussi que le jus de raisin frais vous permet de trouver ici, ce que vous n'avez pas trouvé là.

Séché au soleil, le raisin perd une partie de ses vitamines, c'est-à-dire de son élément vivant. Néanmoins nous assistons à cette occasion, comme pour tous les fruits qui se consomment à l'état sec, à ce fait mystérieux que la soi-disant eau vitale évaporée se transforme dans la proportion de 40 % en hydrate de carbone. A noter encore que, même sec, le raisin contient environ un tiers d'eau au lieu de 78 % à l'état frais. Cette remarque est bien de nature à pousser le Naturiste au crudivorisme pour tous les aliments qui ne nécessitent pas la cuisson pour être assimilables ou mangeables. La cuisson est un mal nécessaire auquel il ne faut avoir recours qu'avec circonspection.

(A suivre.)

ADAM

(L'homme nouveau)

CE serait une grande illusion du médecin que de croire qu'il connaît les maladies, pour leur avoir donné un nom, pour les avoir classées et décrites.

(Claude Bernard.)

LA maladie n'est autre chose qu'un effort de la nature qui, pour conserver le malade travaille de toutes ses forces à évacuer la matière morbifique.

(Sydenham.)



NATURISME ET PEDAGOGIE

L'EDUCATION NATURISTE INTEGRALE



L'EDUCATION naturiste est habituellement considérée comme l'art d'élever les enfants en plein air, en plein soleil, selon une hygiène rationnelle.

Pourtant la vie de l'enfant ne se borne pas à des ébats dans l'air pur. Le développement intégral de toutes les facultés physiques, mentales et morales, exige une méthode ; l'enseignement dépasse le contrôle des fonctions organiques.

Le naturisme est donc un *sens*, une *conception* de l'éducation, puisque celle-ci englobe *toute la vie* ; la caractéristique essentielle de toute notre vie, par conséquent de notre éducation est le « Naturisme intégral ».

Pourquoi donc le naturiste concevrait-il pour lui une éducation *totale*, et n'envisagerait-il celle des enfants qu'en ce qui touche leur seul développement physiologique ? Au contraire, que toute éducation enfantine, que tout enseignement soit vivifié par l'idéal que nous nous efforçons d'atteindre.

Il existe donc une *pédagogie naturiste intégrale*, et le naturisme est un des adeptes principaux de l'Education Nouvelle. Lorsque nous replaçons le petit enfant dans le sein de la Nature, en le laissant s'y mouvoir avec le maximum de liberté, nous commençons à appliquer l'Education Nouvelle. Mais à mesure que les besoins naturels se multiplient, il est également plus difficile de les satisfaire et de les stimuler comme c'est le but de l'éducation. Nous insisterons donc, en premier lieu, sur les raisons spéciales que nous avons d'accorder à l'enfant une vie libre et naturiste ; puis, nous verrons comment le naturisme modifie le caractère de toute la pédagogie.

[x x x]

La première nécessité est donc, comme nous le savons, de replacer l'enfant dans son milieu : *la Nature*. La vie la mieux adaptée au développement de toutes les facultés est la vie au grand air et au grand soleil. Que la civilisation (le mot s'applique à de bonnes et à de mauvaises choses) *condamne* l'homme à de nouvelles maladies physiques et psychiques de dégénérescence, nous le savons très bien. Mais l'être qui doit devenir un homme, l'enfant, ne peut absolument pas se passer de la *vie de nature*. Son organisme a besoin, avant tout, d'une telle vie parce que ses besoins physiques sont les plus exigeants. Son corps en formation est aussi plus sensible aux méfaits de la vie cloîtrée et aux bienfaits de la vie en plein air. Enfin, et surtout, il doit accumuler une réserve de forces pour le moment où, peu à peu, il sera happé irrésistiblement par la *vie civilisée antinaturelle*.

On sent bien que la civilisation, la grande niveleuse, n'a pas encore refoulé ces âmes neuves d'enfants dans tous les recoins du moule uniforme du progrès matériel, représenté actuellement par des inventions telles que : cinéma, T. S. F., avions monstres, « sport » sur roues ou « sport » brutal, etc... Ces idoles, unies à la politique qui les accepte

et en tient compte elle aussi, font l'objet de tous les articles de journaux, de toutes les conversations d'actualité. A peine reste-t-il une petite place pour les arts. La pensée elle-même, faite de tous les rouages à la mode, devient une machine.

La mauvaise éducation et la vie civilisée (la première découle de la seconde) veulent que l'enfant soit privé de l'activité spontanée qu'il réclame, de sorte que le premier sauvage venu est plus libre dans son développement, et plus apte à suivre ses tendances profondes, comme cela a été constaté. La science, bien établie, indiscutable, figée, avec son progrès en cercle, le dispense de toute éclosion nouvelle. Il ne peut plus que suivre le chemin tracé, pour progresser (?) en ligne droite, toujours, et accumuler encore. La spontanéité ? La sagesse ? Point. Que me parlez-vous de ces mystères flous que la science ne peut mesurer au millième de millimètre ? Ainsi le machinisme, qui pourrait être une libération, est devenu le pire ennemi de l'homme. La machine lui a évité non les travaux stupides seulement, mais même l'effort sain et agréable de la Vie Naturelle, où tout individu subviendrait à tous ses besoins naturels et individuels, y compris son besoin d'art ? Elle a instauré l'effort abêtissant qui doit la suivre et lui obéir, selon un geste qui manque de ligne et d'effet salutaire, geste répété cent fois, mille fois, pour satisfaire à la passion de la machine insatiable. Le progrès a renoncé à l'outil, au métier à main même quand ils avaient une supériorité de production. Au lieu de limiter le temps nécessaire à produire le minimum, le machinisme a abouti à créer des besoins superflus, des habitudes funestes pour la santé morale et physique.

Que devient l'enfant dans tout ceci ? Même lorsque tous ses besoins font appel vers une vie saine et simple, son travail aussi est mécanisé. Le temps lui-même est découpé en tronçons « scientifiquement » mesurés, selon des règles presque absolues. On n'a pas encore introduit à l'école les outils et les métiers des hommes d'il y a cinq mille ans, bien que la nature des enfants, dont le corps cherche une maîtrise maxima, se plaise à les utiliser. Mais on y installe déjà des mécaniques coûteuses.

Alors que la littérature enfantine existe à peine parce que les adultes n'ont pas encore eu le temps de penser à l'enfant autrement que pour l'empêcher de s'y intéresser — occupés qu'ils sont avec leurs machines qui épargnent le temps — voici le cinéma avec ses films, imposés et mal choisis, qui semblent étudiés pour l'éloigner de l'observation directe et pour retenir l'enfant à l'école, en un mot pour *dorer la pilule*. Voici la T. S. F., par laquelle on va servir une musique artificielle apte à le détourner du véritable sentiment musical et de la *création*, à laquelle on ne pense jamais à l'initier, qu'à la rigueur pouvait susciter le cinéma bien compris.

La première nécessité consiste, non à introduire à l'école une vie civilisée toute faite et artificielle, qui épargne l'effort enthousiaste et surcharge la mémoire, ce qui n'est pas pour plaire aux enfants, mais la *vie créatrice*, en les livrant à leurs propres moyens, en ne leur donnant que les *techniques manuelles intellectuelles* apportées par le progrès : les *outils qui exercent et prolongent la « main »* — l'organe humain par excellence — et *développent le cerveau*.

Tandis que la vie civilisée, mécanisée, encourage l'engourdissement, l'obésité, l'absence de mouvement — on ne sait même plus marcher — la vie naturelle offre à l'enfant toutes les ressources

du développement. Il ne s'agit plus de lui mettre des œillères lui masquant la vie, et de ne laisser voir ainsi que le *manuel vade-mecum* dans lequel l'adulte respectable et respecté a condensé ce qu'il voulait que l'enfant retînt, sans jugement, sans émotion : car la science elle-même est industrialisée suivant un plan uniforme, un classement unique. Il s'agit de lui donner toutes les possibilités d'agir dans le milieu idéal, en pleine vie, les yeux et le cœur libres, de ne lui épargner aucune conquête personnelle. Il doit revivre tous les efforts élémentaires, se donner la peine de juger, de classer, de contrôler. Et c'est là son bonheur.

[x x x]

La vie en pleine nature nous a déterminés à nous éloigner de certaines formes de civilisation, et à introduire à l'école les *outils* et les *techniques élémentaires* en premier lieu, les machines-outils et les « mécaniques » ensuite, en substituant l'observation personnelle des enfants aux manuels scolaires.

Quelles seront les caractéristiques d'une telle méthode ?

Il est bon de préciser auparavant le principe sur lequel repose toute l'Education Nouvelle : *replacer l'enfant libre dans son milieu normal ; procéder à une observation attentive de ses besoins selon son âge et sa personnalité ; puis mettre à sa disposition le matériel qui lui convient. Lorsqu'il en est pourvu, l'enfant développe ses facultés au maximum, avec enthousiasme. Par surcroît, il choisit son travail au moment où il s'y sent porté, c'est-à-dire au meilleur moment ; il l'accomplit donc dans les meilleures conditions possibles d'activité créatrice et il révèle en même temps « sa personnalité ».*

Le naturisme donne de précieuses directives sur le milieu général de la vie enfantine, et sur le matériel. Il enrichit aussi les méthodes d'un principe nouveau : non seulement l'enfant doit *exprimer* librement sa personnalité comme le proclame l'Education Nouvelle, mais il doit le plus possible *subvenir* (socialement ou individuellement suivant l'âge et les tendances propres) à *ces mêmes besoins par ses propres moyens*. C'est pourquoi il implique une modification profonde de la pédagogie nouvelle.

Nous avons donné les raisons qui justifient l'Ecole de plein air, par l'ambiance la meilleure.

Quelles indications seront données par le naturisme quant au matériel ?

Les tout-petits peuvent satisfaire à tous leurs besoins avec des choses de la nature, dont les formes sont si avenantes, exclusivement. Pour eux, quatre éléments dominent : *air, soleil, terre, eau*. Les voilà donc heureux avec un tas de sable et quelque ruisseau peu profond. Pour le reste, les noix, marrons, haricots, pois, pommes de pins, feuilles sèches, etc., etc., fournissent du matériel en abondance.

Pour les plus grands, en plus des *techniques d'utilisation*, il est évident qu'un matériel artificiel,

UNE maladie naturelle est, en réalité, un nettoyage ; et l'on devrait s'y soumettre de bonne grâce ; c'est une preuve certaine que nous avons vécu à contre-sens et c'est une injonction d'être plus soigneux à l'avenir.

(Allison.)

LA fièvre est un des plus puissants moyens de guérison employé par la nature ; l'art n'en a pas de plus précieux, soit pour prévenir certaines maladies, soit pour les guérir.

(Auber.)



LE CONFÉRENCE STÉNOGRAPHIÉE

LA CURE ALIMENTAIRE

LA SURALIMENTATION CONDUIT A TOUS LES MAUX

(CONFÉRENCE DU 4 DÉCEMBRE 1929)



E moment est venu maintenant d'aborder l'étude de l'aliment proprement dit, de celui qu'on met dans l'estomac.

Nos fautes envers les lois alimentaires

Je disais, il y a un instant, que nous ne faisons pas assez attention à l'alimentation. Tout d'abord, incontestablement, nous mangeons trop, infiniment trop. Le premier conseil que nous donnons habituellement à un malade est de diminuer sa ration alimentaire.

Un jour, un jeune confrère parisien vint me dire : « La question naturiste m'intéresse beaucoup et je voudrais que vous me donniez quelques directives de vie. »

Je lui répondis : « D'abord mangez moins... »

— Ah ! manger moins !... Manger moins... Mais les animaux mangent énormément...

Et il me citait, à titre d'exemple, la poule qui mange toute la journée et le crabe, qui dévore, dans l'espace de 24 heures, cinq à six fois le volume de son corps.

L'homme n'a pas un estomac d'oiseau ni de crabe

Je lui répondis : « Je sais bien, comme vous, que les oiseaux et les crabes mangent énormément mais cela ne prouve en aucune façon que l'homme doit manger cinq ou six fois son volume ! »

Les oiseaux mangent formidablement, en effet, mais avez-vous pensé à l'énorme travail qu'ils exécutent ?

Avez-vous jamais pensé à la prodigieuse dépense qui peut résulter du vol d'un oiseau ? Est-ce

que nous sommes capables, nous, de nous enlever avec nos membres, de produire la dépense musculaire inimaginable nécessaire au vol ?

D'autre part, les oiseaux ont normalement 40° de température alors que nous en avons 37 ; ils ont donc des combustions profondes extrêmement intenses que nous n'avons pas.

Que l'oiseau mange effroyablement comparativement à nous, cela me semble très naturel ; d'ailleurs, quand je regarde le gésier d'une poule, je constate qu'il a un centimètre d'épaisseur ; quand j'ouvre un estomac humain, je constate que ses parois sont minces !

Eh bien ! si l'estomac de la poule a un centimètre d'épaisseur, cela veut dire qu'il est fait pour fournir un travail considérable. Si votre estomac, Mesdames et Messieurs, n'a que trois ou quatre millimètres d'épaisseur, cela veut dire que nous devons le ménager. C'est là un fait anatomique incontestable.

Le crabe a des dents dans l'estomac !

Je parlais tout à l'heure de la légendaire voracité du crabe ; mais la bonne nature a mis dans l'estomac de ce crustacé, des dents masticatrices ! L'estomac du crabe est pourvu d'une véritable dentition ! Eh bien ! le nôtre n'a pas de dents ; nous avons un estomac très mou, très flasque ; la nature a prévu que nous étions des gens intelligents et non des goinfres ! Si, avec notre poche gastrique mince, nous mangeons comme un crabe, nous devenons malades... C'est à peu près le raisonnement que je tenais à mon jeune confrère, qui me répondit : « Oui, vous avez raison... Je n'avais pas pensé à cela ! »

Puisque j'ai parlé de ce qu'on peut voir dans un ventre humain, regardons maintenant dans le ventre d'un enfant en très bas-âge.

Nous voyons d'abord que le colon transverse (partie du gros intestin) est placé très haut, entièrement au-dessus de l'ombilic. Un de ses angles est immédiatement en contact avec la face inférieure du foie ; son autre angle est en contact avec la rate. Nous voyons ensuite que le fond de l'estomac reste, lui aussi, nettement au-dessus de l'ombilic.

Quand on compare cette position à celle des vieux organes, chez l'adulte, on constate que le fond de l'estomac, que le colon tout entier sont effondrés : ils sont très en dessous de l'ombilic. L'intestin est cintré en cuvette !

La surcharge alimentaire est la principale cause de ptose de nos organes digestifs

Qu'est-ce qui a cintré l'intestin sinon le poids de l'estomac qui repose dessus. Eh bien ! il n'est pas douteux que c'est la surcharge alimentaire imposée quotidiennement à notre estomac, qui, de l'enfance à l'époque où nous mourons, écrase progressivement l'organe et effondre notre colon. De telle sorte que nos os sont à peine ossifiés que, déjà, nous sommes des anormaux du côté digestif, déjà notre colon est en anse de panier, déjà notre estomac est une outre malsaine dans laquelle les aliments stagnent et fermentent.

Cette déformation — nous l'avons tous — est une des raisons qui raccourcit l'existence humaine.

(A suivre.)

mais artistique, vivant, est indispensable. Il les aide à franchir rapidement par leurs propres moyens toutes les étapes de la civilisation passée et d'acquiescer les connaissances pratiques de la vie sociale actuelle.

Dans le matériel sensoriel des formes, Mme Montessori emploie des emboîtements plans. Je crois nécessaire de faire précéder ces formes géométriques habituelles par des formes simples tirées de la nature, presque exclusivement composées de courbes. L'enfant libre trace d'ailleurs les courbes avant les droites. Son dessin lui-même tend à suivre cette même tendance et s'en améliore d'autant.

Les formes géométriques ne s'imposent à sa connaissance que lorsqu'apparaissent ses besoins de construction rationnelle.

Le matériel doit avoir de l'unité. La nature est animée d'une force de vie unique universelle. Le matériel qui révèle toutes les lois naturelles ou sociales utiles à l'enfant doit faire apparaître tous les rapprochements, tous les points de contact possibles. Le procédé employé habituellement est la couleur. Les mêmes couleurs ont donc les mêmes significations générales dans des enseignements différents. Si nous voulons que tout enfant qui est capable trouve le chemin de sa propre unité (de sa propre vérité pourrait-on dire) — but naturiste, essentiellement — il faut qu'il ait pu entrevoir que les mêmes lois animent tous les aspects des recherches qui le passionnent.

Ici encore, l'unité est une révélation. Tout l'enseignement doit y trouver sa base.

Le point extrême du développement de l'enfant est la découverte de son unité dans un sens, de sa voie propre vers l'unité totale. Il se découvre ses propres moyens de vivre. Cette considération

n'est pas purement théorique ; elle implique l'orientation professionnelle d'après les besoins propres de la personnalité.

Le point extrême du développement de l'homme est la compréhension, dans les limites du possible, selon son unité à lui, de l'unité totale dans l'Univers. Il arrive ainsi à une soi-conscience relative au tout.

L'éducateur est un adulte assez élevé et assez tolérant pour donner à l'enfant toutes les ressources favorables à la conquête de son unité selon ses aspirations, à la découverte de sa propre vérité.

Aucun détail ne doit être négligé dans un but aussi noble.

Le matériel doit être limité. Nous le voulons abondant. Nous devons pourtant le sélectionner soigneusement.

Choisissons le plus possible le bois comme matière d'utilisation. Elle peut être œuvre bien souvent par le découpage tant apprécié des enfants et donne des jeux bien plus agréables aux yeux.

Le travail manuel occupe une grande place dans l'activité naturelle de l'enfant. Il prend une importance accrue et un intérêt décuplé lorsqu'il est orienté précisément vers la satisfaction des besoins naturels et sociaux de l'enfant : défense contre le froid, etc... Il utilise avant tout des matières prises directement dans la nature : modelage de la glaise, vannerie, tissage... L'enfant dispose de toutes les techniques d'utilisation même intellectuelles (outils intellectuels) employées presque toujours socialement dans le cadre de l'école organisée en société d'enfants : l'imprimerie est la plus profitable à tous les points de vue.

C'est en observant la nature, la société, puis, plus près de lui, en participant à l'organisation de

sa propre société scolaire qu'il s'intéresse aux connaissances, parmi lesquelles les plus intéressantes répondent à la satisfaction de ses besoins et des besoins de cette école-société par ses propres moyens. Ceux-ci ont été merveilleusement reconnus par le docteur Decroly. Mais l'observation systématique selon des centres d'intérêts plus ou moins concordants avec l'intérêt réel est remplacée par l'observation libre et personnelle.

Que l'enfant participe tant soit peu aux travaux les plus utiles à sa propre subsistance ; au surplus, qu'il organise socialement son école en installant un magasin coopératif de vente, en créant une monnaie, s'il en sent le besoin pratique urgent, qu'il dirige l'école enfin, lorsque toute son activité se sera disciplinée au contact des choses et de l'intérêt collectif...

Avec un matériel utilisé selon les tendances naturistes de la Nouvelle Education, les petits commencent à conquérir individuellement la maîtrise de leur milieu naturel et social. Ensuite, ils forment librement une petite communauté naturiste enfantine de coopération, et étudient selon la méthode Cousinet appliquée dans le sens du naturisme.

Il est impossible de détailler tous les aspects, tous les procédés qu'inaugure ou que condamne le naturisme en pédagogie. J'ai voulu prouver simplement qu'il apporte une véritable rénovation des méthodes.

Nombreux déjà sont les éducateurs qui considèrent comme inséparables la Nouvelle Education et le Naturisme. Mais il fallait que l'on comprenne que celui-ci apporte une vie nouvelle et des solutions pratiques jusque dans les moindres détails de la pédagogie nouvelle.

ROGER LALLEMAND.

POUR ET CONTRE LE NUDISME

REVUE DE LA PRESSE

CE QU'ON ECRIT EN BELGIQUE

CANICULE, NUDISME ET PYJAMAS



A PRES avoir grelotté durant tout le « joli mois de mai », les Parisiens subissent actuellement une température comparable à celle qui règne sur les rives de l'Oubanghi. « Nunc est bibendum », comme disait Horace, c'est le moment de boire, et de boire frais. A nous les terrasses de café, à nous les demis de bière brune ou blonde que la canicule n'empêche pas de porter un faux-col, à nous les menthes blanches ou vertes, les anis aux reflets d'opale, les vermouths mordorés, à nous tous les breuvages que réclame sans cesse notre gosier, ce Sahara. Tous les breuvages, oui, sauf le vin. Il est en effet impossible, à Paris, de se faire servir un verre de bon vin à la terrasse d'un café qui se respecte. C'est là une chose absurde, étant donné qu'il n'est rien de meilleur pour étancher une soif rebelle qu'une demi-bouteille d'Anjou ou de Pouilly ; c'est aussi une chose monstrueuse, en raison de la situation actuelle de la viticulture française, qui a produit, l'an dernier, beaucoup plus que de coutume, et qui, en vertu d'un étrange phénomène économique, n'en est pas plus riche pour cela, bien au contraire. J'ai vu nombre de Belges faire preuve, en matière de vins, d'une érudition, d'une sûreté de goût, d'une délicatesse que pourrait leur envier maint expert dégustateur. C'est à eux que je confie mon indignation, persuadé qu'ils la partageront.

Après avoir signalé cette bizarrerie, j'en veux déplorer une autre : nous nous apercevons, chaque fois que le thermomètre dépasse vingt-huit degrés, que nous ne sommes pas équipés, au point de vue vestimentaire, pour résister à la chaleur. Il est étonnant que les arbitres de la mode masculine ne fassent rien pour nous doter d'un vêtement d'été à la fois élégant, léger et commode. Or, nous n'avons rien de tel dans nos garde-robes, rien, rien, absolument rien. L'alpaga est aujourd'hui affreusement démodé, le pantalon blanc fait « ville d'eaux » ou « campagnard endimanché » ; le complet de flanelle grise, cher aux Américains et aux Britanniques, n'a pas encore droit de cité dans les salons. Nous en sommes donc réduits « à tomber le gilet », comme on dit à Marseille, et à exhiber, outre une chemise fripée, d'abominables bretelles ou une ceinture de cuir qui, trop souvent, enlève toute sa grâce et toute sa souplesse à la ligne du pantalon. Qu'on nous donne une tenue d'été, sapristi, et qu'on se dépêche !...

« Vous qui faites tant le malin, me dira-t-on, proposez-nous donc quelque chose ! » Mille excuses, je ne suis pas M. André de Fouquières. Tout de même, j'ai ma petite idée : je serais d'avis qu'au-dessus de trente degrés, à Paris et à Bruxelles, comme à Pékin ou à Dakar, la tenue de soirée fût le smoking blanc. Ce n'est qu'une toute petite idée, mais je la communiquerai peut-être un jour à l'un de nos Brummel, et je suis sûr qu'il en fera quelque chose...

x x x

— Moi, me disait hier un ami, je m'en fiche et je m'en contrefiche, de tes considérations vestimentaires !...

— Et pourquoi cela ?...

— Parce que je suis nudiste !

Je lui répondis que le nudisme n'était qu'une bonne blague, à moins qu'il ne finisse par s'imposer, auquel cas il deviendrait une sale, une très sale blague pour beaucoup de gens qui ne sont pas précisément bâtis comme la Vénus Callipyge ou l'Apollon du Belvédère, ou encore, si vous préférez, comme Mlle Edmonde Guy ou son danseur Van Duren. Pour toute réponse, mon ami le nudiste déplaça un journal et me lut ce qui suit :

— « Les nudistes de tous les pays du monde tiennent actuellement leur premier congrès dans le camp d'Orplid, près de Francfort... On se demande qui l'emportera des partisans du nu intégral ou de ceux du nu mitigé... La France possède actuellement 4.000 nudistes, l'Allemagne 25.000. La Suisse est sympathisante, la Hollande en pleine action. Seules, l'Angleterre, l'Italie et la Belgique sont hostiles... »

Je l'interrompis pour lui dire que j'approuvais totalement l'Angleterre, l'Italie et la Belgique, ce qui eut probablement pour conséquence immédiate de me faire perdre cinquante pour cent de son estime. Puis je lui arrachai son journal. C'était « Comœdia ». Le reportage sur le nudisme était signé d'un spirituel journaliste, M. Yvon Lapaquellerie. Celui-ci ne nous cachait point que de tous les corps nus qui évoluent au camp d'Orplid, il se dégage peut-être une impression de santé, mais, en tout cas, « nulle impression foudroyante de beauté ». Suivaient quelques portraits de nudistes qui me firent supposer que le spectacle du camp d'Orplid doit être une chose bien distrayante pour les profanes de mon espèce.

— Ainsi donc, dis-je à mon ami, tu es persuadé qu'un jour nous vivrons tous entièrement nus ? Tous sans exception, y compris les députés, les ministres, les académiciens, les sociétaires de la Comédie-Française, les sergents de ville et les personnes atteintes d'une maladie de peau ?

Il me répondit calmement :

— Et pourquoi pas ?

Je craignis soudain que mon ami ne s'avisât, pour prêcher d'exemple, de se mettre tout nu sur le boulevard des Italiens. Et je m'enfuis épouvanté...

x x x

Quelques heures plus tard, je faisais part de cette conversation à un autre de mes amis. Je terminai mon récit par ces paroles énergiques : « Il faut être fou pour tenir des propos semblables. »

— Oui, me répondit gravement mon interlocuteur. Il faut être fou. Fou et criminel.

J'ai oublié de vous apprendre que ce deuxième ami est un couturier à la mode. Je compris donc que son indignation surpassait la mienne. Tout à coup, je remarquai que son visage était empreint d'une profonde tristesse, et je crus nécessaire de lui dire :

— Vous savez, cher ami, ne vous tourmentez pas. Nous vivons encore de beaux jours avant que le nu soit de rigueur...

Il me répondit en souriant tristement :

— Il ne s'agit pas de cela, mais d'un très gros embêtement que je dois aux maires de plusieurs stations balnéaires. Vous savez que, cette année, le pyjama devait être à la mode sur les plages. J'avais donc inventé toute une série d'adorables pyjamas, le « Baigneur intrépide » et l'« Alain Gerbault » pour les messieurs, pour les dames le « Rempart de satin », avec incrustations d'argent, et le « Rendez-vous sur le sable »... Hélas, voilà-t-il pas qu'il s'est trouvé, dans les mairies de la côte, une demi-douzaine de Pères-la-Pudeur pour interdire le port du pyjama !... Du même coup, toutes mes créations me restent sur les bras !...

— Cela crie vengeance, remarquai-je.

— Et je me vengerai, dit-il. Ils n'ont pas voulu de mes pyjamas, au nom de je ne sais quelle pudeur ? Eh bien, ils pourront se voiler la face quand ils verront les maillots de bains que je leur prépare en ce moment !...

JEAN BOTROT.

(L'Etoile Belge, de Bruxelles, 21 juin 1930.)

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUE DE MADOLIN

Algues marines. — L'alimentation par les algues marines est une grande idée naturiste. la chlorophylle de la flore marine transposant pour notre organisme les apports du milieu marin, comme la chlorophylle des plantes terrestre transpose pour nous les énergies qui tombent de la voûte céleste, comme celles qu'elle pompe du sol minéral.

La différence est que la flore marine nous apporte des éléments qui lui sont propres, constitutifs du corps humain, que la flore terrestre ne possède que peu ou pas du tout.

Madolin finit de prendre les arrangements nécessaires pour fournir régulièrement des algues marines :

— Fraîches et crues, pour être consommées en hors-d'œuvre, ou accommodées chez soi, comme des haricots verts.

— Préparées et épluchées, confites dans l'huile d'olive.

— Du jus naturel d'algues qui remplacera la salière, le pot de moutarde et de pickles, sur votre table.

Olives noires de l'Ardèche. — Les olives constituent un excellent hors-d'œuvre qui, sous la forme de fruits, apportent la ration de matière grasse à l'organisme. La ration normale de corps gras pour un adulte peut être comparée à 3 cuillères à bouche d'huile, par jour.

Les olives représentent une forme agréable d'huile végétale.

Un certain nombre de personnes hésitant à prendre les olives noires de Grèce (la Grèce étant la patrie de l'olivier) à cause de leur arôme un peu violent, Madolin fait également venir d'un producteur de l'Ardèche des olives noires sèches, qu'il livre à raison de Fr. 18 le kilo.

L'olive noire se différencie de l'olive verte en ce qu'elle mûrit sur l'arbre. Cette particularité change du reste la composition du fruit et sa valeur physiologique. Le naturiste mange le fruit mûri à l'arbre et par conséquent l'olive noire.

Chefs de groupe. — Madolin serait très reconnaissant aux personnes habitant la province qui voudraient bien se proposer comme chefs de groupe. Un chef de groupe concentre, pour un même lieu, les commandes de plusieurs compatriotes. Il reçoit en retour une expédition collective. Les frais de transport étant abominablement élevés, Madolin espère arriver ainsi à livrer plus vite et plus frais. Madolin offre naturellement un avantage au chef de groupe.

Marmites. — Une nouvelle série de marmites pouvant contenir un kilogramme de légumes est en voie de construction. Cette marmite sera livrée au prix de Fr. 145.

REVUE HEBDOMADAIRE DU MARCHE FINANCIER

Les premières séances de la semaine ont été caractérisées par le grand calme des transactions ; la tenue des cours n'en a pas souffert et cette résistance ayant sans doute encouragé les professionnels, une amélioration très modérée mais très nette s'est étendue à de nombreux compartiments de la cote. On envisage une liquidation de fin juillet favorable aux acheteurs.

VALEURS DE CHOIX

PARQUET

3 o/o perpétuel.....	89,15
Banque de France.....	22.620
Banque de Paris.....	2.830
Union Parisienne.....	1.885
Financière Franc. Colon.....	1.055
Air liquide.....	7.020
Citroën.....	754
Peugeot.....	728

HORS-COTE

Electro gaz Actions.....	368
Parts.....	3.675

COULISSE

Bruay.....	667
Crédit pétroles.....	825
Hotchkiss.....	1.961
Lorraine Dietrich.....	335
Phosphates tunisiens.....	370



REVUE DE LIVRE

LES LIVRES NOUVEAUX

NAPOLEON III



OCTAVE AUBRY. — Napoléon III.
— Paris, Arthème Fayard.

Voici un ouvrage qui fait honneur à M. Octave Aubry, déjà fort apprécié par de nombreux travaux historiques. Cette vie de Napoléon III est contée avec verve, d'un ton alerte et agréable, et a le grand mérite d'être impartiale. L'auteur dit de l'Empereur des Français le bien et le mal qu'il mérite. Le souverain était bon, mais faible ; nature rêveuse, bercée par des illusions, croyant à son étoile, comme Napoléon I^{er}, et manquant de ce jugement sûr qui fait les grands monarques. Peu de jours avant sa mort, à Chislehurst, il disait à son ami Conneau : « Dans un mois, nous serons à cheval. » Il voulait dire qu'il ferait sa rentrée à Paris. Toute sa vie, ce souverain fut ainsi le jouet de ses rêves.

M. Octave Aubry ne se contente pas de silhouetter Napoléon III, c'est toute l'époque du second Empire qu'il fait revivre, époque brillante, assez vide sans doute, mais pendant laquelle la France fut le centre vivant des deux mondes.

Alfred de Musset, descendant, une nuit de fête, le magnifique escalier des Tuileries, ruisselant de lumière et de fleurs, agrémenté des Cent Gardes au costume éblouissant, disait mélancoliquement : « C'est très beau, mais je ne donnerais pas deux sous du lendemain. »

N'importe ! La France fut heureuse et tranquille pendant dix-huit ans. Il est vrai qu'elle paya ces heures brillantes de la perte de l'Alsace et de la Lorraine et de sanglantes défaites. Ici encore, l'Empereur s'était leurré d'illusions. Il est vrai que l'impératrice Eugénie eut une large part dans la responsabilité de l'aventure, mal préparée d'abord, mal conduite ensuite.

Dans un vivant prologue, M. Octave Aubry raconte la dramatique histoire qui fit de Louis Bonaparte le successeur du grand Empereur.

Cela se passait en février 1831. Une insurrection avait éclaté dans les Romagnes. Sous la conduite du valeureux Armandi, libéraux et carbonari avaient levé l'étendard de la révolte. Les deux fils de la reine

Hortense et de Louis Bonaparte, l'ancien roi de Hollande, tous deux jeunes et aventureux, étaient entrés dans le mouvement insurrectionnel, on ne sait vraiment pourquoi. L'aîné était Napoléon Bonaparte, alors âgé de vingt-sept ans ; le second, plus jeune de quelques années, était Louis. Le docteur Conneau les accompagnait.

Le pape avait fait appel à l'amitié de l'empereur d'Autriche, et les bataillons de celui-ci avaient facilement battu les insurgés, qui s'étaient dispersés. Les deux princes, accompagnés de Conneau et de quelques partisans, cherchaient à gagner Forlì, où ils pensaient être en sûreté, lorsque, d'un fourré de genêts, partirent deux coups de feu, qui atteignirent Napoléon Bonaparte. Il tomba pour ne plus se relever. Louis devenait le porte-drapeau du Bonapartisme. On sait comment il devint Empereur des Français.

Tout le livre de M. Octave Aubry sur Napoléon III se lit avec le même intérêt, et son succès ne saurait faire de doute.

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 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.

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

SANS RIEN VERSER D'AVANCE

vous pouvez avoir pour
12 versements de 25 fr.
mensuels de 25 fr.
notre
MONTRE BRACELET
DAME en OR Qualité parfaite
Garantie 5 ans sur facture
Au Comptant : 275 fr.
Catalogue général N° 19 gratis sur demande
COMPTOIR REAUMUR
78, Rue Reaumur - Paris (2^e)

ici ou là

la première marque française

UNIS-FRANCE

86, F^c ST-ANTOINE (Métro : Bastille) Tel.: DIDEROT 07-89

OU

1, B^d HAUSSMANN (Métro : Richelieu-Drouot) Tel.: PROV. 31-53

Exposé 1930

MEUBLES de BUREAUX

CABINETS DE TRAVAIL
SIÈGES CONFORTABLES

fabriqués dans nos

3 USINES
8 à PARIS. 1 à VINCENNES

Succursale à LILLE
17, Rue des Ponts-de-Comines, 17
Tél : 48-27

UNE VISITE à L'UN
DE NOS MAGASINS
N'EST JAMAIS DU
TEMPS PERDU

EN TOUT IL
FAUT
CONSIDÉRER
LA
MARQUE

BIBLIOTHÈQUE 5 PORTES
BUREAU SANITARY
FAUTEUILS CONFORTABLES
CABINET DE TRAVAIL MODERNE
BUREAU DACTYLO
BUREAU AMÉRICAIN
BUREAU FINISTRE
CLASSEUR A RIDEAU

la première marque française

M. E. GURLY, co-fondateur de la Cité Naturiste
et Directeur général des ÉTABLISSEMENTS EAGLE
se tient à la disposition des adhérents pour renseignements
ou rendez-vous. — Téléphone Diderot 41-18 ou 41-19.

LE NATURISME ET LE ART

POÉSIE

LE PETIT DIEU NU DANSANT AU SOLEIL

Tel un petit Dieu, nu sous le soleil,
Magnifique et fort, l'enfant avec joie
Rit, danse en chantant, se dresse et se ploie ;
Ses cheveux sont d'or et son teint vermeil,
Ses grands yeux d'azur, ses longs cils de soie,
Et sur son beau corps le soleil chatoie !
Tel un petit Dieu, nu sous le soleil !

Vêtu d'innocence et de sa beauté,
Il danse éperdu ! La lumière blonde
Inonde à plaisir et l'épaule ronde
Et le souple corps si riche en santé !
Ses petits pieds nus, vont s'offrir à l'onde ;
Il n'est pas d'enfant plus heureux au monde
Vêtu d'innocence et de sa beauté !

Il change de pose à tous les instants,
Invente des pas, renverse la tête !
Tend ses bras cuivrés, ses yeux sont en fête,
Sous les clairs rayons, qu'il est beau l'enfant !
Sa joue est en fleurs ! Son torse se cambre,
Sa cuisse dodue a des reflets d'ambre ;
Il change de pose à tous les instants.

Ses pieds sont légers et son mollet rond,
Voici qu'un moment l'enfant se repose :
Sa bouche entr'ouverte à l'air d'une rose,
Et puis sur le sable il fait bond sur bond !
L'enfant ne sait pas que chacun l'admire ;
Il adresse au ciel un gentil sourire !
Ses pieds sont légers et son mollet rond,

Libre ! souple et fort, oui danse à plein cœur,
O ! splendide enfant, tout joyeux de vivre !
Quel éclat charmant ! Rose et ton de cuivre
Sous les chauds rayons dont tu n'as pas peur !
Près des flots profonds que ton pied côtoie,
Ta danse est un hymne ! Un hymne à la joie !
Libre, souple et fort, oui danse à plein cœur !

Ta danse est aussi l'hymne à la Beauté !
Au sein de la belle et calme Nature.
Ce corps si bien fait, aux lignes si pures
O ! beau petit Dieu baigné de clarté !
C'est le tabernacle où l'âme divine
S'en vient habiter ! Où l'esprit s'affine...
Ta danse est aussi l'hymne à la beauté !

Ton jeu, ton effort, ne sont pas en vain ;
Ta danse est aussi l'hymne à la Patrie !
Ce beau corps, l'espoir, qu'émue, attendrie
Pour ton âme saine elle veut si sain !
Sous le chaud baiser des brises salines,
Et du gai soleil qui sur toi s'incline
Ton jeu, ton effort, ne sont pas en vain !

M. FERRÉ.

NATURISTES, VOUS SEREZ MIEUX LOGES POUR MOINS CHER

SI VOUS PASSEZ VOS VACANCES AVEC

LE CHALET-REMORQUE « STELLA »

Il abrite confortablement 4 à 8 personnes. — Son prix est accessible à tous. — Vous le récupérez en un mois. — Il est, de plus, vendu à crédit.

Modèle moto-voiturette, complet..... 4.500 fr.
Modèle luxe, complet..... 8.800 fr.

Tous accessoires indispensables
au confort de votre tente

STELLA, 111, faubourg Poissonnière, Paris (9^e)

Demandez catalogue gratuit
en se recommandant de « Naturisme »

CONFÉRENCE/ CAUSERIE/ RÉUNION/

EN FRANCE

DU 3 AU 17 AOUT. — Trait-d'Union, Camp de Chevreuse (S.-et-O.). — Grande quinzaine de culture humaine : L'étude des différents aspects du Naturisme. — La recherche des caractéristiques de la Vie Nouvelle. — Conférences par Mademoiselle Valdès, femme de lettres. — Etude des différentes méthodes de culture physique.

DIMANCHE 3 AOUT. — Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine (S.-et-O.). — Réunion générale des naturistes. Inauguration du premier tennis.

MARDI 5 AOUT. — A 20 h. 45, Piscine de la Gare (Métro : Chevaleret). — Réunion de natation des naturistes espérantistes et du rameau sportif du Trait-d'Union. Prix réduits aux membres.

MERCREDI 6 AOUT. — Groupe des Naturistes espérantistes, 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.

DIMANCHE 10 AOUT. — Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine (S.-et-O.). — Réunion générale des naturistes. — Inauguration du Basket-ball.

MARDI 12 AOUT. — A 20 h. 45, Piscine de la Gare (même programme que le 5 août).

MERCREDI 13 AOUT. — Groupe des Naturistes espérantistes (même programme que le 6 août).

VENDREDI 15 AOUT. — Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine (S.-et-O.). — Réunion générale des naturistes. Camping.

EN BELGIQUE

HELIOS, Ligue belge de propagande héliophile, 2, Chaussée de Malines, Anvers. — Les lundis, mercredis et vendredis, à 17 heures : Réunions au centre nautique de Putte.

Tous les dimanches : Camping au Centre de Brasschaet. A 17 heures : Conférence. De 18 à 19 heures : Culture physique au Gymnase.

POUR LES NATURISTES DE VILLENES

LE NOUVEL HORAIRE DES TRAINS

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

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

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

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

PETITES ANNONCES

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

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

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

— SEJOUR IDEAL à la campagne, comme chez soi. Air pur. Frais ombrages. Soleil toute la journée. Belle vue. Chambres donnant sur la campagne. Home confortable, électricité, cuisine beurre fin. 30 fr. par jour, 20 fr. pour régime naturiste. Cure d'air du Bosquet. Belmont-sur-Vair, par Balgneville (Vosges), 8 kil. gare Vitte.

— FAMILLE, petit château près Versailles, voulant pratiquer librement naturisme chez soi, s'est entourée personnel exclusivement naturiste, mais manque encore cuisinière. Adeptes sincères demandés. Ecrire à « Naturisme », N° 200.

— ON DEMANDE, pour l'Algérie, une personne (homme ou femme) aimant les animaux, de préférence végétarien, ou un ménage, le mari aide pour clinique vétérinaire et bricolage de jardin, la femme pour cuisine et entretien ménage de deux personnes. — S'adresser Directeur Foyer des Enfants, Vence (Alpes-Maritimes).

— VEUVE 36 ans, brune, mince, aff. sténo, sal. 13.000, une fille 16 a., très mus., désire recréer foyer heur. avec M. aimant mus. intér., même avec enf. accept. sorties ou camping en camarades pour s'étudier. Ecrire à « Naturisme », N° 306.

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

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 JUSTICIALES
DU TRAITEMENT NATURISTE

Consultations sur rendez-vous tous les jours non fériés
de 2 heures à 4 heures

OUVERT PENDANT TOUTES LES VACANCES

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

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 :: :: ::
Sommeils métalliques
Sommeils 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

