

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. 1930-10-09.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF
DEP

MÉDECINE NATURISTE

UNE MALADIE NOUVELLE

L'HÉLIOPHOBIE

PAR LE DOCTEUR E. CROUZEL

La cure de soleil, après avoir été une mode banale, est maintenant entrée dans nos mœurs. Mais, à côté des amants du soleil, à côté même de ceux qui n'ont pas encore compris — et qui ne comprendront sans doute jamais — tous les bienfaits qu'un être humain peut tirer de l'utilisation raisonnée des bains de soleil, il existe des névrosés qui ont, de ce puissant agent thérapeutique, une crainte mortelle, une véritable phobie : le docteur Crouzel a décrit l'« héliophobie » dans une intéressante monographie que nous sommes heureux de soumettre à l'esprit critique des lecteurs de « Naturisme ».

Pathogénie symptomatique (suite)

Les cadres de la pathologie ne sont pas immuables, mais appellent une révision dictée par les progrès de l'observation clinique qui ne sont pas encore à la page. L'homéopathie et les impondérables, qui ne font presque qu'un, se révèlent surtout par des apparences symboliques qui, au fond, revêtent l'aspect de la réalité, chez les héliophobes.

Ces déséquilibrées attrapent tout ce qui passe, en fait d'épidémie, « sans laisser rien passer », selon l'expression populaire imagée. L'état latent de cette affection, post-grippale, n'attend sans doute que le moment de moindre résistance pour se développer, sous des influences multiples favorisées par l'éréthisme nerveux si propice à satisfaire leurs fantaisies morbides à tendance récidivante. J'ajoute que l'hérédité familiale en est assez fréquente.

L'isolement que les héliophobes croient ressentir est une source de souffrance, de défaite et de malveillance pour leur entourage, d'où la jalousie et l'égoïsme poussés à l'excès qui les rend peu sociables et aptes à la manie de la persécution.

Ces éternelles éclopées continuent de vivre en assez bonne intelligence avec leur ennemi ; on pourrait presque leur délivrer un certificat de longue vie.

Les héliophobes se considèrent comme des victimes d'un destin fatal, écrit (fatum des anciens et des ottomans modernes). C'est une vie comparativement ralentie et voulue, au croisement des diverses voies d'accès que se tracent, volontairement, ces déséquilibrées, à une existence mystérieusement bizarre, qui en font la proie toute désignée pour les guérisseurs illuminés, constituant l'une des plaies de la société moderne.

Au risque d'employer ici une expression un peu triviale, on pourrait dire que les héliophobes sont des « laissées pour compte » des épidémies de grippe, de moyenne importance.

Traitement

Plus qu'aucune autre maladie, peut-être, l'héliophobie inimique ne nécessite pas de médicaments...

La suggestion est, ici, surtout indiquée, avec l'emploi de pilules de « mica panis » et de solution d'« aqua fontis ». D'abord, rééducation de la volonté et de l'énergie déficientes, avec modification des occupations et des habitudes. Inspirer confiance dans la possibilité de guérison.

Il faut surtout se garer contre l'emploi intempestif des stupéfiants, par suite de l'accoutumance possi-



AU CRIBLE, LES IDÉES!

PAS D'ALCOOL POUR LES TOUT-PETITS



E lis dans le « Matin » de ce jour l'étonnante nouvelle que voici :

Londres, 28 septembre. — Téléph. Matin.

— Aujourd'hui est né, dans une maternité de Twickenham, un enfant du sexe masculin, qui ne pèse que 878 grammes, et dont la taille est de 25 centimètres. Parfaitement constitué, le nouveau-né paraît devoir vivre.

On le nourrit actuellement en lui donnant, toutes les demi-heures, une très petite quantité de cognac coupé d'eau, qu'on lui fait absorber avec un compte-gouttes.

Qu'un nouveau-né pèse 878 grammes, au lieu de 3 ou 4 kilos, c'est regrettable ; et regrettable aussi qu'il ne mesure que 25 centimètres, au lieu d'en mesurer 40 ; mais il y a une chose qui m'apparaît encore plus regrettable, c'est le traitement par lequel on entend combattre l'état de choses. Quoi ? c'est avec de l'alcool, produit qui décime les races, qui fait les rachitiques et les idiots, qu'on prétend transformer un avorton en un beau gars ! Et, le whisky sentant peut-être trop la fumée, on vient chercher chez nous du cognac pour réaliser le miracle. Je ne vois pas qu'un ennemi de la cellule vivante puisse aider à prospérer un organisme chétif.

Parce qu'on le donne « au compte-gouttes », imagine-t-on qu'un roi des poisons devient un élixir de vie longue ?

La Nature, bonne mère qui fait si bien les choses, a mis, au ventre des femelles, des seins, et non des alambics ; aussi est-ce commettre un crime que d'alcooliser les petits.

On a fait boire, me direz-vous, au roi François I^{er}, quand il naquit, du vin de Jurançon ; je ne crois pas que sa santé ait pu gagner, du fait de cette baroque pratique ; la syphilis dont il mourut n'en fut, certes, pas plus bénigne.

Depuis vingt ans, nous travaillons à apprendre aux Normands que, si leur riche province est

celle qui donne au pays le moins de beaux garçons, c'est parce qu'on met, chez eux, du calvados dans les biberons.

Au moment même où la Normandie commence à entendre la voix de la sagesse, l'Angleterre va-t-elle, sous le bouclier de la science, commettre une monumentale erreur ?

Le fait est isolé ; je veux le croire. Pourquoi faut-il qu'il se produise, non pas dans quelque ignorante et lointaine campagne, mais en plein milieu médical, dans un de ces endroits sacrés où débute la vie humaine, et où doit se préparer la santé : une maternité !

S'il est un lieu qu'il faut protéger des vices de la terre, n'est-ce pas celui-là ?

Le seul aliment qui puisse convenir aux bébés, c'est le lait. Tout au plus peut-on, de loin en loin, discrètement, lui ajouter quelques jus de fruits frais, très mûrs (reine-claude, raisin, figue). En tout cas, on se gardera bien de faire comme les Américains qui, sous prétexte de fruitarisme, hyperacidifient les humeurs de leurs nourrissons au jus de citron et d'orange.



Naturistes anglais, luttiez, de toutes vos forces, contre le drogeage à l'alcool de vos tout-petits.

Médecins d'outre-Manche, qui n'ignorez pas que l'alcool tue, laissez-moi vous rappeler cette phrase que Desgenettes, médecin des armées, répondit à Napoléon, quand celui-ci lui offrit de l'opium, pour traiter, ou, plutôt, pour aider à mourir les pestiférés de Syrie :

« Notre devoir, à nous, médecins, c'est de conserver ! »

Docteur GASTON DURVILLE.

On pourrait orner le mausolée de ces détraquées : « Ci-gît Mme X..., victime de l'effroi éphémère du soleil et de l'air. »

Le régime alimentaire doit, surtout, être surveillé, à cause du syndrome solaire habituel.

Résistance acquise par la pseudo-vaccination grippale microbienne. La vie, en effet, ne peut se concevoir sans lumière solaire, sous peine d'inhibition générale.

La réflexothérapie a des points de contact nombreux avec l'héliophobie. Il est bon de remarquer aussi que ces malades s'écourent parler, tant elles sont pénétrées de la réalité de leurs impressions de dévotées névropathiques.

(A suivre.)

Docteur Ed. CROUZEL.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

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

JEUDI 9 OCTOBRE 1930

SOMMAIRE

	Pages
L'héliophobie	2
Pas d'alcool pour les tout-petits.....	2
Ce que pensent les parlementaires de la méthode naturiste.....	3
Le Naturisme; doctrine intellectuelle vivante.....	4
La Mouette (poésie).....	4
L'opinion de la presse sur le film « Physiopolis ».....	5
L'Ecole de l'Odenwald.....	6
A la Gloire du Soleil.....	7
Cru ou cuit ?.....	8
Les idées de nos lecteurs.....	8
La page du malade.....	8
En vacances, au vert.....	9
L'Esperanto : grammaire et vocabulaire.....	9
Le régime du longévité.....	10
Communiqué de Madolin.....	11
La musique enregistrée.....	11
Revue des revues.....	11
Petites annonces.....	11
Conférences, causeries, réunions.....	11
Les éditions de « Naturisme ».....	11

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) :

Quatre premières années (chaque).....	15 fr.
(la cinquième année est épuisée)	
Sixième année.....	25 fr.
Septième année.....	40 fr.

LES ABONNEMENTS SONT REÇUS A LA DIRECTION
15 bis, rue Cimarosa, PARIS — Compte Ch. Post. : Paris 236-69

NO. INTERVIEW

ENQUÊTES REPORTAGE

LE NATURISME ET LA CHAMBRE

CE QUE PENSENT LES PARLEMENTAIRES DE LA MÉTHODE NATURISTE

par René-Jean MAXY

CE QUE NOUS DIT M. RENÉ LEBRET, DÉPUTÉ DE LA SEINE-INFÉRIEURE, MAIRE D'ELBEUF



VACANCES parlementaires ! Ces mots, pour certains de nos « élus », sont vains. La meilleure preuve, c'est M. René Lebreton qui nous la fournit ! Pour le joindre, il nous faut aller en Seine-Inférieure, à Elbeuf, dont il est le maire avisé et aimé. Lors de notre dernier entretien, M. René Lebreton nous avait dit :

— Venez un matin, ou plus exactement dans le petit matin, vers sept heures, afin que nous puissions bavarder un peu.

Nous avons pris cette mise au point pour une boutade ; la réalité démontra notre erreur ! Cependant, fidèles à notre promesse, nous arrivâmes, l'heure tintant sept fois en un clocheton voisin ; et Phœbus, déjà, inondait de ses rayons notre planète.

« M. le Maire » nous attendait :

— Je dois tout d'abord m'excuser, nous dit-il, de vous avoir fait venir jusqu'à moi, et surtout à une heure aussi matinale, afin de vous accorder cette interview. C'est que, voyez-vous, j'avais plaisir à parler longuement sur le « naturisme ». Pour ce faire, je ne pouvais profiter que de mon « sept et huit », court et seul moment, pendant mes « vacances », où il me soit permis de « m'appartenir » ! D'aucuns s'imaginent que le titre de député équivaut à la plus parfaite tranquillité... C'est là une douce ironie ! Vous verrez vous-même tout à l'heure...

Mais chut ! Parlons, de suite, de votre revue et du motif de cette aimable visite.

— Que pensez-vous, mon cher député, de la méthode naturiste ?

— Ce que j'en pense ? Mais... beaucoup de bien ! Votre revue m'a vivement intéressé, tant par sa présentation que par les théories qu'elle défend. Les docteurs Durville méritent non seulement des félicitations, mais encore des encouragements. Notez que, lorsque j'emploie le mot « encouragement », il n'est nullement question de paroles, mais plus exactement d'actes : n'oubliez pas que je suis un homme d'action !

Vivre plus près de la Nature ; pratiquer le véritable — le seul — sport, j'entends là : sans fatigue, sans pénalisation, sans fanfaronnade, en un mot, avec sincérité ! Tout, dans ce programme, est digne d'un sage. Or, ce me semble, vous ajoutez encore une sorte d'invitation courtoise à la réedu-

cation de l'estomac de vos semblables, qui en a, du reste, le plus grand besoin ; et tout cela à l'aide d'un régime « naturel » peu coûteux. A mon avis, au cours des ans futurs, le nom des Durville sera prononcé comme celui de grands philanthropes ; ce ne sera que justice.



PHOTO G.-L.-MANUEL FRÈRES

M. RENÉ LEBRET

député de la Seine-Inférieure, maire d'Elbeuf

Mais, au fait, n'est-il pas question de mettre sur pied une entreprise semblable en Hongrie, à Budapest ?

— Vos informations sont exactes, restriction faite, toutefois, en ce qui concerne l'inauguration. Cette dernière, en effet, remonte au 18 juillet dernier, et revêtit même un certain éclat. Jugez-en vous-même :

« La cérémonie de la pose de la première tente eut lieu sous la présidence du ministre des Travaux publics et de l'Hygiène de la Hongrie, assistés du sous-préfet de police. Le chancelier de l'ambassade de France à Budapest ne dédaigna point d'honorer de sa présence une telle manifestation, où, du reste, la France faisait noble figure ; car, chose que vous ignorez peut-être, c'est aux docteurs Durville que l'on fit appel pour réaliser cette œuvre et sous la condition que Naturistak — c'est là le nom de la nouvelle cité naturiste hongroise — fût identique à sa sœur française Physiopolis. »

...Depuis quelques secondes, le maire d'Elbeuf laisse apparaître sur son visage une légère stupeur, à laquelle se mêlent la contrariété et le doute. Enfin, comme nous le prévoyons, une question fuse d'entre ses lèvres :

— Mais, j'y songe : voici déjà de nombreux mois que votre « Physiopolis » fonctionne ? Or, il ne me souvient point que les « pouvoirs » du pays aient délégué de leurs membres à l'inauguration ? Est-ce exact ?

— Tout à fait !

— La leçon qui nous vient de Hongrie mérite notre attention, en vue des choses de l'avenir. Je devine, du reste, que chez nous on doit en être encore à ignorer « officiellement » — et souvent avec sincérité — en haut lieu, l'existence des naturistes !

A ce sujet, je tiens à vous féliciter de votre persévérance malgré ces défections.

Espérons, du reste, que bientôt les services intéressés, en la personne de M. Désiré Ferry, ministre de la Santé publique, sauront collaborer étroitement avec votre très remarquable organisme.

Parmi les questions importantes qu'un Etat moderne doit faire figurer à l'ordre du jour de ses travaux, vient tout naturellement le problème de l'amélioration des conditions d'existence, de l'organisme et du physique, en un mot : la santé des citoyens. Cette question m'intéresse beaucoup, et je tiens à vous signaler que, dans ma circonscription, les enfants, au cours de leur instruction obligatoire, bénéficient dans une assez large part d'une éducation physique pratiquée avec raison, et dont le moral ressent la bienfaisante action. Au cours de très fréquentes randonnées sportives « libres », nos enfants ont la possibilité de contempler, de près, celle qui restera à jamais la déesse de l'univers : la Nature !

A propos... Je désire vivement avoir le plaisir de visiter, en compagnie de mon fils, votre « Physiopolis », mais sous la condition de garder l'incognito.

— Le plaisir sera pour nous, cher ami, j'ajouterai même l'honneur !

A ce moment, je pense, avec embarras du reste, à la condition imposée par M. René Lebreton : incognito ! Nos lecteurs, espérons-le, voudront bien faire semblant de ne pas reconnaître l'original de la photographie illustrant ces très intéressantes déclarations.

Depuis un instant, le nombre des visiteurs désirant parler à « M. le Maire » augmente dans des proportions inquiétantes ; et, cependant, au moment même où nous faisons cette constatation, la pendulette du bureau de notre hôte ne marque que huit heures...

Les temps sont révolus !

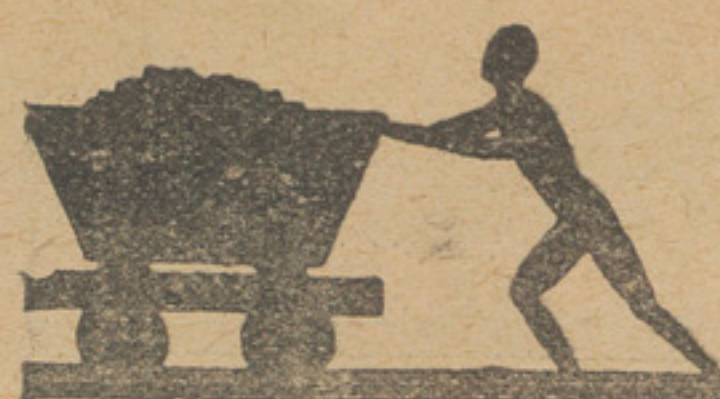
RENÉ-JEAN MAXY.



A Physiopolis, l'escalade des arbres fait partie du programme sportif des petits et des grands !



Le portique en plein air de l'île des Naturistes n'est-il pas plus recommandable que ceux des salles de culture physique ?



ORGANISONS-NOUS



LA NORMALITE, BUT SUPREME ?...

LE NATURISME, DOCTRINE INTELLECTUELLE VIVANTE

par le Baron Robert FABRE-LUCE

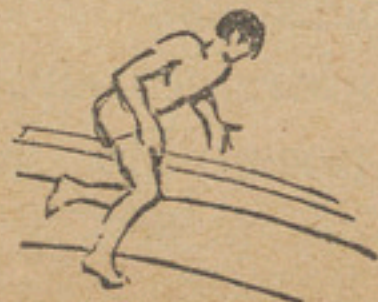
Le Naturisme sera « social », ou il ne sera pas. Il doit donc s'adresser à une large catégorie de personnes moyennes, normales. Il doit, de plus, gagner les masses à un idéal pratique. (Voir le dernier numéro de « Naturisme ».)



NOUS proclamons donc que nous voulons être des « gens normaux », mais il y a un certain danger à cela qu'il faut définir.

Ne nous répondra-t-on pas, tout d'abord, qu'il y a eu de tout temps des gens normaux, et qu'en essayant d'en fabriquer quelques-uns de plus à notre époque de névrose et d'agitation, nous ne faisons rien que de très banal et que nous n'enrichissons en rien le capital de l'humanité transmissible aux générations futures ?

Le naturisme ne devra donc pas se contenter d'être un *code de vie normale*. S'il veut vivre, il devra couronner sa thérapeutique par l'élaboration d'une *doctrine intellectuelle vivante* faisant appel à d'autres raisons de notre esprit et de notre cœur. Notre normalité ne signifiera donc en rien banalité.



Ceux qui ont lu mon dernier article, faisant allusion à la nécessité qu'il y aurait pour notre rayonnement à nous créer, à nous organiser une élite intellectuelle agissante, me comprendront, et ils voudront avec moi que le naturisme ne soit pas seulement le code de thérapeutique toute physique et matérialiste qui nous défendra de porter trop de vêtements empêchant la circulation de l'air, qui nous interdira la consommation de l'alcool, de viandes ou d'autres mets contenant trop d'acide urique, qui nous recommandera enfin légumes et fruits afin de nous enrichir de leurs vitamines. Il faut que le naturisme ne soit pas seulement une cure physique, une concession de temps, de dérangement que nous faisons à notre santé, car il est souvent rébarbatif de penser à son corps. Le public, et nous avec lui, trouvons que ceux qui s'occupent trop de leur corps, quelle que soit la partie qui les obsède, que ce soit le foie, les cheveux ou les ongles, sont des gens généralement embêtants.

Une jeune naturiste éminemment cultivée, aussi réfléchie que convaincue, ne me faisait-elle pas remarquer que la principale observation qu'elle s'entendait faire par ses camarades de polytechnique ou de normale, c'est que le naturisme ou le nudisme était quelque chose, après tout, de bien plat, que c'était bien banal que de « soumettre son corps aux lois de la nature », que les gens qui faisaient des cures étaient bien ternes et bien ennuyeux, qu'il n'y avait, après tout, dans les différentes revues nudistes ou naturistes que ces jeunes gens avaient jusqu'alors feuilletées, aucune nourriture spirituelle, aucun enrichissement pour l'esprit. Cette objection, ma jeune naturiste l'avait trouvée la plus forte, et, quoiqu'aussi intelligente que forte dans ses convictions, elle n'avait pas su y répondre — la réponse, on ne peut la donner que par les faits.

Il faut faire émaner des rites naturistes normaux une intellectualité vivante et originale, et ceci, je suppose que mes lecteurs naturistes seront de mon avis, *n'est pas un acte arbitraire de fantaisie créatrice*. Nous n'allons pas revêtir ce que nous convenons d'appeler le naturisme d'une forme intellectuelle tendancieuse, bizarre, amusante, pour retenir l'attention des gens et pour pouvoir leur dire à l'occasion : « Nous faisons les choses les plus normales, les plus esthétiques : Kant, s'il revenait sur la terre, érigerait nos rites en maximes universelles, mais, pour nous faire pardonner la banalité de nos ordonnances, nous vous présentons un intellectualisme dernier cri, un intellectualisme naturiste. » Ceci serait ridicule. Non : il faut dégager ce qui est réalité intellectuelle dans la volonté et le sentiment naturiste — et leur force s'affirme chaque jour davantage dans le monde — il faut retrouver les pensées et les directives qu'ils contiennent en puissance, il faut les confronter avec les conséquences sociales que produira fatalement le naturisme, en les éclairant de la philosophie des hommes qui, nous le savons, ont été les précurseurs naturels de l'ordre d'idées dont l'expression plus technique et plus forte est le mouvement naturiste actuel.

Des noms viennent à l'esprit : Rousseau, Châteaubriand, Nietzsche par exemple.

Nietzsche, nous le savons, a été mal compris au XIX^e siècle ; ses interprètes ont caricaturé sa doctrine ; l'Allemagne, hérissée de baïonnettes en 1914, n'en a compris que le côté matérialiste et odieusement belliciste, nous le savons ; si l'Italie actuelle prétend se recommander de lui et le mieux

comprendre, elle s'accorde avec nous pour dire qu'il est l'homme du XX^e siècle.

L'écrivain fasciste Evola n'écrit-il pas :

« Un homme est là qui, dans l'ombre, silencieux, attend : Frédéric Nietzsche... L'expérience nietzschéenne n'est pas achevée : elle l'est si peu qu'on peut dire qu'elle n'a pas commencé... La valeur que Nietzsche a porté jusqu'à la fin héroïquement, au prix de souffrances sans nom, voilà ce qui donne le signal de la grande lutte, celle au cours de laquelle se formera lentement, tenacement, une race nouvelle, prodigieuse. »

Nietzsche, nous le savons, a deux faces : il est l'homme de la force et de l'impérialisme biologique, mais il est aussi l'homme qui, le premier, s'est dit bon européen, l'homme qui a dénoncé, au nom d'un pacifisme raisonnable, les stupides armements européens. Y a-t-il quelque chose qui reflète plus cette synthèse de pacifisme d'une part et d'impérialisme biologique que le naturisme ? Je ne le crois pas.



Y a-t-il quelque chose de plus désarmé, de plus pacifique qu'un homme nu, même s'il est affublé d'un cache-sexe ?

Y a-t-il, d'autre part, une image plus forte du *désir de puissance* qu'un homme se soumettant à toutes les lois de la nature, sur tous les points, pour mieux la maîtriser ensuite ?

Et, en dehors de tout cela, faut-il ajouter que, si le naturisme en lui-même ne contenait pas l'esprit de Nietzsche et l'intellectualité dynamique moderne, il serait au moins le milieu rêvé où pourrait se créer cette intellectualité moderne.

La vie intellectuelle, au moyen âge, s'est concentrée dans les églises, dans les cloîtres. Au grand siècle, c'est dans les salons et autour de la cour que l'on pense. A l'âge bourgeois, c'est au Parlement, dans les clubs et dans l'intérieur familial — dont le niveau, grâce à l'instruction, s'est relevé — que s'exercent, se forment les intelligences. Nous croyons, dans un avenir rapproché, à une élaboration intellectuelle sociale dans les stades naturistes. Sous quelle forme se fera-t-elle tout d'abord ? De quelles manifestations intellectuelles collectives seront-nous les témoins ? Seront-ce des spectacles, des conférences, des causeries, l'*enseignement pour tous les âges en plein air* ?

Rien n'est impossible. L'histoire ne se répète jamais. Mais si notre vie sociale naturiste doit s'opposer à celle du moyen âge ou du XVIII^e, c'est de l'antiquité, tout en restant modernes, que nous tirerons le plus à nous inspirer.

Le naturisme ne contient donc pas seulement en puissance les éléments d'une mentalité, d'une intellectualité nouvelle qui lui sera propre. Il est aussi la condition physique, le milieu dans lequel doit inévitablement s'élaborer notre style social et intellectuel de l'avenir.

Baron ROBERT FABRE-LUCE.

POÉSIE

LA MOUETTE

La mouette alerte et sauvage,
Fille de la Brise et du Flot,
Dédaigne avec nous le rivage
Et plane au-dessus du sillage
Qui chante à notre poupe un éternel sanglot.

Cette complainte lui plaît-elle,
Ou songe-t-elle, en nous suivant,
Aux marbrures accidentelles,
Aux arabesques de dentelle
Qui traînent sur la mer un long bandeau mouvant ?

Elle incline sa tête grise,
Au bec jaune, sur son corps blanc,
Et, prenant de biais la brise,
Elle décrit avec maîtrise,
Dans l'air ensoleillé, de vastes cercles lents.

L'œil aux aguets, pour la maraude,
Parfois, de son regard perçant,
Elle avise un poisson qui rôde
Et, sur la vague d'émeraude,
Elle tombe soudain comme un caillou pesant.

Elle plonge, puis revient luire
Sur l'eau, comme une perle d'or...
Tandis que fuit notre navire,
Longtemps encore je l'admire,
Dansant au bout du flot qui la berce et l'endort.

R. DE MARATRAY.



LE PREMIER FILM NATURISTE FRANÇAIS

L'OPINION DE LA PRESSE SUR LE FILM « PHYSIOPOLIS »

Le film « Physiopolis », de O'Messerly et Jean Dréville, a été présenté à la censure samedi dernier. Il a été accepté à l'unanimité, sans aucune modification ni restriction.

Il sera donc présenté ce soir aux naturistes français réunis à la Salle des Fêtes du « Petit Journal », à l'occasion de la grande soirée dansante qui réunira les naturistes et sympathisants de la région parisienne, ainsi que leurs invités.

Voici quelques articles parus dans la presse au sujet de « Physiopolis ».



CRITIQUE CINEMATOGRAPHIQUE

« PHYSIOPOLIS »



Il existe, quelque part, aux environs de Paris — plus exactement dans l'île de Villennes — une colonie de gens qui s'exhibent, durant leur week-end, en costume du Père Adam ! Ces gens, ainsi que vous l'avez appris, « font du nudisme », c'est-à-dire offrent leur épiderme aux baisers rédempteurs d'un soleil communiste et d'une brise révigorante !...

Voici les protagonistes de « Physiopolis », le film présenté par MM. George O'Messerly et Jean Dréville, tourné, ainsi qu'il vient d'être dit, à Villennes, et destiné à faire des prosélytes pour la nouvelle et hygiénique religion. Emprisonnons-nous de dire que si les conditions de la vie moderne ne nous forçaient pas à sacrifier aux exigences vestimentaires et à celles d'une pudeur beaucoup plus stricte en appartement qu'en plein air, c'est bien volontiers — surtout après avoir entendu le prologue du docteur Gaston Durville — que nous nous mettrions en cache-sexe et en soutien-gorge (ce dernier pour les dames !...). Par malheur, il ne faut guère y penser, en dehors des plages, où l'on ne s'en prive guère, et des parties de l'île enchantée de Villennes !...

Vous conter « Physiopolis » ?... Vous n'y songez pas !... Non que le film — merveilleusement chaste — ne puisse affronter la vue des jeunes filles en fleur et des collégiens en boutons ; mais, étant un essai de propagande pour le retour au soleil et à l'air pur, il sied de piquer une curiosité salutaire, qui trouvera finalement sa récompense dans les sentiers du Bien, du Beau et de la Vertu !...

(L'Avenir, 26 septembre 1930.)

UN POÈME CINÉGRAPHIQUE

« PHYSIOPOLIS »
OU L'APOLOGIE DU NATURISME

Lorsque le naturisme, dans un nombre d'années que nous ne pouvons pas estimer, se sera implanté dans nos mœurs, on considérera ce film comme ayant été en avance sur son époque.

Car le docteur Gaston Durville, qui parla en quelques mots du mouvement naturiste français avant la projection de « Physiopolis », ne nous a pas caché que non seulement la vie en plein air avec le minimum de vêtements possible sur le corps était salutaire, mais encore qu'elle deviendrait un jour fatalement indispensable. Il nous a même fait prévoir que le nudisme intégral serait un jour adopté. Comme quoi l'homme accomplit un cycle et revient, par certains côtés, exactement d'où il était parti.

Il y a des pays où ce sport — appelons-le ainsi faute d'un mot mieux adapté — compte beaucoup d'adeptes : l'Allemagne surtout, et pas mal de pays nordiques. Pourquoi pas la France, après tout ?

Le film de George O'Messerly et Jean Dréville a bien des qualités. Le rythme, d'abord, qui est rapide et qui ne donne pas à l'image le temps d'appuyer trop. Il y a beaucoup de tact dans la présentation du sujet.

Nous voyons des hommes et des femmes, des enfants respirer, courir, marcher, jouer, faire des mouvements de gymnastique, bref faire du sport. Ils le font avec le minimum de vêtements voulu, voilà tout. Et cela reste toujours beau, toujours très pur. La Grèce le fit avant nous, et c'est une garantie, si j'ose dire.

De très belles images prises sous des angles intéressants, curieux même par moments. Il fallait cela, c'était indispensable, car il y a chez les « acteurs » adultes une certaine gaucherie dans les mouvements et dans les gestes. On sent bien qu'ils redoutent l'appareil de prises de vue et que naturellement ils veulent faire de leur mieux. Or, comme on le dit : le mieux est l'ennemi du bien.

Inutile de dire que toutes ces images d'hommes et de femmes presque nus nous laissent une impression absolument chaste.

En somme, un essai parfaitement réussi de propagande pour le retour au soleil et à l'air « après la crasse des grandes villes », comme le disait si joliment le docteur Durville.

CLAUDE SERGYL.

(Comœdia, 22 septembre 1930.)

LES PRÉSENTATIONS

« PHYSIOPOLIS »

On vient de présenter, au Cinéma du Panthéon, le film très curieux que M. O'Messerly a réalisé dans l'île des nudistes, à Villennes, avec le concours de Jean Dréville, qui a assuré la prise de vues.

Le sujet était tentant, mais scabreux. Dans notre société habillée, les adeptes du nudisme passent encore souvent pour des gens vicieux ou toqués, qui ne savent quoi inventer pour se singulariser. D'autre part, le nu, lorsqu'il est pratiqué, en 1930, par des citoyens de tous âges, n'est pas uniformément — si j'ose dire — joli à regarder... Or, « Physiopolis », qui n'est pas cependant un film de propagande, apprendra à faire respecter les quelques centaines d'individus qui se réunissent pour pratiquer le sport en plein air, améliorer leur santé en faisant jouer leurs muscles et respirer leur épiderme au soleil.

Le film est très habilement construit : il nous montre ces gens, qui d'ailleurs ne sont pas intégralement nus, puisqu'ils portent cache-sexe et cache-seins, dans leurs diverses manifestations sportives : jeu du ballon, saut-de-mouton, gymnastique rythmique, danses, natation, canotage, course à pied, etc... La photographie de Jean Dréville est sincère, mais demeure artistique, les angles de prise de vues sont heureusement choisis, sans recherche inutile. Bref, l'ensemble conserve beaucoup de noblesse, avec des paysages de poésie et de réelle beauté.

Et aucun de ces hommes nus n'est ridicule ! Je veux bien admettre que les réalisateurs ont un peu choisi et disposé leurs sujets... N'importe, à aucun moment nous ne sommes choqués ou égayés par les images, très variées, qui nous sont présentées et qui sont toutes intéressantes ou attrayantes.

Le film se termine par une très belle vision de jeunes filles allant puiser de l'eau — à une simple pompe d'aspect bien prosaïque ! — des jeux d'enfants, le repos d'une famille achevant, le soir tombant, son frugal repas... Et c'est très bien !

J'imagine qu'après avoir vu « Physiopolis », nombre de messieurs bedonnants et de dames tranquilles vont souhaiter partager, aux rives de Poissy, des jeux si agréablement présentés et vouloir se retremper dans la saine contemplation des choses de la nature.

GASTON THIERRY.

(Paris-Midi, 22 septembre 1930.)



✻ SALLE DES FÊTES DU « PETIT JOURNAL » ✻
(Grande salle du 1^{er} étage) — 21, rue Cadet, Paris (9^e) — Métro : Cadet — 1.200 places

VENEZ
EN FOULEINVITEZ
VOS AMISCE SOIR, 9 OCTOBRE 1930
DE 21 HEURES À 2 HEURES DU MATIN

GRANDE RÉUNION AMICALE

DES NATURISTES FRANÇAIS

Organisée par la SOCIÉTÉ NATURISTE

A 21 heures, présentation par les docteurs
Gaston et André Durville et projection
du premier film naturiste français :

« PHYSIOPOLIS »

tourné cet été dans l'île des Naturistes
et autorisé par la censure cinématographique

Scénario, mise en scène
et montage de
GEORGE O'MESSERLY

Prises de vues
de
JEAN DRÉVILLE

TENUE DE SOIRÉE RECOMMANDÉE
TENUE DE VILLE AUTORISÉE
TENUE DE STADE INTERDITE (!)



AUCUNE INVITATION GRATUITE N'EST DÉLIVRÉE.
TOUS LES NATURISTES,
ACTIFS OU SYMPATHISANTS, MEMBRES OU NON
D'UNE ASSOCIATION NATURISTE, PEUVENT ASSISTER À LA RÉUNION



De 22 heures à 2 heures du matin

SOIRÉE DANSANTE

Pour couvrir les frais de salle et amortir les frais
de film, nulle invitation gratuite ne sera délivrée.

DROIT D'ENTRÉE

Membres de la Société Naturiste (sur présentation de la carte)..... 5 fr.
Membres des autres ligues naturistes, invités et sympathisants..... 10 fr.

LOCATION NON ADMISE — LES PORTES SERONT OUVERTES À 20 H. PRÉCISES



POUR NOS ENFANTS



« DEVENIR UN HOMME »

L'ÉCOLE DE L'ODENWALD

« Devenir un homme », tel est le problème que se pose la pédagogie. L'école nouvelle, celle que patronne la méthode naturiste, respecte la personnalité de l'enfant, développe l'instinct naturel du jeu, la curiosité... Une école existe déjà, qui applique ces principes : l'Ecole de l'Odenwald. (Voir les numéros précédents de *Naturisme*.)

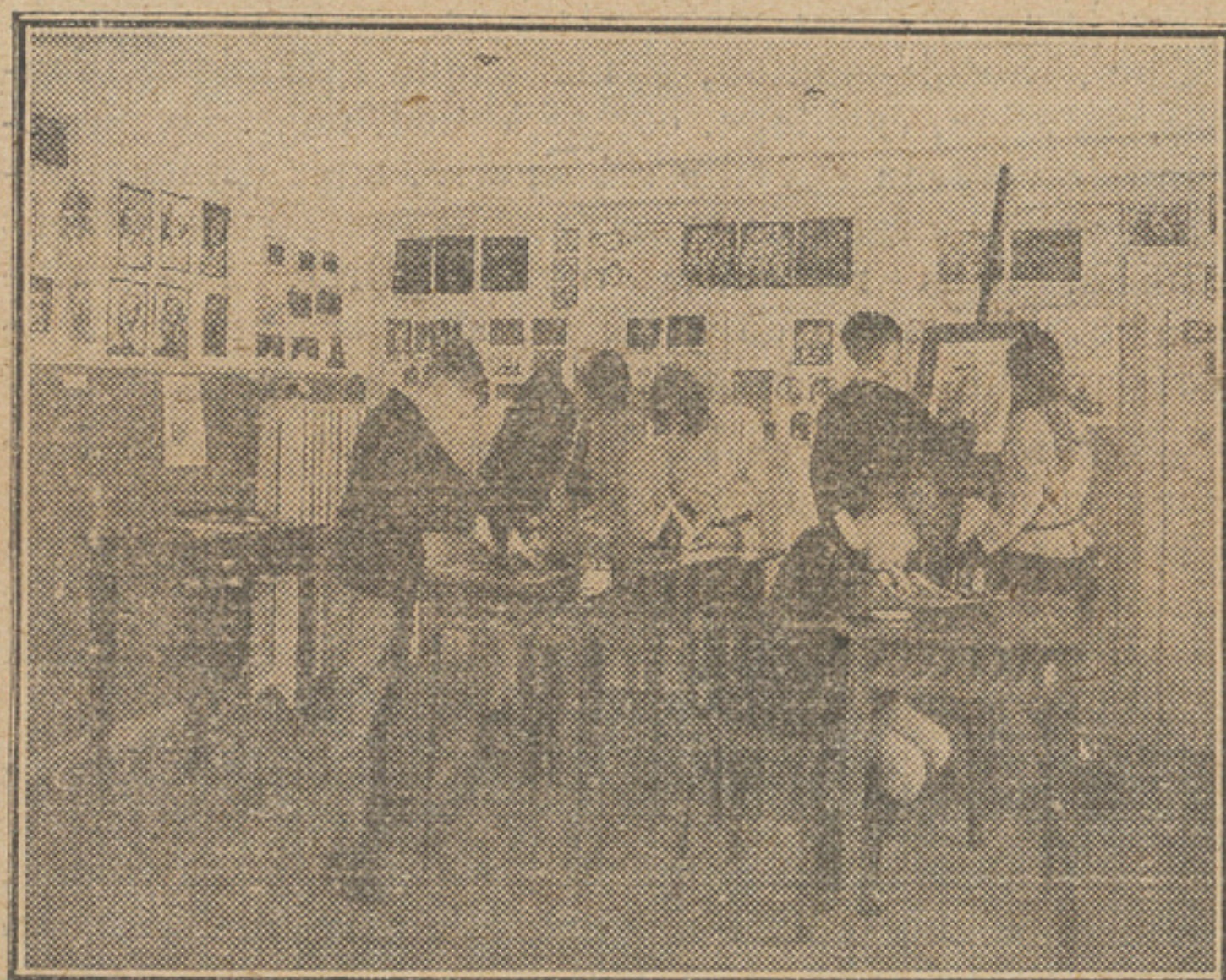
L'ENSEIGNEMENT

« La meilleure instruction est celle qui ne se borne pas à nous renseigner, mais qui nous harmonise avec tout ce qui est. »

TAGORE



NOUS entendons par enseignement ou instruction la simple acquisition par l'enfant des connaissances nécessaires à meubler son esprit, réservant le terme d'éducation à la formation générale de la personnalité et du caractère. Ce n'est pas ce domaine restreint de l'instruction qui distingue le plus l'école de l'Odenwald des autres écoles, la personnalité y étant considérée comme plus impor-



SALLE DE DESSIN ET DE MODELAGE

tante que ce qu'on peut y mettre, et, en outre, les méthodes modernes d'enseignement commençant à pénétrer partout, même en France.

Il y a différentes façons d'envisager l'instruction. Notre civilisation demande toujours plus des automates, des ouvriers posant jour après jour le même boulon à la même place sur un identique châssis, des commis de banque reportant à la machine des chèques, et rien que des chèques, des ingénieurs calculant exclusivement des transformateurs... L'instruction peut chercher à répondre à ce besoin et façonner des cerveaux bornés, aisément satisfaits de ces automatismes, malléables et ne réfléchissant pas trop sur leur vie, mais se contentant du cinéma. Etrange contradiction d'une civilisation qui se prétend supérieure ! Tragique contradiction, si l'on pense que l'école prend une direction tout opposée, cherchant à éveiller l'esprit, à lui donner les possibilités d'embrasser tout le monde de la vie, de se mettre en harmonie avec ce monde qui nous entoure, de s'y intéresser. Ne crée-t-elle pas ainsi des aigris, des ratés, des révolutionnaires, des négatifs ? Ce n'est certes pas l'école qui serait à blâmer !

Former des personnalités indépendantes, libres, riches, tel est notre but. Des hommes capables de penser par eux-mêmes, d'observer, de juger, de décider, d'oser, des hommes aptes à s'assimiler le monde, à dominer les événements, des hommes de méditation et d'action. Et riches aussi en bonté, en compassion, en compréhension. Ce n'est pas toujours compatible avec les programmes officiels et les exigences du baccalauréat !

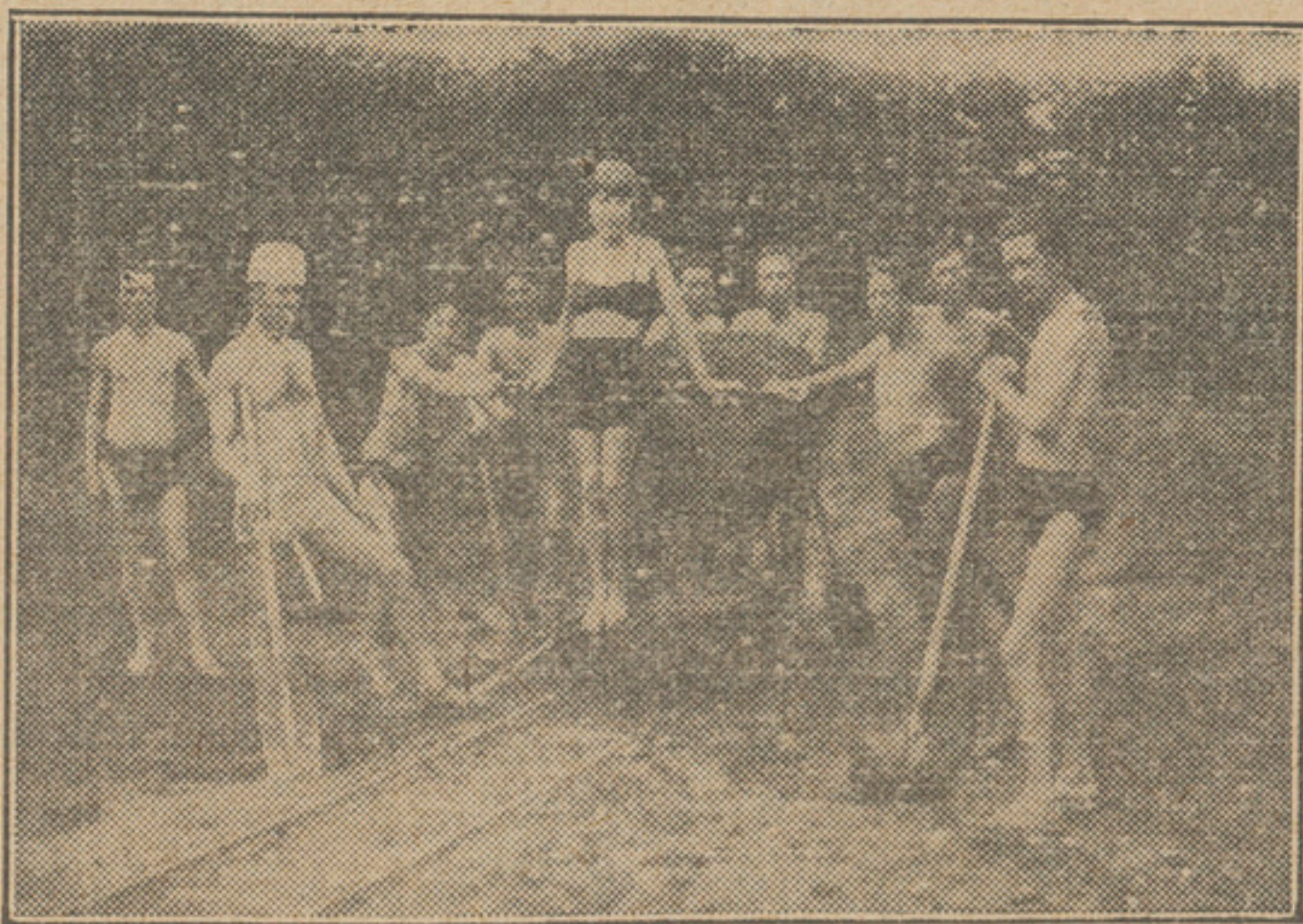
Dans les classes élémentaires, une grande place est laissée aux jeux et aux activités manuelles, comme le modelage ou le découpage. Si on étudie l'Afrique, on représente une oasis en terre glaise, avec des animaux, modelés ou découpés, des arbres en papier, des huttes en paille. Passe-temps inutiles ? Il faut avoir vu toute l'imagination déployée par les enfants dans de tels travaux, toute la finesse de leur observation, pour juger. On ne fait pas un lion ou un palmier sans en avoir étudié les moindres détails sur les images et en avoir extrait les caractéristiques. Cela demande un tout autre effort intellectuel que d'annoncer des vérités qu'on ne comprend pas. Puis, autour d'un tel sujet, pris comme centre d'intérêt, viennent s'assembler les travaux de grammaire, les dictées, les problèmes d'arithmétique, qui, tous, sont vivants pour l'enfant et l'intéressent.

En outre, le découpage, le modelage, les jeux de construction sont pour l'enfant des moyens d'expression de sa pensée et posent des problèmes qui font appel à toute son intelligence. La difficulté est du même ordre que celle présentée par la construction d'une maison pour un architecte. A cet âge, vers sept ou huit ans, la pensée de l'enfant est essentiellement concrète, et la terre glaise lui offre un moyen d'expression parfois plus pratique que le langage. A mesure que l'âge avance, les moyens intellectuels d'instruction prennent plus d'importance.

Parlons en passant de la méthode globale pour l'enseignement de la lecture qui tend à se substituer partout à l'épellation. L'enfant commence à lire des mots entiers et des phrases, avant de connaître les lettres, méthode plus rapide et moins ennuyeuse ; l'enfant étant synthétique et non analytique, il reconnaît plus vite le mot en le saisissant dans son ensemble qu'en passant par les lettres qui le constituent. Du reste, nous faisons de même.

Pour l'enseignement secondaire et supérieur, l'école de l'Odenwald pratique un système spécial de cours (Kurssystem).

L'enseignement théorique, intellectuel, est entièrement concentré sur la matinée, divisée en trois cours, un de soixante et deux de quatre-vingt-dix minutes, séparés par des arrêts d'une demi-heure. L'après-midi est consacré aux sports, au jardinage, aux travaux manuels, comme la menuiserie, la forge, la reliure, et aux activités personnelles. Des cours de quatre-vingt-dix minutes peuvent paraître longs, mais, si l'enseignement est vivant, on évite ainsi la dispersion de l'esprit, qui n'a pas besoin de changer continuellement d'objet d'attention. Dans ce même but d'arriver à un travail plus



A L'ÎLE DES NATURISTES

La saison froide approche ; les travaux de terrassement commencent

concentré, chaque élève n'étudie, un mois durant, que trois matières (disons, à titre d'exemple : l'histoire, l'anglais et les mathématiques) ; le mois suivant, il aura peut-être allemand, chimie et encore mathématiques, certains cours portant sur plusieurs mois. Grâce à un tel système, le travail est plus intensif, l'esprit s'imprègne plus profondément de la matière étudiée, n'ayant pas besoin de s'intéresser simultanément à trop d'objets différents. Les richesses ainsi acquises sont plus durables, plus vivantes et plus personnelles. Le choix même des cours suivis n'est pas déterminé par un programme général, identique pour tous ; il est, au contraire, fonction des besoins de chaque personnalité, des goûts de chacun, et en partie aussi du baccalauréat. Chaque élève reçoit un programme adapté à ses besoins et à son esprit.

Quant aux méthodes employées, elles diffèrent d'un maître à l'autre ; mais, toujours, une grande place est laissée au travail individuel, à la



UNE LEÇON A L'ÉCOLE DE L'ODENWALD

recherche personnelle, aux lectures répondant au tempérament de chacun. Deux élèves différents ne doivent pas apprendre le français ou l'histoire de façon identique ; même dans ce dernier cas, si les faits sont objectifs, la façon de les sentir ne l'est pas.

Le système du plan Dalton, très utilisé en Angleterre, ne l'est pas intégralement à l'Odenwald. Il laisse une place plus grande encore au travail individuel. Son principe est le suivant : les matières à étudier sont divisées en chapitres ; une fiche correspond à chaque chapitre, indique la bibliographie nécessaire et éventuellement les exercices correspondants. L'élève reçoit, hebdomadairement ou mensuellement, une autre fiche qui lui indique, en fonction de sa personnalité et de ses besoins, de ses capacités, le programme des matières à étudier et les délais. A lui de diviser son temps comme il le veut, de faire les recherches, d'étudier, de demander les explications nécessaires chaque fois qu'une difficulté se présente, et de remettre les exercices pour la correction. Les cours collectifs sont réduits à leur minimum. Précisons qu'il y a autant de façons d'appliquer le plan Dalton qu'il y a d'écoles.

Ainsi, non seulement l'élève reçoit une matière assimilable pour lui, mais il apprend à travailler, à réfléchir, à chercher, à utiliser les bibliothèques, à organiser son temps, tout cela en vue d'un but précis : son programme, et, plus loin, son baccalauréat. Il apprend donc à vivre intellectuellement.

(A suivre.)

P. BARTHOLDI.

LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR
LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT

II. — LA BOULANGERIE DES EPIS D'OR.

EN 1859, année de ma naissance, Montpellier, la vieille et illustre cité universitaire, n'était pas — il s'en faut — la ville que l'on voit aujourd'hui. Parmi les grands centres urbains du Languedoc, on peut dire qu'elle est celle qui se ressentit le plus de la grande prospérité dont furent suivies la chute de l'Empire et la guerre franco-allemande.

Pour ma part, quand, après de longs séjours sur la mer ou aux colonies, je venais embrasser ma vieille mère et y passer quelques semaines de congé, j'allais d'étonnement en étonnement, devant les agrandissements qu'il m'était donné, chaque fois, d'y constater.

Malgré tout, alors comme aujourd'hui, je n'avais qu'à fermer les yeux pour revoir ma ville natale, telle qu'elle était quand je traînais mes semelles d'enfant du peuple à travers les rues étroites du quartier où je suis né. Ah ! cette vieille rue de la Blanquerie, dont on a fait la rue de l'Université ! Je la vois encore, avec ses maisons inégales, aux murs jamais recrépits, son pavage primitif de cailloux pointus, sa rigole médiane roulant, aux jours de pluie, les immondices du quartier.

Je la vois, avec son antique porte moyenâgeuse, dont on a eu le bon goût de respecter les pierres patinées par le temps et dans l'interstice desquelles la modeste paroietaire sourit encore aujourd'hui à l'humble gueule-de-loup. Pierres antiques et vénérables, évocatrices de jours très anciens tombés dans l'oubli de l'histoire, combien de fois j'ai passé

sous votre arceau pour m'en aller, avant de me rendre à l'école où se distribue le pain de l'esprit, porter les petits pains tout chauds de la boulangerie paternelle à nos clients du voisinage !

Pas loin de vous, en effet, était le four, dans la tiédeur duquel je suis né et j'ai grandi.

Deux belles gerbes dorées formaient l'enseigne de cette boulangerie, une des mieux achalandées de Montpellier. Et de cette prospérité, je reste aujourd'hui très fier, à cause de la raison qui la lui valut. Cette raison, c'était la réputation de propreté que mon brave homme de père s'était acquise, en remplaçant, le premier dans la ville, par le pétrissage à la machine, l'antique et malpropre pétrissage avec les bras ou les pieds.

Ah ! tout modeste boulanger qu'il restât jusqu'à sa mort, ce n'était pas un homme ordinaire que Paulin-Antoine Vigné. Si, au lieu de naître, en 1825, d'un couple de paysans, peinant sur la glèbe des Garrigues-Rouges, dans un petit village où il n'y avait alors pas même l'ombre d'une école, il eût vu le jour au sein d'une famille aisée de la ville, nul doute qu'avec son intelligence naturelle et son goût passionné du travail, il n'eût, dans la voie choisie par lui, tracé un fort honorable sillon.

C'est certainement vers la mécanique, comme il le répétait souvent, qu'il eût dirigé son effort, car il avait pour elle d'incomparables aptitudes. Le petit bureau qui abritait ses livres de comptes était rempli de bouquins et de planches traitant de cette science. Il les achetait, pour quelques sous, aux bouquinistes qui tenaient leur étalage sur la vieille et pittoresque place des Capucins.

Que de fois, le dimanche matin surtout — car c'était ce jour-là que la brocante y battait son plein — ayant passé son beau complet à carreaux, où, malgré les soins vigilants de ma sainte femme de mère, poudroyait toujours un peu de farine, il me disait :

— Allons, Paulou, un petit tour aux Capucins, pour nous dégourdir les jambes...

Alors, ma mère, qui prévoyait le retour, avec, sous le bras de chacun, un tas de bouquins dont elle ne savait que faire, tous les tiroirs de la maison en étant pleins :

— Toine, lui disait-elle, tu ferais mieux de laisser le petit venir à la messe avec moi ; tu vas encore gaspiller des sous pour acheter des livres que tu ne sauras plus où loger...

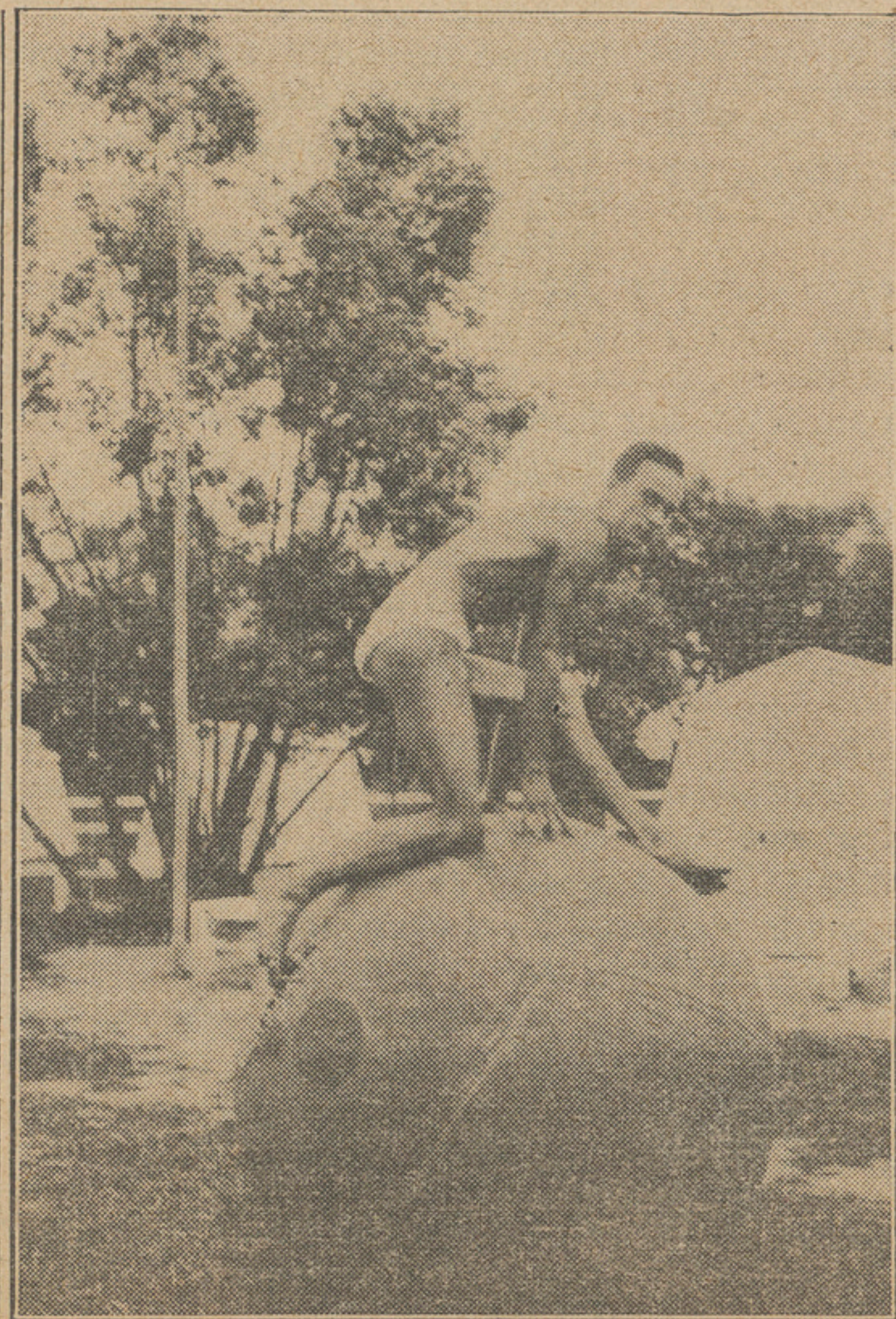
Mon père se tournait vers moi :

— Petit Paul, me disait-il, où veux-tu aller : à l'église, avec ta mère, ou avec moi, à la place des Capucins ?

Et, en écrivant ces lignes, à plus de soixante-dix ans, je ressens toute ma perplexité d'enfant pris entre le regard infiniment doux de ma mère et l'air d'engageante bonté qui s'épandait sur le visage paternel. Et, pour leur faire le moins de chagrin possible, c'était tantôt l'un et tantôt l'autre que je suivais.

Mais mon père ne se contentait pas d'acheter et de lire des bouquins de mécanique, et, certain jour, il décida de passer de la théorie à la pratique, et, tout seul, sans aucun conseil, il dessina et fit construire sa machine à pétrir.

Autant qu'il m'en souvient, elle se composait d'un vaste récipient de tôle, traversé par un cylindre de fer, roulant et supportant des dents très larges qui tordaient, déchiraient et brassaient la pâte à levain. Cette machine était mue par un



EQUILIBRISME...

Le gros ballon en voit parfois de dures...

manège, placé dans la pièce à côté, et que faisait tourner un bourricot.

Dussé-je atteindre l'âge de Mathusalem, je n'oublierai jamais le jour où, après une longue gestation, fut inauguré ce chef-d'œuvre du génie paternel.

Un accident, qui aurait pu être très grave, le marqua. Mon père venait de mettre la pâte dans le pétrissoir de tôle, et n'avait pas encore retiré ses mains, lorsque le garçon chargé de faire tourner le manège mit le bourricot en marche avant le signal. Une dent happa le médius gauche de mon père, qui ne murmura même pas ; mais ma mère, en voyant un large filet de sang gicler et rougir la pâte blanche, s'évanouit.

Mon frère aîné courut vite à l'hôpital Saint-Eloi — sis en face — chercher l'interne de garde ; comme il était déjà huit heures, il tomba sur le célèbre professeur Courty, qui détenait alors la chaire de clinique obstétricale, et qui, très aimablement, accourut.

Les deux premières phalanges du médius formaient lambeau ; il eut tôt fait, avec les instruments qu'apporta son interne, de les détacher ; le pansement fut appliqué sans que mon père ait proféré la moindre plainte, ni poussé le plus léger soupir. Quand tout fut terminé, comme il connaissait beaucoup l'interne, il lui exprima le désir de conserver, comme souvenir, les deux phalanges intactes, et le pria de les lui préparer. Cet excellent jeune homme, qui devait être un jour le professeur Eustache, un de nos plus habiles gynécologues, tient dans ma vie, comme on verra, une large place. En attendant, il s'empessa de satisfaire cette fantaisie de mon père. Le doigt, savamment injecté, fut placé dans un petit reliquaire que je possède encore aujourd'hui. Je dirai même qu'il ne m'a jamais quitté, et qu'il a été, pour moi, comme une sorte de fétiche, un véritable porte-bonheur.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.



A PHYSIOPOLIS...

Bêtes et hommes fraternisent...



MÉDECINE NATURISTE



LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

CRU OU CUIT ?



NOUS sommes à cette période de l'année où les fruits abondent, ou, tout au moins, devraient abonder et se laisser consommer *mûrs*. De plus, c'est l'heureuse époque des jardins potagers où vont commencer d'apparaître les légumes d'automne. Le moment paraît donc venu d'apprendre à se servir de la marmite naturiste, qui doit cuire vos légumes en conservant leur *forme*, leur *couleur* et leur *goût*. Car ce sont là trois indices qui ne trompent pas et sont les marques extérieures auxquelles vous devez reconnaître que votre légume est suffisamment cuit pour être consommé, sans être dévitalisé.

La cuisson est un mal nécessaire, mais c'est, en soi, un mal. Le feu mortifie tout ce qu'il touche. C'est là une constatation qui ne peut guère soulever de querelles. Par contre, nous avons un tel passé personnel et ancestral de cuisson, derrière nous, et tant de bons souvenirs de table, que nous gâchions la meilleure des causes en tombant dans le crudisme absolu.

En soulevant cette question de cuisson, passionnément débattue, nous risquons de faire, à nouveau, couler un flot d'encre, et alimenter de nouvelles discussions. Néanmoins, il faut que « *Natu-*

risme » étudie à son tour le problème et donne à chacun une suffisante matière à réflexion, de façon que la réponse à la question posée soit faite isolément, chacun en ce qui le concerne, et non pas en vrac, en une sorte de formule générale et absolue en dehors de laquelle il n'y eût pas de salut.

Autant de personnes, autant de coefficients personnels spécifiques différents. Notre système digestif, qui s'allonge sur une dizaine de mètres, comporte des réactions qui, à dix centimètres près, ne sont plus pareilles. Tel d'entre nous pêche par son estomac, tel autre par son foie, tel autre par son tube intestinal, etc.

Il n'est donc pas de généralisation possible, et la réponse concrète à la question posée risque fort de rester au fond de l'encrier.

Ce qu'il importe le plus de savoir est la physiologie personnelle de chaque aliment, les apports par lesquels il brille, ou ce par quoi il peut être sujet à caution. C'est presque un travail de nomenclature, pour devenir ensuite un champ d'expérience qui soit propre à chacun de nous. A partir du jour où l'on comprend qu'il ne faut pas ouvrir la bouche sans faire attention à ce que l'on va y mettre, l'expérience se fait vite et le goût s'affine. Le goût est directement fonction de l'attention, disons de l'éveil de nos sens. On goûte mal un plat dans une pièce obscure, ou dans un endroit trop bruyant. Si l'on veut bien faire attention à sa « *forme* », c'est-à-dire à la façon dont on se comporte d'un repas à l'autre ou du jour au lendemain, on aura rapidement fait le tour de son ordinaire et reconnu, entre les plats, celui qui fut un bon ami de celui qui vous a empêché de dormir.

Il est donc un peu oiseux de tomber dans la pure querelle d'école, et d'établir des règles pour les bouter ensuite d'exceptions.

Une théorie, même la théorie militaire, ne dispense personne de réfléchir pour chaque cas particulier, surtout lorsqu'il s'agit d'un sujet aussi important que la santé.

Mieux vaut donc aborder le débat à un point de vue objectif en signalant quelles peuvent être les solutions heureuses.

C'est pour cela, et en anticipation des études qui vont venir, que l'alimentation naturiste s'est de suite préoccupée d'établir un outil de cuisson rationnelle, quitte à proposer ensuite les aliments pour lesquels il faut s'en servir.

Ce qu'il importe de savoir est que l'homme est un être infiniment vorace qui ne vit que de la vie.

Expliquons-nous : *n'attendez pas la vie d'un aliment mort*. L'homme use ses forces et irrite ses organes à assimiler un magma chimique mort. Alors, qu'est-ce donc que la vie ?

N'attendez de personne la réponse à cette question aussi vieille que l'humanité, et qui risque fort de toujours rester un mystère.

Toutefois, si nous ignorons l'essence de la vie, nous en connaissons les manifestations extérieures. Nous savons, dans presque tous les cas, dire s'il y a, ou non, vie. Entre autres symptômes, nous notons celui de l'évolution. Toute matière vivante évolue en suivant un cycle : ainsi, par exemple, nos tissus s'usent et se reconstituent par le fait de la vie, à tel point que l'on estime la régénération totale de notre être à la fin d'un cycle de sept années. Un centenaire, par exemple, aurait renouvelé la totalité de ses cellules au moins treize fois depuis sa naissance. Ce travail de régénération, de réparation et d'évolution est bien un signe distinctif de la vie. Il se fait, du reste, d'autant plus vite et d'autant mieux que la vitalité du sujet est plus

grande. Un sujet sain et vigoureux fera plus vite une cicatrice, à la suite d'une blessure, qu'un autre, déprimé, ou n'ayant qu'une vie ralentie.

Nous pouvons nous représenter la matière vivante comme une perpétuelle élaboration d'échanges cellulaires, qui doit se faire sans cesse et sans solution de continuité. On peut comparer l'administration de ces échanges cellulaires à celle d'un budget financier. D'un côté les recettes et de l'autre les dépenses. Il faut nécessairement que le budget soit non seulement équilibré, mais en excédent de recettes, sinon on risque fort de brûler la chandelle par les deux bouts. Il faut aussi que la qualité des recettes compense et l'emporte sur la qualité des dépenses. Or, nous dépensons de la matière vivante, et c'est nécessairement de la matière vivante qui doit venir faire la relève. Les éléments de la relève ne peuvent venir que du monde extérieur ; autrement dit, c'est l'alimentation qui va nous fournir de quoi constituer toutes nos cellules, à tel point que l'on peut dire, sans aucune métaphore, que nous sommes pratiquement constitués de la matière même que nous consommons et que nous assimilons.

(A suivre.)

ADAM

(L'homme nouveau)

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

« VEGETARIEN » OU « VEGETALIEN » ?

J'ai lu dans « *Naturisme* » la lettre que vous adressez M. René Souin, ainsi conçue : « Je lis souvent « *Naturisme* », bien que je ne sois pas abonné à ce journal ni membre de la Société. Je ne veux pas, en effet, faire partie de votre groupement, parce que je suis végétarien, que je consomme les excellents aliments qui ont noms tomates et citrons, et que je bannis impitoyablement tous les sous-produits animaux, même les fromages et le miel. » Membre actif de la Société Naturiste depuis plus d'un an, je n'ai encore jamais remarqué qu'il faille, pour être naturiste, se soumettre à des règles strictes desquelles il ne serait pas possible de s'évader ! Et, vraiment, si c'est pour une tomate et un fromage que l'on ne peut s'entendre, je ne sais où les idées de M. René Souin pourraient entraîner l'univers !... Du reste, j'avoue moi-même être fervent naturiste et digne adepte — je l'espère du moins ! — de votre Société, bien que consommant journellement, pendant la saison, des tomates bien rouges, mais fermes et non juteuses.

En outre, je me permets de faire remarquer que le mot « végétarien » ne me semble pas très bien choisi dans la lettre précitée. M. René Souin, du reste, ne peut être taxé de culpabilité, puisque le dictionnaire Larousse lui-même ne paraît pas avoir un sens exact du terme « végétarien », qu'il rend à tort synonyme de « végétalien ». Or, ce dernier mot signifie, étymologiquement, tout autre chose. Le régime végétarien n'est ni un régime d'herbivores, ni un régime qui ne comporte que des végétaux. Le nom végétarien vient du mot « végétus », qui signifie vigoureux, parce que ce régime, bien synthétique et bien adapté, est un régime qui rend fort et bien portant. Le régime végétarien comporte l'usage des animaux non cadavériques : œufs, lait caillé, beurre, fromages, miel. On y remplace la viande par d'autres aliments azotés animaux (œufs, fromages, laitages) ou végétaux (champignons, céréales, légumineuses, fruits oléagineux). Il serait donc plus logique que M. R. Souin emploie le terme « végétalien », qui, lui, ne comprend que des aliments d'origine exclusivement végétale : céréales, légumes, fruits.

Je vous prie d'agréer, etc...

Rémy de TARRAGON.

LA PAGE DU MALADE

FAUT-IL DONNER DE L'EAU DE FONTAINE A UN BEBE NATURISTE DE UN AN ?

Demande. — Paul Cohen, naturiste, directeur du journal « *Le Petit Tlemcénien* », Tlemcen (Algérie). — Ma fillette a un an, exactement. Elle se porte admirablement, grâce à son héritage naturiste et à l'hygiène naturiste que je lui fais suivre. Comment me conseillez-vous de l'alimenter en cette période estivale, très chaude en Algérie, et qui correspond avec l'époque du sevrage ? Pour la désaltérer, n'y a-t-il pas inconvénient à lui donner l'eau de la fontaine que nous buvons nous-mêmes ? Jusqu'à ce jour, nous lui avons donné de l'eau d'Evian.

Réponse. — Remplacez peu à peu le lait par des bouillies de farine complète (farine complète de blé, farine complète d'avoine). N'employez pas les « flocons » ; ils sont faits de farines trop blanches. Procurez-vous un moulin à céréales et faites vous-mêmes vos farines complètes. Jetez le gros son. Fruits de saison très mûrs, en petite quantité, actuellement deux très belles reines-claude par jour, ou deux demi-bananes très mûres (parce que vous les avez belles en Algérie).

L'eau qui est bonne pour vous est bonne pour bébé. Les eaux minérales que vous avez en Algérie, et qui viennent de la métropole (d'Evian ou d'ailleurs) sont des eaux de conserve, donc plus ou moins dévitalisées ; préférez-leur toujours les eaux vives.

× × ×

PRENDRE DE LA MACNESIE, OUI MAIS VIVANTE

Demande. — Alexis Gautier, néophyte naturiste, Paris. — Vous dites qu'il faut à l'organisme de la magnésie ; alors, approuvez-vous l'absorption de poudre de magnésium, dont on vante, actuellement, ici et là, les bienfaits ?

Réponse. — Les métaux, à l'état inerte, ne sont pas absorbés par l'organisme ; ils ne peuvent donc nous être utiles. Autrefois, sous prétexte de nous reminéraliser en fer, on faisait boire de l'eau de rouille ; ce fer inerte n'était pas plus assimilé que ne l'est, actuellement, le magnésium en poudre ou en cachet. Pour qu'un métal soit assimilable par notre organisme, il faut qu'il ait été vitalisé par son passage dans un végétal. Vous voulez du fer assimilable, cherchez-le dans l'artichaut cru ; la magnésie assimilable, cherchez-la dans le pain complet.

DE TOUT... DE PARTOUT

LA VIE A LA CAMPAGNE

EN VACANCES... AU VERT

M. Ch.-E. Abdullah raconte spirituellement, pour nos lecteurs, un « repas » familial, à la campagne, chez des hôtes qui ont, certes, le cœur sur la main, mais professent une dévotion exagérée pour le « dieu Ventre ». On a déjà servi aux invités (voir le précédent numéro de *Naturisme*) du potage, du melon, des hors-d'œuvre et une poule bouillie.

Voici la fin de cette intéressante et curieuse étude de mœurs.



L'ASSAUT du plat de saucisses sert de diversion.

— Sers-le donc, Louisa, il a peur d'en prendre !

Et personne ne prend le temps de respirer jusqu'au rôti de veau.

Le jeune André, dont la tête commence à se colorer passablement, ingurgite quatre grosses tranches de veau : une par politesse, la seconde pour faire plaisir, la troisième pour ne pas refuser et la quatrième pour montrer que « c'est un homme », qu'il ne « cale » pas devant les anciens. Pour faire avancer toute cette mangeaille, on sert de nouvelles bouteilles qui rafraîchissent dans un seau d'eau. André, Baptiste et Firmin y font honneur. Les autres ne boivent pas. On en a pris son parti, mais on les plaint tout de même, on les aime bien... La cousine Louisa, dont l'âme généreuse déborde, encourage le petit André pour les légumes :

— Dis donc, André, tu finiras bien le plat de haricots ?...

— Oh ! si on me mettait au défi, j'avalerai le tout !

Ce tout représente un plat dans lequel il reste encore un bon kilogramme de haricots blancs, qui nagent voluptueusement dans une graisse jaune dont les yeux vous donnent des frissons.

— Tout de même... laisse échapper le cousin Firmin, en même temps qu'il ajoute, avec un peu de fierté :

— Tu serais capable de finir le plat ?

— Oui, quitte à en claquer, pour peu qu'on me mette au défi...

Mais la jeune cousine Eva, dont on envie le joli teint, se scandalise :

— Tout de même... L'imbécillité doit avoir des limites... Mieux vaudrait ne pas les franchir !

Le courageux Firmin intervient :

— Tu es une sotte, ma pauvre petite ! Tu es aussi bête que ta mère... Vous autres, vous avez peur de manger... On dirait que vous plaidez l'argent ! Mange, André, reviens-y... N'écoute pas ces anémiques ! Regarde-moi si je me porte bien !

Il oublie simplement de dire qu'il est toujours malade, que le premier bruit que l'on entend le matin est celui des ventouses dont on truffe son dos, que, sur dix bouteilles qu'on touche, il y en a sept qui contiennent des « remèdes », et que, depuis douze ans, il a toujours été le cauchemar de sa femme-infirmière.

— Reviens-y, André !

Et André y revient. Il intercale les bouchées et les assiettées, les verres de rouge et les masses de pain bis.

Je commence à avoir mal au cœur. La jeune Eva aussi, il me semble. Le cousin Firmin se met à priser et se verse une nouvelle rasade. Le brave Baptiste, dont le verre est vide, remplit celui du jeune André en même temps que le sien, puis offre des cigarettes, et la fumée envahit la pièce.

L'arrivée du facteur m'offre l'occasion correcte de quitter la table, où la noce continue. De la marche d'escalier sur laquelle je suis réfugié, j'entends des expressions connues :

— Prends-en encore, André ! Sers-toi comme il faut, nom d'un chien ! Donnez-lui à boire, Baptiste... Ça n'a jamais fait de mal à personne !

Et ainsi pendant des heures.

(x x x)

UN BILAN

Laissant de côté les « anciens », dont la bedaine proéminente sur des pattes grêles renseigne sur leur état de dilatation, je tente d'évaluer ce que contient, ce que supporte l'estomac du jeune André.

J'ai compté : 3 assiettées de potage au vermicelle ; 1 tranche de melon ; 1 copieuse ration de hors-d'œuvre ; 2 portions de poule ; 2 portions de saucisse ; 4 tranches de rôti de veau ; 2 platées de haricots blancs ; 1 portion de fromage ; 2 pêches. Et, comme liquides : 11 verres de vin ; 1 tasse de café ; 1 petit verre d'alcool.

— Hein... On a bien mangé !

Tout le monde est d'accord. Les panses éclatent. Le brave, l'héroïque André jubile.

(x x x)

AU GRAND AIR

Je suis allé me baigner avec le courageux André. Il n'est vraiment pas mal bâti, l'animal : une jolie carcasse. Avec un rien, on en ferait un athlète. Il a l'intelligence intellectuelle ; il lui manque celle de sa mécanique humaine, qu'il est en train de massacrer. De plus, il est astucieux comme un vieux singe : n'a-t-il pas fait croire, pendant des mois, au sévère proviseur de Saint-Louis qu'il venait d'être opéré de l'appendicite, afin de jouer au billard au lieu de suivre les cours ?

Mais une chose intrigue chez lui : juste au-dessous du sternum, on distingue d'assez loin une proéminence, large comme une assiette, épaisse comme une boule de pain de soldat, et dure... Je fais le simulateur d'allonger vivement le point dans cette direction, et le jeune André recule d'un saut :

— Non ! Ne faites pas cela... Tout mon déjeuner ressortirait !

Moi aussi, j'ai déjeuné, mais on pourrait donner du poing sur mon estomac sans qu'il se vide.

Quand il s'agit de se mettre à l'eau, c'est une autre comédie. L'héroïque André hésite, parce qu'il n'a pas de montre, qu'il ne sait pas s'il y a deux, trois ou quatre heures qu'il a quitté la table et qu'il a peur de la congestion. Je plonge sous son nez. Il avoue :

— C'est idiot d'être trouillard comme ça...

— Non... Je t'admire, moi ! Avec ce que tu as dans le coffre je serais déjà au lit, alors que tu tiens le coup ; mais nous en reparlerons dans quelques années, si tu te maintiens à ce régime imbécile...

(x x x)

VIVRE POUR SOI-MEME

— Comment faire pour ne pas tant manger ?

— Raisonne un peu ton alimentation, comme tu le fais pour tes théorèmes. Quand tu seras aussi calé sur ce qui se passe dans ton corps que tu l'es sur les fonctions différentielles, cela te donnera la force de résister aux excitations absurdes qui flattent tes instincts, mais détruisent ton intégrité physique.

— Comment faites-vous ?

— Je ne fais rien de spécial... J'évite d'introduire dans ma panse ce qui lui serait nuisible. Je ne choisis pas pour l'humecter le moment où elle est déjà alourdie par d'autres aliments.

— Vous ne transpirez jamais...

— Mais si : viens faire un 1.500 mètres et tu verras que je peux en suer une !

— Oh ! pas maintenant... Et vous ne buvez jamais ?

— Mais si, entre les repas.

— Vous êtes un vieil africain... quelque chose comme un vieux chameau...

— Ça a du bon, les vieux chameaux, je t'assure : c'est peut-être un peu coriace, mais c'est solide...

— Vous avez raison... J'ai envie de me faire naturiste...

Je ne m'attendais pas à celle-là !

J'avais bien passé au jeune André des numéros de « *Naturisme* », mais, vraiment, je ne croyais pas qu'il les avait assimilés.

Voilà un garçon dont le jugement reconnaît la force de certains principes de vie, vieux d'ailleurs comme le monde, mais dont les habitudes sociales, le caractère et la volonté ont forcé les lois naturelles jusqu'à saboter son avenir physiologique. Il ne peut résister à l'entraînement, qui, il faut l'avouer, prend les formes les plus hypocritement affectueuses.

— Tu pourrais... Si ça ne te fait pas de bien, ça ne te fera pas de mal !

— Comment faire ?

— C'est très simple : je te présenterai à la rentrée, si tu n'as pas changé d'avis.

— Oui, mais il ne faudra pas le dire à papa... il ne « pigerait » pas !

CHARLES-E. ABDULLAH.

UNE LANGUE INTERNATIONALE

L'ESPERANTO : GRAMMAIRE ET VOCABULAIRE



L'ESPERANTO étant la grammaire même, il a été suggéré qu'il serait utile de l'étudier comme une langue morte, précisément pour apprendre la grammaire : c'est un véritable étalon du langage, grâce à sa logique et à sa simplicité.

La grammaire de l'esperanto consiste, en effet, en **seize règles** qui ne comportent **aucune exception**.

D'ailleurs, imitant M. André Baudet (qui l'apprit en s'amusant), je vais vous apprendre en quelques minutes : l'alphabet, la prononciation, l'article, le nom, l'adjectif, l'adverbe, plusieurs affixes et, enfin, la conjugaison de tous les verbes ainsi que la numération. « Vous trouverez peut-être que j'ai l'air de faire un tour de prestidigitation (c'est M. André Baudet qui parle), et vous vous demandez s'il y a un « truc » ? Eh bien ! oui, il y a un « truc », et je vais vous le dire tout de suite : ce « truc », c'est qu'en esperanto il n'y a aucune exception. »

ALPHABET ET PRONONCIATION

L'esperanto se prononce comme il s'écrit et s'écrit comme il se prononce ; c'est une langue phonétique : à chaque signe correspond un seul son.

Voici les 28 lettres de son alphabet (proj. N° 1) :

A	B	C	Ĉ	D	E	F
Se prononce : a	bo	tso	tcho	do	é	fo
Comme dans : a	bo	tsigane	tchèque	été		
G	Ĝ	H	Ĥ	I	J	
Se prononce : go	djo	ho	hkro (1)	i	yo	
Comme dans : gant	adjoint	haine		yeux	caille	
Ĵ	K	L	M	N	O	P
Se prononce : jo	ko	lo	mò	no	o	po ro
Comme dans : journal						
S	Ŝ	T	U	Ŭ	V	Z
Se prononce : so	cho	to	ou	ouo (bref)	vo	zo
Comme dans : siffler	cho-	route	oui	Raoul		
	colat		tramway			

(1) « CH » allemand, « J » espagnol (très aspiré, guttural).

Si le français était une langue phonétique, on devrait prononcer (projection N° 2) :

« La Foire de Paris » : « La Foïr de Pariss », ou écrire alors : « La Foar de Pari ».

Lorsqu'on apprend à lire à un enfant, on se rend compte que souvent, en français, il faut connaître le sens d'un mot et même de toute la phrase pour savoir comment on doit le prononcer. Les phrases suivantes sont bien caractéristiques (projection N° 3) :

« Je suis **fier** que vous acceptiez de vous **fier** à moi. »

« Nous **portions** chacun nos **portions** de nourriture. »

« Les poules qui **couvent** au **couvent**. »

« Les **fils** de l'électricien posent des **fils** électriques. »

Qui n'a pas écrit, dans son enfance, phare et phoque avec un **f** : fare, foque ?

Et faites donc lire à un étranger, par exemple (projection N° 4) :

« Si six scies scient six cyprès,

« Six cents six scies scient six cent six cyprès. »

C'est presque certain qu'il vous répondra qu'il n'a jamais entendu pareille absurdité.

(A suivre.)

ANDRÉ GAILLARD.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAIEMENT.

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

LE RÉGIME DU LONGÉVITE

« C'est l'éllixir de la sagesse qui est celui de la santé et de la longévité. »
VIREY.



Tous les animaux suivent un régime alimentaire rigide. Les herbivores ne sont qu'herbivores ; si l'on oblige les carnassiers à ne manger que des végétaux, ils deviennent malades. L'homme a tort de croire qu'il peut faire autrement que tous ses frères inférieurs.

On ne peut pas avoir de santé durable si l'on s'écarte habituellement des lois alimentaires ; autrement dit, tout homme qui a le souci de sa santé, et qui pense à l'avenir de sa race, doit mettre de l'ordre dans son alimentation.

Mais, à l'esprit de chacun vient de suite une objection : cette objection, mon ami le docteur D... me la fit après la conférence, dont le texte a servi de base à cet ouvrage : « Vous voulez, me dit mon confrère, imposer à tout le monde un régime ! Mais, voyons, y songez-vous, nous ne sommes pas tous des malades. Vous prétendez me priver d'une foule de mets que j'adore ; et puis, vous qui parlez souvent de suggestion, n'allez-vous pas, en nous forçant à nous soigner, nous suggérer que nous sommes souffrants, et nous faire le devenir ? »

L'objection vaut qu'on y réponde : vous dites, mon cher ami, que je veux « imposer à tous » mon régime ; disons, si vous voulez, « conseiller », ce sera mieux. Le conseil, d'ailleurs, ne s'adresse qu'à ceux qui veulent bien l'entendre. Réussirai-je à diminuer la ration de tant d'ogres en hyperfonctionnement, qui prennent leur pléthore pour l'idéalité santé, ou même celle de certains amaigris, hypnotisés par l'idée de la faiblesse, et qui accroissent celle-ci en se bourrant ? Non. Ou, en tout cas, ils attendront un accident grave pour demander un avis autorisé. C'est leur affaire ! Il est pourtant plus aisé de prévenir le mal que de le guérir.

Le « régime du longévite » ne peut s'appliquer qu'à ceux qui peuvent comprendre.

Vous dites ensuite que vous n'êtes pas malade ; tant mieux. Peut-être vaudrait-il mieux dire que vos jeunes organes compensent encore les poisons dont vous les abreuve ; mais, tant va la cruche à l'eau qu'à la fin elle se casse, tant va l'homme près du trou qu'à la fin il y tombe.

D'ailleurs, remarquez bien que « mon régime » n'est pas plus, ni pas moins un « régime » que celui que vous suivez. On a coutume de considérer qu'un régime ne s'applique qu'à des malades et on en a peur ; c'est là une singulière conception. Je me demande lequel des deux, du mien ou de l'ordinaire, est un véritable régime. Pourquoi le régime empoisonneur que nos contemporains suivent n'est-il pas « un régime » alors que le mien, sans poisons, en serait un ? Considérer que les conseils que je donne constituent un régime de malade, c'est considérer les poisons dont s'encombrent nos tables comme constituant « un régime de santé ». C'est là une étrange façon de voir.

Pour moi, c'est ce que mangent nos contemporains qui constitue un régime, c'est même un vrai régime pour devenir malade.

Le plus gros reproche que vous me faites, au fond, mon cher ami, c'est surtout celui de vous priver d'une foule de mets que vous aimez beaucoup. Eh bien, retenez ceci : cette foule de mets que vous aimez beaucoup, vous ne l'aimez ainsi que parce que vous la savourez souvent. Notre goût est en effet une merveilleuse fonction qui nous fait adorer ce que nous mangeons le plus. Ainsi, vous n'aimez les sucreries que parce qu'autrefois votre nourrice vous en donna beaucoup ; un enfant nourri sans sucreries a horreur du sucre ; et le mangeur de beafoeats n'aime ceux-ci que parce qu'il en a quotidiennement sur sa table. L'anglais aime son pudding parce qu'on lui en sert à chaque repas ; l'allemand adore sa choucroute, ses saucisses et sa bière, parce qu'il en absorbe, ô combien ! depuis son jeune âge ; et le bourgeois n'aime le vin que parce qu'il a vécu à cultiver la vigne.

Avez-vous, dites-moi, aimé les huitres la première fois qu'on vous en fit goûter ? Non ; et ce n'est que la répétition qui a développé le plaisir. Ne savez-vous pas que le buveur d'eau prend bientôt le vin en horreur ? Et si, un jour, vous devenez végétarien, vous serez stupéfait vous-même d'avoir pu jadis aimer la viande.

L'homme, mon cher, ne tient à ses poisons que parce qu'il les absorbe sans répit. Pour ceux que je désarçonne, la cuisine saine, simple et naturelle, devient la plus déli-

cieuse des cuisines. Le verre d'eau pure a, pour mes désintoxiqués, une saveur que vous ne soupçonnez pas. Et si vous saviez quelle impression de santé calme, de bonheur doux le Naturisme verse à ses adeptes, vous seriez le premier à le préconiser.

Enfin vous me demandez si le fait de faire se soigner les gens « bien portants » ne va pas tendre leur attention sur l'idée de maladie et les convaincre qu'ils sont malades ! Non, mon cher ami, penser à se bien porter, c'est déjà aller mieux.

**

Le régime alimentaire que nous prescrivons, et qu'on a appelé « régime Durville », comporte trois modes de limitation de la ration : limitation quantitative, limitation qualitative et limitation toxique.

Par limitation quantitative, nous entendons la restriction de la masse alimentaire absorbée aux repas ; elle porte sur les liquides et sur les solides.

Nous conseillons de manger en ne buvant que le moins possible (un verre par exemple) ; les animaux ne boivent que très loin de leurs repas. Boire comme font beaucoup de gens, deux, trois, quatre verres de liquide à chaque repas, c'est diluer à l'extrême les sucs digestifs, c'est donc retarder la digestion. Les grands dyspeptiques, les grands dilatés de l'estomac, les entéritiques que nous soignons ne boivent pas du tout en mangeant. On s'habitue très vite au repas sec.

Nous faisons la limitation quantitative des aliments solides d'une façon essentiellement progressive.

Supprimer brusquement les deux tiers de la ration d'un gros mangeur, c'est l'amener à des troubles certains. De même qu'une maladie vient lentement (malgré les apparences de brusquerie qu'elle présente parfois), de même le traitement qui guérira doit être progressif.

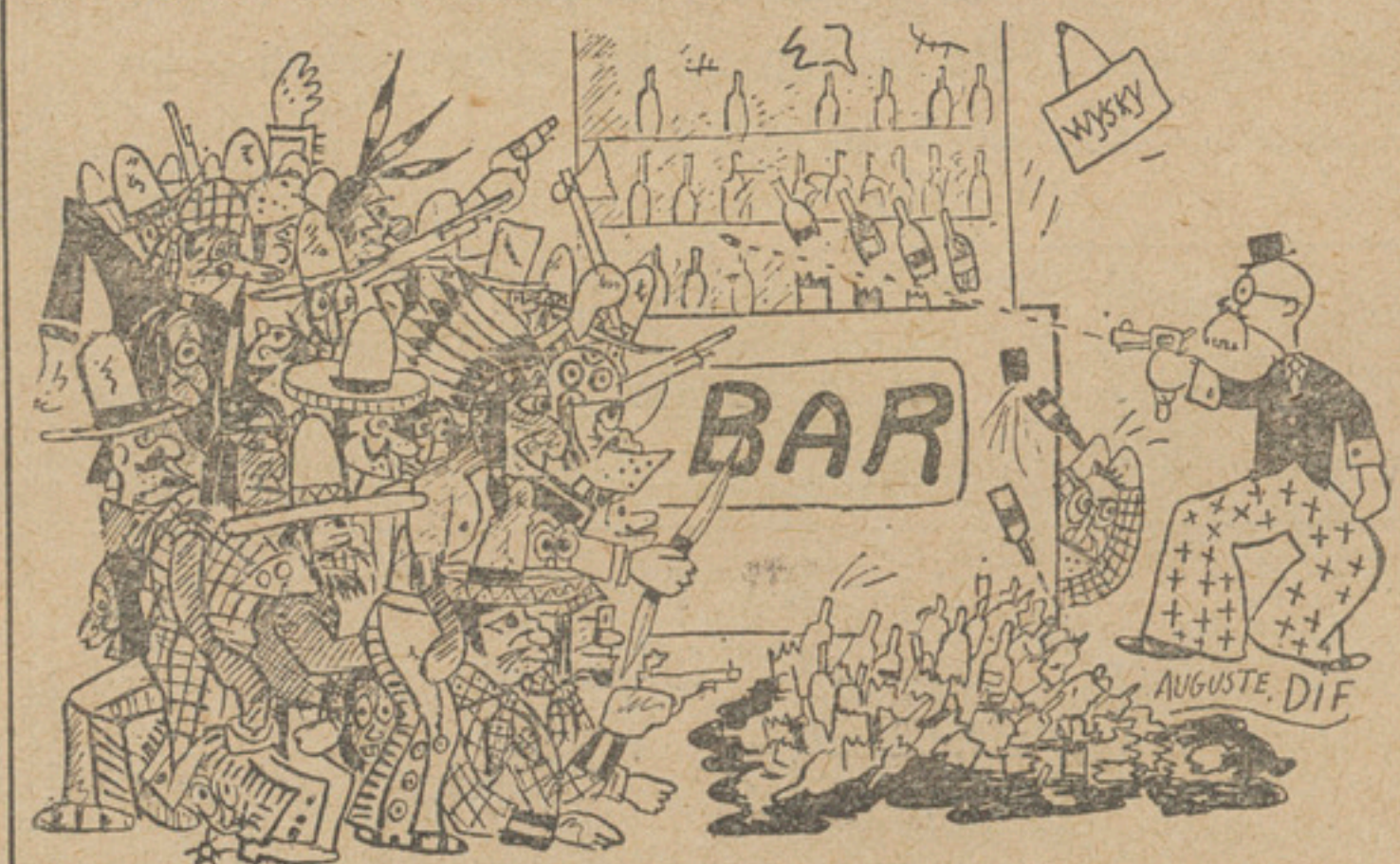
Il est dangereux de priver tout d'un coup un gros mangeur de l'excès de sa ration, car cet excès, en même temps qu'il l'empoisonne, l'aide à vivre. On a besoin de ses habitudes, même quand elles sont dangereuses. L'alcool de l'alcoolique invétéré fait tellement partie de lui-même qu'on foudroie son foie en l'en privant. Combien d'attaques de delirium tremens n'ont pas d'autre cause qu'un sevrage brutal d'alcool !

« Il est dangereux à toute personne qui a contracté de longue main quelque habitude d'y renoncer pour passer à l'inverse », disait déjà Hippocrate.

Combien aussi de morphinomanes, brusquement privés de leur seringue, deviennent fous ! Et, lorsqu'ils ont le cerveau assez solide pour résister au choc atroce que cette suppression leur cause, à quelle terrible convalescence on les condamne ! De même qu'il ne faut jamais priver tout d'un coup un alcoolique ou un morphinomane de son poison, de même il est de la plus élémentaire prudence de diminuer tout doucement la ration d'un gros mangeur. Ne pas agir ainsi, c'est oublier le premier mot de la physiologie cellulaire, et c'est aller à des accidents dont on accuse le régime, alors qu'il faudrait tout simplement en accuser le médecin.

L'anecdote suivante nous revient à l'esprit : un homme pesant une centaine de kilos, et malade comme on l'est parfois avec un tel poids, vint un jour nous consulter ; il conta qu'un spécialiste de l'estomac lui avait dit : « Mon ami, vous mangez beaucoup trop ; je vous préviens que si vous continuez, dans quelques mois vous êtes mort ! » L'homme, effaré, supprima sans hésiter, le len-

LE PROFESSEUR MABOUL DANS LA PAMPA (Dessin de A. Dir)



— Qu'est-ce que c'est ?...
— C'est le patron qui a servi à l'étranger de l'alcool dénaturé !...

demain, les trois quarts de sa ration. Le surlendemain, il fut pris de vertiges et de maux d'estomac violents ; il continua néanmoins son régime réduit ; mais, le quatrième jour, il fut pris d'une diarrhée telle qu'il fut contraint de se mettre au lit. Quand il se releva, il se sentait si faible qu'il crut sa fin prochaine et, suivant son instinct, il recommença à dévorer comme auparavant, ce qui fit, pour quelque temps, disparaître ses malaises. A quelque temps de là, son mal ayant reparu, il vint nous consulter : la méthode lente de restriction alimentaire, combinée à la « cure de terrain », diminua progressivement le poids de 28 kilos, et ramena la santé normale.

Signalons que la cure de restriction alimentaire ne convient pas seulement aux gras ; elle est souvent des plus utiles même à certains amaigris ; elle les nettoie de leurs toxines. La surveillance, d'ailleurs, du médecin spécialiste est indispensable : lui seul peut dire quel doit être le jeûne, combien de temps il doit durer, s'il doit être un jeûne absolu, un jeûne hydrique, un jeûne fruitarien. Il nous arrive de faire jeûner même des tuberculeux ; le jeûne peut être un excellent décongestionnant de leur foie. Il ne faut surtout pas qu'un tuberculeux se soumette au jeûne sans surveillance médicale.

Nous estimons que le rationnement alimentaire a une si grande importance thérapeutique que nous n'hésitons pas à dire qu'il est plus important de manger habituellement peu, même en ne choisissant pas ses aliments, que de manger en abondance des mets choisis, même non toxiques.

« C'est l'éllixir de la sagesse, disait Virey, qui est celui de la santé et de la longévité. »

Nous obtenons la limitation qualitative de la ration en remplaçant des mets nourrissants par d'autres qui le sont moins (les végétaux riches en cellulose, les légumes verts par exemple, se substitueront à l'excès de viande). La quantité absorbée restera la même, au début de la cure, pour que le malade ne souffre pas de la faim ; la qualité nutritive seule sera diminuée.

La limitation toxique de la ration, enfin, sera obtenue par le choix des aliments ; on supprimera les mets néfastes, pour ne conserver que les bons.

Avec ce triple programme, la désintoxication alimentaire se fait bien et sans risques.

Une mastication méthodiquement surveillée aidera puissamment, nous l'avons dit déjà, à limiter l'appétit.

On ne saurait croire combien la cure de restriction alimentaire donne de beaux résultats, même dans des cas où la pléthore n'est pas apparente. Quantité de troubles digestifs (d'estomac, de foie, d'intestin), de troubles mentaux, nerveux, urinaires, pulmonaires, de circulation, etc., se modifient souvent très vite par ce procédé.

Toute la difficulté est dans le dosage de la restriction : certains malades se trouvent mieux d'une restriction très courte, d'autres d'une plus longue.

Il nous arrive de faire maigrir d'abord même des malades déjà maigres. Ce qu'ils perdent n'est rien de bon : c'est de l'eau qui imbibait leurs tissus, qui dissolvait leurs toxines. La perte de poids dépasse rarement un kilogramme. Et, rapidement, l'organisme, dégrasé par le rationnement, éprouve un renouveau de vie ; tant qu'on le gavait, il peinait, souffrait ; maintenant, la langue est propre, la fatigue disparaît, les articulations sont assouplies, l'appétit redevient normal.

Nous conseillons même aux gens normaux de sauter de temps en temps un repas. Les animaux ne le font-ils pas souvent par instinct ou nécessité ?

Nous avons tort de nous imaginer qu'il y a péril à ne pas dîner de temps en temps.

Nous avons tranquilisé bien des mères, affolées de voir que leur enfant « ne mangeait plus », en leur disant : « Quand un enfant ne veut pas manger, c'est qu'il ne faut pas qu'il mange ; laissez-le aller au lit ventre vide ; demain, si son estomac demande, il mangera. » C'est que l'enfant est plus près de la Nature que l'adulte ; il n'est pas hanté encore par la crainte de la faiblesse !

Savoir patienter est la qualité à exiger des malades soignés par la méthode digestive : il faut aux poisons le temps de s'éliminer.

Il est primordial de retenir que si une cure de désintoxication a un effet certain, cet effet ne peut pas être cataclysmique ; les vraies guérisons se font progressivement, et pas à coup de fusil.

« Toutes les opérations de la nature, disait Hufeland, exigent, non seulement de l'énergie, mais encore du temps.

(A suivre.)

Docteur GASTON DURVILLE.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUE DE MADOLIN

Jus d'algues (salicornes). — De nombreux naturalistes nous demandent du jus d'algues. Celui-ci ne peut se laisser consommer que frais, car il est très instable et ne se prête pas à une conservation suffisante pour répondre aux exigences commerciales. De plus, la mauvaise saison, dans laquelle nous sommes entrés, rend les arrivages de salicornes de plus en plus difficiles et problématiques. De façon à parer à ces inconvénients, Madolin présentera la salicorne sèche et pulvérisée, que l'on pourra étendre sur les aliments comme du sel. Madolin fera prochainement savoir quand cette poudre de salicorne sèche sera prête et pourra être fournie sur demande.

Aromates et saupoudreuse. — Madolin pourra prochainement fournir un mélange de plantes aromatiques sèches : cerfeuil, persil, thym, estragon, céleri, ciboule et salicorne, au prix de 6 francs les 50 grammes, que l'on pourra étendre sur les aliments au moyen d'une saupoudreuse étudiée à cet effet, et de façon à ne pas altérer le goût des légumes.

Matté. — Madolin peut fournir du matté du Brésil au prix de 20 francs le kilog. Le matté doit être employé comme infusion.

Miel aromatique. — A partir du 15 octobre, Madolin recevra les premiers arrivages de miel aromatique garanti pure lavande, thym et serpolet, à l'exclusion de toute plante de plaine. Ce miel est récolté à plus de 800 mètres d'altitude. Il sera vendu 18 francs le kilog.

Riz non décortiqué. — Madolin tiendra régulièrement du riz non décortiqué, de la nouvelle récolte. Ce riz est vendu 6 francs le kilog.

Farine de sarrasin. — Madolin, répondant à diverses questions, rappelle que la farine de sarrasin est tout indiquée pour faire les bouillies. Autre recette : verser la farine dans de l'eau très chaude, en remuant rapidement, en petite quantité d'abord, puis abondamment ensuite. Laisser bouillir un petit moment en tournant toujours, et pousser ensuite sur le coin du feu, en laissant épaissir. Faites chauffer de l'huile dans une poêle, mais ne la faites pas bouillir ; jetez persil, cerfeuil, oignons, etc., au goût ; puis mélangez le tout, et salez dans votre assiette.

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNIONS

JEUDI 9 OCTOBRE. — Grande salle des fêtes du « Petit Journal », 21, rue Cadet : A 21 heures, présentation par les docteurs Gaston et André Durville et projection du premier film naturaliste français : « Physiopolis », tourné cet été dans l'île des Naturalistes par O'Messierly et Jean Dréville. — De 22 heures à 2 heures du matin : Soirée dansante.

— A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin : Nous ne savons pas vivre, par M^e André Lévy-Oulmann, avocat à la Cour, président des « Amis des Sports ».

DIMANCHE 12 OCTOBRE. — Ile des Naturalistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : Réunion générale des naturalistes.

A PARTIR DU MERCREDI 15 OCTOBRE. — A 20 h. 20, Nouveaux cours élémentaires d'Esperanto, salle « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e). Cours gratuits et publics pour les débutants.

JEUDI 16 OCTOBRE. — A « La Source », 73 bis, rue Bobillot : Congrès des cinquième et treizième sections de la Jeune République et conférence par M. R. Valfort sur « Impressions du Congrès pacifiste d'Ostende ».



(Marque déposée)

**APPAREIL DE CULTURE PHYSIQUE
POUR RAFFERMIR ET REMONTER
LES SEINS (Breveté S. G. D. G.)**

L'appareil complet avec la méthode : 125 francs
(Franco, Etranger 150 francs)

En vente : Grands magasins, maisons d'articles de sports,
d'hygiène, bandagistes, etc., et aux

Etablissements Dupont, 17, rue Hoche, Versailles
(Notice contre 1 franc — Etranger : 3 francs)

LE NATURISME ET L'ART

MUSIQUE ENREGISTREE

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

Les nouveautés « Polydor »

Quelques excellentes nouveautés, ce mois-ci, chez Polydor.

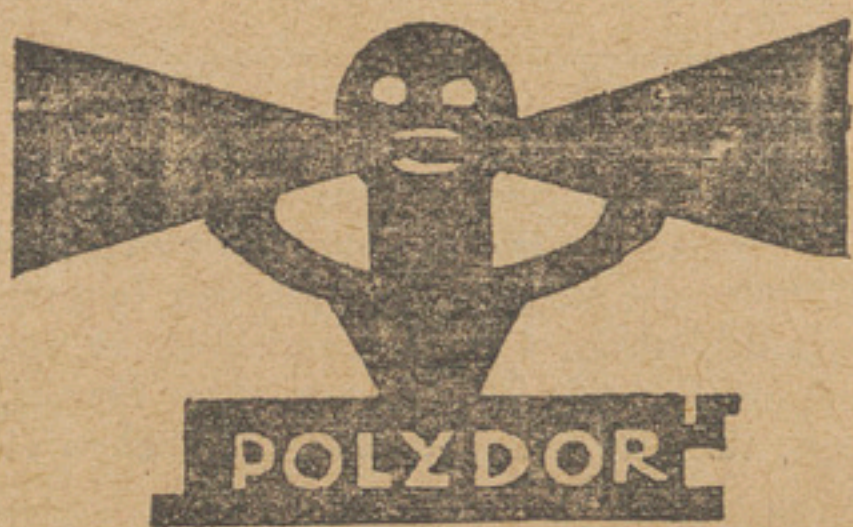
Parmi elles, nous recommandons les suivantes :

Une bonne interprétation à l'orgue, par Léo Stin, de la *Valse Romantique* de Des-Séverac, et de deux fragments du même auteur : *Soto déguisé en Suisse d'église* et *Mini se déguise en marquise* (Disque 521.689).

Notons, dans les parties d'orchestre, une remarquable exécution par l'orchestre tzigane hongrois de Kiss Lajos d'une *czardas* : *Sivar, Buckateton*, et de *Trois vieilles chansons populaires hongroises* (Disque 23.181), et une bonne interprétation, par l'« Orchestre Campagnard », dans lequel se révèle l'accordéoniste Thoni, d'une polka : *A toi mon salut*, et d'un landler pour piston et accordéon. Nos vieilles danses d'autrefois... peut-être nos succès de demain.

Signalons encore deux bons tangos : *Sufro*, de José Gonzales, et *Consuelo*, d'Alongi, agréablement rythmés par l'Orchestra Typica de Juan Llossas, et accompagnés de refrains vocaux (Disque 22.989).

Deux bons disques, enfin, sont à remarquer dans la rubrique « Chant avec accompagnement d'orchestre » : Germaine Corney, de l'Opéra-Comique, accompagnée par le quintette Ibois, chante deux morceaux de Séverac : *Ma poupée chérie* et *Chanson pour le petit cheval* (Disque 561.013), et José Beckmans, de l'Opéra-Comique, nous fait entendre, de sa belle voix de baryton, l'*Air des Roses* et la *Sérénade de Méphistophélès*, de la *Damnation de Faust*, de Berlioz (Disque 561.010).



REGISTERED TRADE MARK

(X'X'X)

Les nouveautés « Pathé »

Abondante collection, comme d'habitude, et un choix imposant et varié.

Léon Bernard, sociétaire de la Comédie-Française, nous interprète, dans le rôle de Ruy Gomez, deux fragments d'*Hernani*, de Victor Hugo (Disque X. 3.475).

Ninon Vallin, accompagnée au piano par G. Andolfi, nous chante quatre fragments de *L'Amour d'une Femme*, de Robert Schumann. Bonne adaptation française d'une œuvre excellente interprétée par une remarquable artiste (Disques X. 3.470 et X. 3.464).

Dans la collection des disques « Concert », Mme Alina de Silva, très agréablement soutenue par deux guitaristes, interprète deux tangos : *Malevoje* et *Garufa* (Disque X. 3.867).

L'orchestre d'Henri Busser nous fait entendre une œuvre fine et mélodieuse : le ballet de la *Ronde des Saisons*. Nouveauté à signaler : Henri Busser présente lui-même son œuvre au public, en quelques mots qui terminent l'audition du disque. On aimerait voir se généraliser cette pratique de l'autographe vocal, du moins dans les disques destinés à être écoutés en privé. (Disque X. 8.774.)

Voici maintenant deux bons soli de violon : Manuel Quiroga, accompagné au piano, nous joue avec maestria la *Cadence pour le Trille du Diable*, de Giuseppe Tartini, et le *Larghetto* de Weber-Kreisler (Disque X. 9.943).

Les amateurs de danse entendront avec plaisir deux excellents fox : *Somebody Mighty Like You* et *Miss Wonderful*, extraits de la revue *Paris*, de Bryan-Ward, exécutés par l'orchestre de Sam Lanin et celui d'Irving Kaufman (Disque X. 6.327).

Pour terminer, nous n'oublierions pas de recommander particulièrement un bon enregistrement de *l'Invocation à la Nature* de la *Damnation de Faust*, de Berlioz, et des *Adieux à la Forêt* de *L'Attaque du Moulin*, de Bruneau, chantés par l'artiste réputé Henri Saint-Cricq (Disque Pathé-Art N. X. 7.221).

Tous les disques de danse décrits dans cette rubrique au cours des derniers mois, et édités par « La Voix de son Maître », « Polydor » et « Pathé » seront présentés aux naturalistes à l'occasion de notre grande réunion dansante du 9 octobre, à la Salle des Fêtes du « Petit Journal ».

CE SOIR

**ENEZ EN FOULE
SALLE DES FETES DU « PETIT JOURNAL »
PREMIERE REPRESENTATION
DU FILM NATURISTE**

« PHYSIOPOLIS »

SUIVIE DE SOIREE DANSANTE

AMENEZ VOS AMIS

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 ».

La direction se réserve de refuser toute annonce qui ne cadrerait pas avec le programme de la revue.

— DAME, naturaliste, 37 ans, distinguée, bonne instruction, habituée au commerce, demande emploi pour seconder patron ou directeur dans vente ou direction. Hautes références. Paris ou province. — Y. Guyard, 101, rue Saint-Dominique, Paris (7^e).

— AMIS naturalistes, pour votre santé, consommez du bon miel de Touraine garanti pur : 2 kg., 27 fr. ; 3 kg., 37 fr. ; 5 kg., 56 fr. Franco, chèque postal : Nantes 3094. — A. Orillard, apiculteur, Villeloin-Coulangé (Indre-et-Loire).

— SALLE DE CULTURE PHYSIQUE, installation neuve, à louer, 7, rue Belloni, Paris (15^e).

— NATURISTE cherche, pour sa jeune femme (24 ans), une jeune amie sérieuse pour amitiés et sorties en semaine, si possible parlant langues étrangères. — Ecr. : Bissier, 9, rue Emile-Allez, Paris (17^e).

— NICE (Pessicart.) Centre de l'E. F. I. Séjour naturaliste pour grandes personnes et enfants. Conditions amicales. Campement gratuit.

— TOUS PENSEIGNEMENTS concernant la langue auxiliaire internationale Esperanto, indispensable aux internationalistes logiques, aux pacifistes, aux naturalistes, et envoi de grammaire (16 règles invariables), vocabulaire, spécimen de revue contre 1 fr. 50 en timbres. S'adresser au Groupe des Naturalistes Espérantistes (G. N. E.), « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e). Cours gratuit d'Esperanto par correspondance : Ecrire à A. Thévenet, 47, avenue du Golfe, Vallauris (Alpes-Maritimes).

BONNE PLACE A LA CAMPAGNE
vie saine, pour femme de chambre très bien élevée,
s'occupant un peu de deux petits enfants.
Place à prendre courant novembre.
1 heure de Paris. Ligne directe.
S'adresser à « Naturisme », N° 323, qui transmettra.

RESTAURANT DU FOYER VEGETAL
40, rue Mathis (Métro : Crimée), fondé en 1923.
Le premier établissement naturaliste existant à Paris.
Vous y trouverez la cuisine la plus simple
et les plats les plus abondants
(service à discrétion)
les plus bas prix
(3 fr. 75 par repas, dames ; 4 francs, hommes).

LE ÉDITION DE « NATURISME »

La Cure Mentale.

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

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

La Cure Naturaliste (Tome 2 : 28 fr., cartonné, 25 fr., broché.)

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

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

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

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

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

L'Art de 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.

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

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

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.

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

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

PHYSIOPOLIS

LA CITE DE NATURE

(Ile de Médan, à Villennes-sur-Seine — Seine-et-Oise)

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

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

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

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

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

TERRAINS

TERRAINS DE CAMPING (en bordure des terrains de jeux)
Superficie : 42 à 56 m.c.

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

GRANDS TERRAINS (en bordure de Seine)

Superficie : 250 m.c., berges comprises

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

CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1930 amélioré)

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

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

Surél. de 0 m. 65, parquet, 4 marches **5.040 fr.**

Bungalow-tente (8 m. x 4 m.), deux
pièces, sous-sol **10.500 fr.**

CONDITIONS DE PAIEMENT SUR DEMANDE
COMITE D'ORGANISATION DE PHYSIOPOLIS
15 bis, rue Cimarosa, 15 bis — PARIS (16°)

La plupart des maladies sont
justiciables du traitement naturiste

POUR VOUS FAIRE EXAMINER
POUR FAIRE ETABLIR VOTRE REGIME
POUR VOUS FAIRE TRAITER
ADRESSEZ-VOUS A L'

INSTITUT NATURISTE

DES DOCTEURS CASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
Métro : Boissière. — Tél. : Passy 77-95

TRAITEMENT DE TOUTES LES MALADIES PAR LA METHODE NATURISTE

Examen médical tous les jours non fériés
de 14 heures à 16 heures (sur rendez-vous)

Les soins prescrits par les docteurs Durville
sont exécutés à l'Institut par un personnel
spécialisé, sous la direction de deux chefs
de clinique, tous les jours, de 10 heures
à midi et de 14 heures à 17 heures.

LES MALADES HABITANT LA NORMANDIE
PEUVENT ETRE EXAMINES ET TRAITES A L'

INSTITUT NATURISTE

..... (FILIALE NORMANDE)

200, rue Caponière, CAEN (Calvados) — Tél. : 12-77

Consultations par les docteurs Durville les 2° et 4°
lundis de chaque mois, de 13 heures à 18 heures

Examens préparatoires et traitements naturistes
tous les jours, de 10 h. à midi et de 14 h. à 18 h.

VOYANTE

Voulez-vous être fort, vaincre et réussir ?
Consultez la célèbre et extraordinaire inspi-
rée (diplômée), qui voit le présent et l'ave-
nir ; vous serez infailliblement guidés, conseillés, et vos inquiétudes
disparaîtront. Thérèse Girard, 78, avenue des Ternes, Paris (17°),
cour, 3° étage, de 1 h. à 7 h., sauf dimanches et fêtes.

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

SOCIÉTÉ NATURISTE

SIEGE SOCIAL

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

TERRAINS DE JEUX

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

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

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

COTISATIONS

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

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

Abonnement à « Naturisme » (facultatif) en supplément.

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

INSIGNES

MILLÉSIME 1936 (obligatoire)	5 fr.
EMBLÈME (facultatif) : Athlète saluant le soleil	5 »

DROITS DES MEMBRES ET AVANTAGES

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

172, rue Marcadet
oooooooooooooooo

MADOLIN

Marcadet 06-47
oooooooooooooooo

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

PAIN NATURISTE INTEGRAL	2 fr.	Le grain de blé dans sa totalité.
PAIN NATURISTE COMPLET	2 fr.	Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche.
BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS Le sachet de 200 gr.	2 fr.	Farine complète et raisins secs.
BISCOTTES NATURISTES Le paquet	5 fr.	Farine complète.
CRACKNELLS NATURISTES Le sachet de 200 gr.	5 fr.	Farine complète.
BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE. Le sachet de 100 gr.	2 fr.	Farine complète. — Gruyère râpé.
BLE GERME FRAIS Le kilog	4 fr.	Le grain en pleine germination.
ET BLE GERME-RAISINS Le pot	2 fr.	
BLE GERME EN GALETTES Le kilog	12 fr.	Grain germé, séché et cuit à moins de 90°.
BLE GERME EN FLOCONS Les 500 gr.	8 fr.	Grain germé, éclaté. — Amandes. — Farine complète.
CONFIT NATURISTE AUX AMANDES Le pot repas	2 fr.	Raisins secs broyés. — Amandes. — Noi- settes — Miel.
Aliment puissant quotidien, pour tous		
SOLEILS NATURISTES Les 125 gr.	2 fr.	Noix de coco. — Amandes. — Farine complète. — Miel.
Aliment de toute heure		
ROCHERS NATURISTES AU COCO Le sachet de 11	4 fr.	Blé germé. — Noix de coco. — Miel.
Dessert fin		
PATES ALIMENTAIRES NATURISTES Le kilog	8 fr.	Farine complète.
Nouilles — Macaronis — Coquillettes		
PAIN D'EPICE NATURISTE Les deux pavés	4 fr.	Farine intégrale. — Miel. — Amandes.
Dessert		
JUS DE RAISINS FRAIS Le litre	10 fr.	Pur jus frais conservé par le vide.
« PICARDAN DORÉ, RÉSERVE NATURISTE » La demie	6 fr.	
Se prend par cures		

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

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

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

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

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
(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		France		Etranger
		Un an	40 fr.	51 fr.
	Six mois	22 fr.	28 fr.	
	Trois mois	12 fr.	16 fr.	

Les abonnements partent obligatoirement
du premier numéro d'un mois, au choix

(1) Rayer les mentions inutiles.