

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. 1930-10-16.

**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](mailto:utilisation.commerciale@bnf.fr).



HUITIÈME ANNÉE (Nouvelle Série) N° 121

TOUS LES JEUDIS — 1 fr. 25

Douze pages — JEUDI 16 OCTOBRE 1936

# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE





# 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 ».

### Traitement (suite et fin)

Coureuses de cabinets médicaux et clientes attirées des guérisseurs, somnambules, etc., les cas sévères ne se présentent guère que dans des épidémies massives et rarement dans les cas de grippe saisonnières larvées qu'on pourrait qualifier de néo-perlées.

L'inémie héliophobique est une des formes du déséquilibre nerveux.

On observe aussi, très fréquemment, chez les héliophobes, des troubles phonétiques affectant le timbre de la voix, qui a tendance à se voiler en revêtant le caractère masculin, par suite, sans doute, de l'évaporation sudorale dans la région laryngienne...

J'ai remarqué qu'à la suite de souffrances endurées par certains malades chroniques, ceux-ci deviennent héliophobes : ce fut le cas du célèbre écrivain Huysmans, mort de cancer post-opératoire. La plupart des animaux (chats, oiseaux de basse-cour, etc.), prévoyant leur fin prochaine, par une sorte de pudeur ultime, singulière, qui a annihilé chez eux l'instinct de conservation, cherchent à se soustraire aux éléments habituels de vie (air, soleil) par ce signe précurseur de la mort prochaine. C'est la confirmation de ma théorie héliopathobique, constituant un syndrome incontestable de cette nouvelle maladie, sans doute observée par d'autres cliniciens, mais non encore relatée et étayée sur des observations précises, telles que celles que j'ai énoncées.

L'espèce de coiffe calfeutrée, capitonnée, recouvrant, parfois, la tête des femmes héliophobes, broyeuses de noir, rappelle ce que les artistes des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles, de l'Ecole de Rome, réalisèrent dans leurs tableaux célèbres, et qu'un poète de l'époque put illustrer par cette légende :

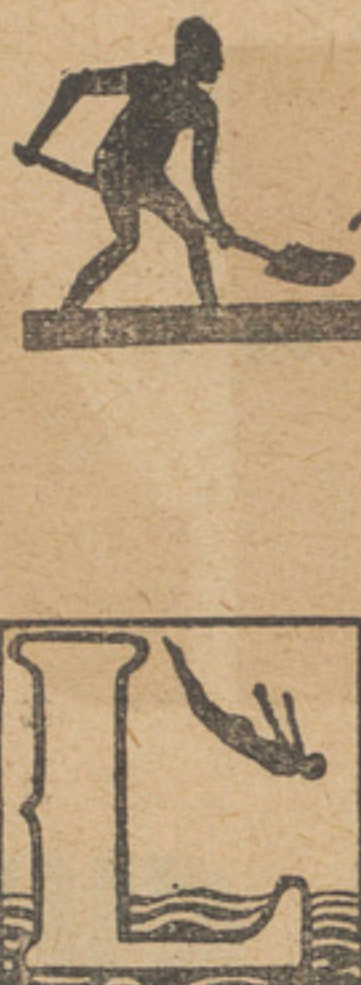
« Post tenebras lucem ;  
« Après les ténèbres, la lumière. »

Par la guérison, hélas ! problématique de cette maladie bizarre, qui se recrute chez les femmes de la campagne, parmi les « Françaises moyennes », ce qui est susceptible de rendre plausible l'hypothèse qu'il a bien pu y avoir, de tout temps, des héliophobes avant la lettre.

Docteur Ed. CROUZEL.

N. B. — Je m'excuse d'être obligé d'introduire dans le glossaire médical deux mots nouveaux (héliophobie et inémie), dont il est inutile, je pense, de préciser les étymologies.

En présentant cette monographie au corps médical et au public, j'ai le devoir de remercier mon éminent ami, le docteur M. de Fleury, pour son précieux encouragement. — Ed. C.



# AU CRIBLE, LES IDÉES!

## POUR RÉGÉNÉRER LE PAYS

La France réalise actuellement des merveilles dans le domaine industriel : nos avions traversent l'océan, nos autos battent tous les records, nos turbines captent l'énergie des mers...

Conquérir l'espace, dompter les éléments, électrifier le monde, c'est beau. Mais, pendant que triomphent les mécaniques de France, que deviennent les hommes qui les font ?

Ce qu'ils deviennent, une statistique démographique, qui vient de paraître, nous l'enseigne : l'homme de France se meurt. Ceci n'est pas une boutade : il y a eu, chez nous, en l'année 1929, 66.000 décès de plus qu'en 1928.

On a beau m'expliquer que la rigueur exceptionnelle de l'hiver 1928-1929 est la raison du désastre, je ne vois là ni une cause, ni une excuse, car je prétends que l'être humain doit prospérer, qu'il fasse chaud ou qu'il fasse froid.

Si les intempéries nous tuent, c'est que nos résistances faiblissent ; c'est que nous dégénérons.



Quand une race dégénère, elle cesse d'être prolifique ; or, nous n'avons plus d'enfants : pour la première fois depuis la guerre, notre pays, au cours de l'année déjà nommée 1929, non seulement n'a pas gagné un seul habitant, mais, même, en a perdu 12.564, par suite de l'excédent des décès sur les naissances. Les Françaises, évidemment, sont souvent des stériles volontaires ; il n'en est pas moins vrai que le mauvais état de santé de nos femmes est le grand responsable de la pénurie des naissances : misères digestives, misères pulmonaires, calfeutrement, atrophie musculaire créent l'insuffisance glandulaire et favorisent la stérilité ; de même cessent d'être prolifiques les lapins des cabanes et les singes de ménagerie.

Il m'apparaît inadmissible qu'un pays qui a su, durant des siècles, conserver la tête du mouve-

ment intellectuel mondial, ne sache plus conserver aussi la santé et la longévité de ses sujets. Et je ne vois pas qu'une suprématie de l'idée puisse persister longtemps, si périlissent les carcasses.

Il faut, d'urgence, doter la France d'un programme qui la régénère ; la nouvelle école médicale, l'Ecole Naturiste, apporte ce programme ; les hommes aux idées jeunes et larges qui, avec M. Désiré Ferry, travaillent au Ministère de la Santé publique, peuvent, progressivement, le réaliser.

On apprendra à tous l'importance capitale que peut jouer, dans la réparation de la santé, dans la conservation de la jeunesse, de la beauté, de la vitalité, une hygiène alimentaire bien comprise. On organisera la lutte systématique contre la sédentarité, le taudis, les murs sans fenêtres, les surmenages malsains ; on multipliera les écoles de plein vent ; on leur adaptera les nouvelles méthodes qui font l'être plus savant, plus énergique, plus libre. On multipliera les stades naturistes ; de chaque enfant, on fera un scout au doigt de fer...

Il n'est pas beaucoup plus ardu de fabriquer des hommes solides que de fabriquer de belles machines.

D'ailleurs, les belles machines ne fonctionneront que mieux, quand les hommes seront plus sages. Qui sait si les dirigeables ne s'écraseront pas moins souvent sur le sol, quand nous recevrons d'un « R.-101 » plus heureux, non plus le télégramme trop connu suivant : « Les passagers ont fait un excellent repas, et fumé de nombreux cigares », mais quelque chose comme ceci : « Les passagers et l'équipage sont impeccablement naturistes ; les estomacs sont légers, les muscles sont forts ; les cerveaux veillent. » Loin de moi la pensée de diminuer le moins du monde l'immense mérite des admirables pionniers, dont nous saluons bien bas les dépouilles, et, convaincu que la catastrophe, qui étreint encore tous les cœurs, a des causes non pas gastronomiques, mais techniques ou atmosphériques, je ne puis m'empêcher de penser que, mû par des règles naturistes d'existence, on a sûrement moins de chances de rencontrer les collines.

Docteur GASTON DURVILLE.



P.-S. — Dans mon dernier « Crible », j'ai fait boire à François I<sup>er</sup>, bébé, du vin de Jurançon. Les lecteurs ont rectifié d'eux-mêmes ma monumentale erreur : c'est Henri IV qu'il fallait lire.

# 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 :

Dr ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

Dr GASTON DURVILLE

Direction-Administration :

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16<sup>e</sup>) — Téléphone : Passy 77-95

Imprimerie-Ateliers :

24, rue d'Alleray, PARIS (15<sup>e</sup>) — Téléphone : Vaugirard 06-83

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

Jean Poret, 3, rue Félix-Ziem, Paris (18<sup>e</sup>)

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

JEUDI 16 OCTOBRE 1930

## SOMMAIRE

|                                                         | Pages |
|---------------------------------------------------------|-------|
| L'héliophobie .....                                     | 2     |
| Pour régénérer le pays .....                            | 2     |
| Tradition et religion .....                             | 3     |
| L'Ille des Hommes Nus (Revue de la Presse) .....        | 4     |
| Le Mélancolique Castel (Conte) .....                    | 5     |
| L'Ecole de l'Odenwald .....                             | 6     |
| La Grande Réunion Amicale des naturistes français ..... | 7     |
| Cru ou cuit ? .....                                     | 8     |
| Les idées de nos lecteurs .....                         | 8     |
| Les aliments malsains — Les aliments sains .....        | 9     |
| L'Esperanto : grammaire et vocabulaire .....            | 9     |
| A la Gloire du Soleil .....                             | 10    |
| Petites annonces .....                                  | 11    |
| Communiqué de Madolin .....                             | 11    |
| Revue des revues .....                                  | 11    |
| Les éditions de « Naturisme » .....                     | 11    |
| Le Naturisme à l'étranger .....                         | 11    |
| Conférences, causeries, réunions .....                  | 11    |

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO  
C'EST BIEN  
ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

## ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1<sup>er</sup> 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





# LA TRADITION NATURISTE

NO 2 MANTRE

PHILOSOPHIE

## TRADITION ET RELIGION



POUR essayer de savoir ce que contient un vocable tel que celui de religion, l'étymologie ne peut nous être d'aucun secours. La dérivation de ce mot, en effet, montre qu'il signifie essentiellement : « Ce qui relie ». Mais faut-il entendre par là ce qui relie les êtres à un principe supérieur, ou seulement ce qui relie les êtres entre eux ?

Dans le monde gréco-romain, d'où le mot nous est venu, il est certain qu'il participait des deux significations, et même que la seconde y avait un rôle prépondérant. En effet, ce que l'on entendait par ce mot faisait partie des institutions sociales, dont la reconnaissance des « Dieux de la Cité » faisait partie, avec l'observation des formes cultuelles légalement établies ; ces éléments constituaient les éléments fondamentaux de la religion, et en garantissaient la stabilité, d'où leur caractère vraiment traditionnel.

Seulement, déjà à l'époque classique, il y avait incompréhension des principes sur lesquels cette tradition aurait dû reposer intellectuellement.

Il y a là une première manifestation de l'inaptitude que nous constatons chez la presque totalité des Occidentaux à la « compréhension métaphysique », inaptitude qui les entraîne constamment à d'étranges confusions dans les modalités de la pensée. Chez les Grecs en particulier, les rites et les symboles avaient vite perdu leur signification originelle précise ; aussi voit-on les philosophes, même Platon au X<sup>e</sup> livre des lois, déclarer expressément que les Grecs ne savaient plus que penser de leurs plus anciens écrits concernant la nature des Dieux.

Le résultat de cette incompréhension avait été de faire dégénérer les symboles en simples allégories, qui, par suite des tendances anthropomorphiques invincibles, étaient devenues des « mythes », c'est-à-dire des fables ; aussi, à la condition de se soumettre aux formes extérieures, chacun pouvait penser ce qu'il voulait.

Dans ces conditions, il ne subsistait plus qu'un formalisme purement extérieur, dont les gardiens eux-mêmes n'avaient plus la clé, et la religion était devenue une affaire purement sociale.

C'est ce qui explique qu'un homme qui changeait de cité devait aussi changer de religion, et il pouvait le faire sans scrupule.

En effet, il devait obéissance à la législation de la ville dans laquelle il se mettait à habiter, puisque celle-ci devenait la sienne, et de celle-ci la religion faisait partie au même titre que les institutions militaires, gouvernementales, juridiques ou autres.



APRES LES JEUX, LE REPOS...

Chez les Romains, il en fut de même. Les « Dieux de la Cité » se superposèrent aux « Cultes familiaux » et ses dieux, par suite d'extensions, devinrent « Dieux de l'Empire ».

Un culte comme celui des empereurs ne pouvait avoir aucune autre portée qu'exclusivement sociale. Si le christianisme fut persécuté, alors que tant d'autres cultes hétérogènes s'amalgamaient sans heurt à la religion romaine, c'est que lui seul entraînait théoriquement et pratiquement une méconnaissance des « Dieux de l'Empire », et, par suite, subversive des institutions établies.

Cette méconnaissance n'eût pas été nécessaire si la portée des rites sociaux avait été définie ; elle le fut, au contraire, par suite des confusions qui s'étaient produites entre les domaines les plus divers.



A PHYSIOPOLIS  
UNE ABLUTION FORCÉE, A LA FONTAINE

Cet exposé a pour but de vous faire mieux saisir combien cette conception ancienne de la religion diffère profondément de celle qui a actuellement cours dans le monde occidental.

Le christianisme, en adoptant, avec la langue latine, ce mot de religion, en a complètement renouvelé le contenu. Ce qui dominera maintenant, c'est la notion de lien avec un principe supérieur, celle de lien social existant encore, mais à titre secondaire.

Nous allons, pour déterminer le contenu réel de ce mot renouvelé, nous livrer à l'examen direct de ce qui existe actuellement.

Nous commencerons par montrer l'insuffisance de la plupart des définitions courantes données par les sociologues, puis nous définirons les éléments qui caractérisent essentiellement une religion. La logique la plus élémentaire nous enseigne qu'une définition doit convenir non seulement à « tout le défini », mais aussi au « seul défini ».

Or, les sociologues veulent définir le phénomène soit par sa force obligatoire, soit par son élément rituel. Nous allons examiner ce que valent ces deux éléments.

Le professeur Durkheim écrit, dans son livre *De la définition des phénomènes religieux*, la phrase suivante : « Ce qui caractérise les phénomènes religieux, c'est leur force obligatoire. » Nous pouvons d'abord remarquer que ce caractère est loin d'appartenir au même degré à tout ce qui est religieux, et qu'il peut varier d'intensité à l'intérieur d'une même religion pour des pratiques ou des croyances diverses. D'autre part, ce caractère se trouve dans tout ce qui est institution sociale, et en particulier dans la législation.

La législation a nécessairement ce caractère obligatoire, et l'a toujours dans n'importe quelle forme d'organisation sociale, que celle-ci soit rat-

tachée à la religion comme dans l'Islam, ou indépendante comme dans les États modernes. Qui donc oserait soutenir, en s'appuyant sur l'idée de Durkheim, que les institutions juridiques de l'Europe moderne sont revêtues d'un caractère religieux ?

D'autres sociologues caractérisent essentiellement la religion par un élément rituel.

En d'autres termes, chaque fois que l'on se trouve en présence de l'existence de rites quelconques, on doit conclure sans autre examen que l'on se trouve en présence de phénomènes religieux.

Or, il y a des rites qui ne sont nullement religieux, et il y en a de plusieurs sortes.

Le confucianisme, par exemple, en Chine, ne représente que des rites sociaux, sans aucun caractère religieux, c'est-à-dire qu'ils sont l'objet d'une reconnaissance officielle.

C'est ce qu'avaient compris les Jésuites, en Chine, au XVII<sup>e</sup> siècle, qui trouvaient tout naturel d'assister à ces cérémonies, et n'y voyaient rien d'incompatible avec le christianisme, en quoi ils avaient raison.

C'est pour la même raison qu'ils prenaient place dans la hiérarchie des lettrés, et pratiquaient les rites sociaux du culte des ancêtres.

Le confucianisme, en effet, se plaçant en dehors du domaine religieux, est conciliable avec n'importe quelle religion, quelle qu'elle soit, aussi bien qu'avec l'absence de toute religion. D'autre part, dans le taoïsme, qui est une doctrine purement métaphysique, nous trouvons certains rites qui lui sont propres.

Donc, aussi étrange que cela puisse paraître à la plupart des Occidentaux, il existe des rites ayant un caractère et une portée vraiment métaphysique. Mais nous n'y insisterons pas pour le moment. Les sociologues seraient excusables de se tromper sur l'élément rituel, si l'Occident n'offrait que des rites religieux, mais me dira-t-on que les rites maçonniques, par le seul fait que ce sont des rites, ont, à quelque degré que ce soit, un caractère religieux ?

Nous allons maintenant indiquer une conception positive de ce qui constitue vraiment une religion.

Une religion comporte essentiellement la réunion de trois éléments d'ordre divers : un dogme, une morale, un culte.

Si l'un de ces éléments manque, l'on ne pourra plus parler de religion au sens propre de ce mot.

Le dogme forme la partie intellectuelle de la religion. La morale, sa partie sociale. Le culte, qui est l'élément rituel, participe à la fois du dogme et de la morale. Le nom de dogme s'applique essentiellement et proprement à une doctrine reli-



UNE PROPRIÉTÉ FLEURIE, SUR LE GRAND STADE



# POUR ET CONTRE LE NATURISME

LA VIE A PARIS

## L'ILE DES HOMMES NUS



N voulez-vous avoir le cœur net ? Je vous convie la semaine prochaine. » Ainsi terminais-je, ici, ma dernière chronique.

Le voulez-vous toujours ? C'est très simple : Gare Saint-Lazare, 14 h. 15. Dans quarante-cinq minutes, nous serons à Villennes. Villennes, département de Seine-et-Oise, sur la route de Paris à Mantes. 1.200 habitants. Grande banlieue claire, aérée et cosue. Des cottages un peu trop vernissés posés sur des pelouses rasées d'un peu trop près. Un ruban de monolastic pour voitures de luxe. Une Seine pour yachting, fleurie de reflets rares : acajou des coques, nickel des rambardes sur un fond de ciel d'aquarelle. Puis un ponton sous des ombrages en panache : l'embarquement... Pour Cythère ?

Nous le saurons en abondant en face, sous les plis de ce drapeau tango que vous voyez flotter dans la verdure.

O vous qui entrez, laissez ici toute illusion ! Lecteur, hypocrite lecteur, mon frère vêtu sinon habillé, nous voici en Physiopolis, l'île des Hommes nus.



Un jour qu'on demandait à Mallarmé, humoriste à ses heures — n'était-il pas professeur d'anglais ? — comment il imaginait le Jugement Dernier :

— J'y vois tout le monde en habit queue de pie, répondit-il. Tout à l'inverse, Michel-Ange y voyait tout le monde sans habit d'aucune sorte. Dans sa fresque colossale de la Sixtine, bienheureux et réprouvés portaient d'abord l'uniforme de l'innocence première. Nul ne s'en offusqua, ni Léon X, ni ses moins célèbres contemporains. Ce fut je ne sais quel successeur du grand pape qui décida de la tenue à prendre dans la Vallée de Josaphat.

Il fit appel à Daniel de Volterra. Ce pape y gagna quelque ridicule. Le peintre y gagna son surnom : « Il braguettonne », traduisez : le culottier.

Il paraît que Volterra et Buonarroti, jusqu'aujourd'hui, conservent des partisans. Car un schisme profond divise les adeptes nouveaux de l'adamisme : — Etes-vous intégral, Monsieur ? — Ne l'êtes-vous point, Madame ? Ce qui vous sépare, c'est moins que rien : un principe, mais un principe qui prend la valeur d'un symbole et la forme concrète d'un triangle de coton noir. L'intégral nourrit évidemment pour son timide confrère une méprisante pitié que celui-ci lui rend, au centuple, en mépris scandalisé.

Sachez maintenant que l'intégral s'appelle nudiste ; que l'autre prend le nom de naturiste, et que c'est parmi les naturistes que vous venez de débarquer.

Curieuse coïncidence : au milieu de cette île de Villennes s'élevait autrefois un petit pavillon. Or, avant que de devenir, en face, le Maître de Médan, Zola l'occupa. C'est là que cet infatigable apôtre de la Vérité — qui est nue — jeta les bases de ce qui allait devenir le Naturalisme littéraire.

Naturalisme, Naturisme. Un pas à faire, deux lettres à biffer. Et c'est à la nature toute simple que, hier encore, appartenaient les 90 hectares de l'île. Demi-prairie, demi-saulaie. Des champs de roseaux et des bouquets d'aulnelles. Voilà ce dont prirent possession, l'an dernier, les docteurs Durville et leurs premiers apôtres. C'est d'eux-mêmes que je voudrais tenir l'histoire de Physiopolis. Ils en sont absents, mais c'est avec la meilleure grâce que l'architecte Falce les remplace.

L'art de celui-ci s'est déjà beaucoup exercé dans l'île : ne suis-je pas passé, en débarquant, devant de grands baraquements type Régions dévastées ? Ce sont la coopérative, le restaurant végétarien, les cabines de déshabillage. Tout cela entouré au dehors de clôtures provisoires portant l'écriteau fatidique : « Propriété privée ». Mais sitôt celle-ci franchie, voici un des centres vitaux de la future cité : le stade Durville. Aux angles de l'immense quadrilatère, des fontaines simples, mais non sans goût. Tout autour de lui, des rangées de minuscules maisonnettes (pardon pour cette tautologie).

— Ces maisonnettes, me dit M. Falce, sont la propriété personnelle des Physiopolitains. 3 m. 50 x 4 m., ce n'est certes pas la Galerie des Glaces ; mais c'est la place suffisante pour déployer deux couchettes et pour dresser une table. Et cela vaut mieux, ne serait-ce qu'au point de vue rhumatismes, que la tente au mur de toile des enfants de Caïn et des amateurs de camping.

Notez que certains Physiopolitains y passent la nuit, ou des nuits, voire toutes leurs vacances. Leur ingéniosité se déploie à loisir dans l'ameublement, comme leur goût dans la décoration florale de leur refuge. Car chacun dispose d'un petit jardin, qui n'est pas Versailles non plus, bien sûr, mais où il y a place pour de vives capucines, d'odorants pois de senteur ou quelques roses...



A côté du stade sont prévus deux tennis, une piscine, un jardin d'enfants — un vrai jardin — une installation de gymnastique : celle-ci est inaugurée du matin et semble obtenir un succès de foule. Le reste s'organise. Des jeunes hommes bruns aux muscles d'acier piochent et fouillent la terre, poussent ou culbutent les wagonnets d'une voie Decauville : car le

travail, ici, rejoint le jeu. D'autres font du saut, de la course, de la lutte. De dansantes adeptes, avec une innocence de girls anglaises, se disputent un ballon gigantesque qui semble rebondir comme dans un film au ralenti. A tout prendre, tout cela vaut mieux que d'aller au café, dirait peut-être M. Clément Vautel, contempteur du nudisme.



Mais l'aimable M. Falce m'incite à la promenade. A cent mètres de ce stade, la savane en miniature reprend ses droits. Le gros dos brun d'une tente se devine dans les graminées et les flouves de hauteur d'homme. Le saxophone du dancing de la rive apporte jusque là, sur le tremplin de l'eau, l'écho charmant de « Ce n'est que votre main, Madame ». Mais une fumée bleue monte, très droite, au seuil de la tente : ceux-là n'ont d'autre plaisir que de renouer avec la rude et saine douceur du nomadisme pastoral.

Dans la vie comme dans l'art, disais-je il y a huit jours, toute notre époque se déshabille. Toute notre époque s'évade. A notre convulsive civilisation d'acier et de bruit, qui brise et qui broie, il fallait une détente, un antidote. L'homme vit de pain. Il vit d'air, d'eau, de soleil. Dans ce bain de soleil, d'eau et d'air, il retrouve le rythme et la joie de vivre. « La Joie de Vivre » : c'est le titre d'un volume du grand romancier qui vécut ici.

Nu, un homme en vaut un autre. Le naturisme abolit les conditions sociales. Vous trouveriez ici des employés et des dactylos, mais aussi des médecins, des avocats et des intellectuels (ne dit-on pas même que le président du Sénat belge est Physiopolitain ? — sans garantie du signataire).

— Et tout ceci n'est qu'un début, me dit mon guide. Notre œuvre — c'en est une ! — notre œuvre de sauvetage ou de régénération de la race fait tâche d'huile. Nous avons eu, ce matin, la visite de délégués hongrois. Villennes-sur-Seine deviendra la première et la plus grande cité naturiste du monde.

Mais depuis quelques lignes, je crois voir, lecteur, à votre impatience, que vous avez une brûlante question à me poser. — Voyons, entre nous, est-ce que... ?

— Je n'ai rien voulu que porter témoignage. Je le porte. Tout se passe à Villennes au rebours de la Bible. « Adam, dit la Bible, sentit la honte d'être nu. » Il vous suffit, ici, de penser à vos bretelles et à votre faux-col, Monsieur ; de penser, Madame, à votre combinaison et à vos bas de soie pour vous sentir gagné par l'irrésistible honte d'être vêtu...

JEAN MOSAN.

(La Presse Libre d'Alger, 3 septembre 1930.)

gieuse ; sans nous inquiéter pour le moment des caractéristiques d'une telle doctrine, toutefois, nous pouvons dire que le dogme, dans ce qu'il a de profond, est évidemment de nature intellectuelle, mais cependant non purement de cette nature, car si elle l'était, elle serait proprement métaphysique. Cette doctrine, pour prendre la forme particulière qui convient à son point de vue, subit l'influence d'éléments extra-intellectuels qui, pour la plus grande part, sont d'ordre sentimental. Le mot de croyances, qui sert à désigner les conceptions religieuses, marque bien ce caractère.

En effet, la croyance, entendue dans son acceptation la plus précise, et en tant qu'elle s'oppose à la certitude, qui est d'ordre intellectuel, est un phénomène où la sentimentalité joue le plus grand rôle. Ceci nécessite nécessairement que l'idée du dogme soit elle-même conçue avec une idée sentimentale plus ou moins prononcée.

Dans la morale, le coefficient sentimental, par contre, prédomine et devient même exclusif.

La dépendance de principe de la morale à l'égard du dogme est une affirmation surtout théorique. La morale, dont la raison d'être ne peut être que sociale, peut être regardée comme une sorte de législation, la seule qui demeure du ressort de

la religion, là où les institutions civiles en sont indépendantes.

Le culte, constitué par un ensemble de rites, a un caractère intellectuel si on les considère comme l'expression symbolique et sensible de la doctrine, et un caractère social en tant qu'on les regarde comme des « pratiques » demandant d'une façon plus ou moins obligatoire la participation de tous les membres de la communauté religieuse. Ce nom de culte devrait être réservé aux rites religieux ; cependant, on l'emploie pour désigner d'autres rites, des rites purement sociaux, par exemple tels que le « Culte des ancêtres » en Chine.

Remarquons encore que, dans une religion où l'élément social et sentimental l'emporte sur l'élément intellectuel, la part du dogme et du culte se réduisent en même temps de plus en plus. La religion tend à dégénérer en un « moralisme ».

L'on voit maintenant que le terme de « religion » est difficile à appliquer rigoureusement, en dehors de l'ensemble formé par le judaïsme, le christianisme et l'islamisme. Partout ailleurs, les trois parties que nous venons de caractériser ne se trouvent pas réunies dans une même conception traditionnelle. En Chine, nous trouvons le point de vue intellectuel et le point social, dans deux corps

de tradition distincts, mais le point de vue moral est absent ; nous pourrions faire la même constatation pour l'Inde.

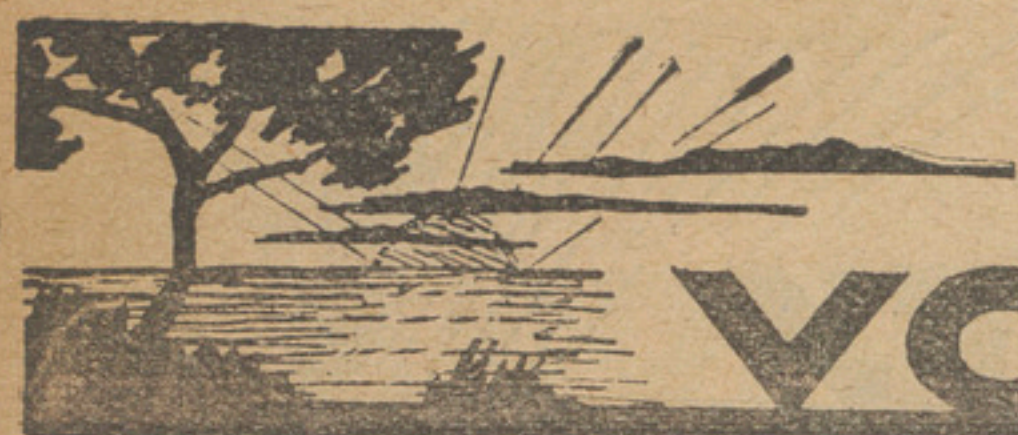
Pour terminer, nous dirons toutefois que la « connaissance traditionnelle » n'admet pas du tout, comme les sociologues dont nous parlions plus haut, que la religion soit purement et simplement un fait social ; nous disons qu'elle a un élément constitutif qui est d'ordre social, ce qui n'est pas la même chose, puisque cet élément est secondaire par rapport à la doctrine, qui est d'un tout autre ordre.

La religion, donc, tout en étant sociale par un certain côté, est en même temps quelque chose de plus. En ce qui concerne le catholicisme en particulier, il semble bien, par exemple, que celui-ci ait perdu la clé de ses écritures et que, seule, la lettre de celles-ci subsiste.

Il y a toutefois lieu de ne pas se montrer trop affirmatif, car il peut encore y avoir, dans certains couvents d'ordres religieux, des foyers de spiritualité vraie. Nous étudierons dans un prochain article ce qui constitue vraiment la connaissance intellectuelle vraie ou métaphysique.

VENDEGIES-NEGIES.





# VOY LOIZIR

CONTE - ROMAN / NOUVELLE

UN CONTE

## LE MÉLANCOLIEUX CASTEL

par René-Jean MAXY

A ma fille, Eliane...

Il est, en la vie, des lâchetés conscientes qui sont, en vérité, des actes d'héroïsme !...



LORSQUE le voyageur s'achemine vers Chambord, il doit traverser en partie une sombre et millénaire forêt. Un profond silence règne sur ce domaine, préparant, semble-t-il, par le recueillement de l'esprit, l'état d'âme du visiteur. Une douce tristesse s'empare de tout son être... Il s'avance ; et voici que, brusquement, surgit à ses yeux un château digne d'un conte des Mille et Une Nuits. Vision féérique : c'est ici le mélancolique castel de Chambord !

Quel est donc le magicien qui, d'un coup de sa baguette, fit surgir de terre, dans ce lieu perdu, une telle merveille ?

Hanté par cette idée, je m'en fus, en un soir d'automne, questionner ses vieilles pierres, en amoureux passionné d'un nostalgique passé.

Après quelques visites, qui me familiarisèrent avec elles, et sans doute touchées par la caresse de mes yeux, les vieilles murailles, en une nuit orageuse, firent confidence à mon cerveau de leur belle et mystérieuse histoire :

« Il était une fois, dans le pays français, un roi du même nom et premier du nombre. Son visage était doux et son cœur sensible envers la gent féminine. Un courage, parfois téméraire, s'alliant à une chevaleresque galanterie, rendait ses défauts souvent séduisants.

« Donc, en l'an 1518, le roi avait déjà parcouru plus de la moitié du chemin menant vers la Fille de la Nuit... »



Le voyageur doit traverser une sombre et millénaire forêt...

Subitement, la narration prit fin. Les vieilles pierres cessèrent leur communion avec mon esprit ; des pas firent craquer le fin sable de l'allée voisine...

Presque aussitôt, je vis surgir de l'ombre la silhouette d'un homme paraissant en proie à une grande et douloureuse agitation.

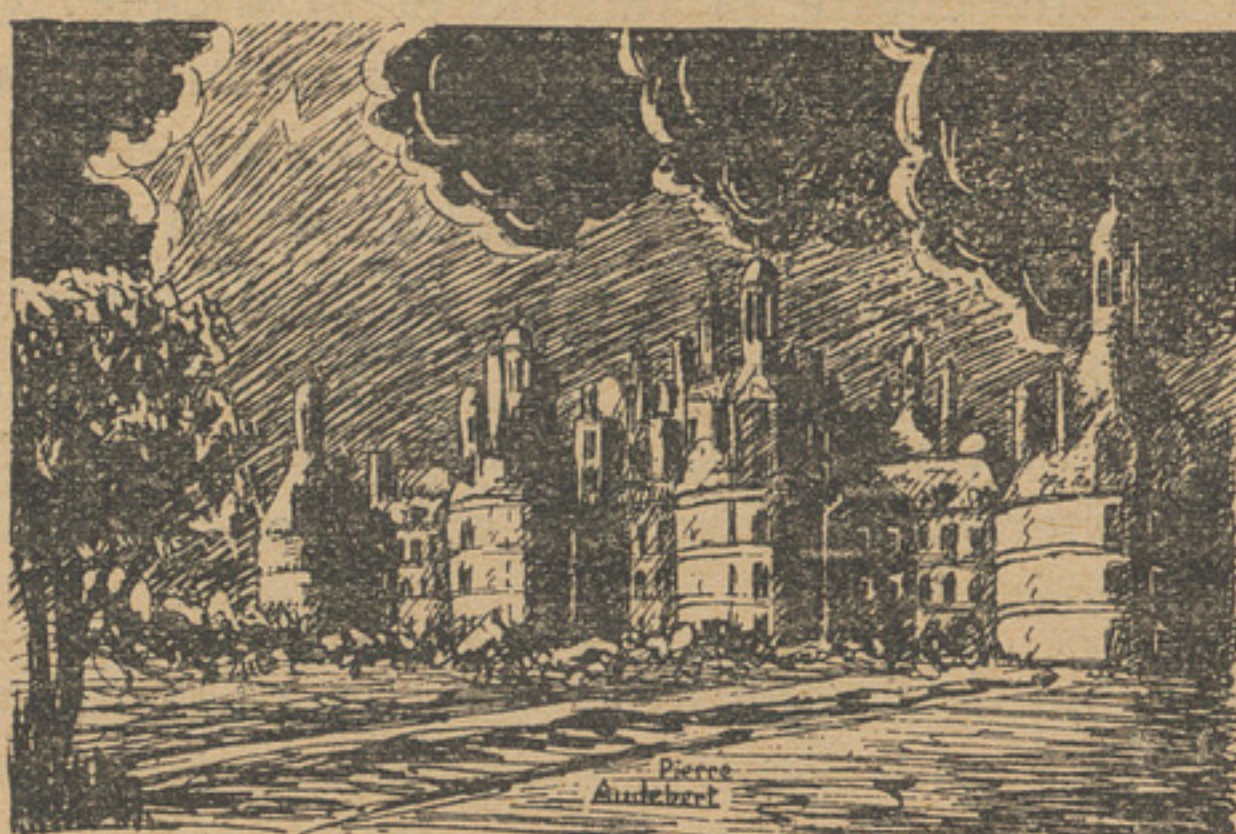
Bien que ne faisant aucun mouvement, il m'aperçut et se dirigea vers moi. Ma première impression fut de me trouver en présence d'un cas de déséquilibre mental assez prononcé.

Cependant, je devais bientôt changer d'avis, sans toutefois penser encore être mêlé à un drame qui devait rester, à jamais, présent à ma mémoire.

Après m'avoir longuement dévisagé, et l'examen ayant, sans doute, été satisfaisant quant à ma personne, le malheureux me parla sur le mode confidentiel ; sa voix était, à la fois, très grave et infiniment douce :

— Sans connaître votre personnalité, me dit-il, je suis heureux de vous avoir pour compagnon, en cette nuit qui sera pour moi la dernière... »

Et comme, à cet instant, involontairement du este, je faisais un pas en arrière, le mystérieux homme eut un geste de supplication ; puis, il me désigna un banc de pierre voisin. D'un signe de la tête, j'acquiesçai. Nous nous assîmes. Un rayon de lune balaya sa figure. Malgré moi, j'eus un pincement au cœur, en contemplant l'étrange masque qu'avait, sans aucun doute, sculpté la douleur sur le visage de l'inconnu. Il dut s'apercevoir de mon trouble, car un sourire erra sur ses lèvres. Oh ! ce sourire désabusé, toute ma vie je le reverrai !



Des nuages s'amoncelaient sur le château...

C'était un pauvre sourire d'agonisant. Ses lèvres remuèrent :

— Merci ! J'ai besoin d'un confident, me dit-il ; voulez-vous m'écouter ? Mais promettez-moi de ne me juger que plus tard. »

En un muet consentement, mes paupières s'abaissèrent. Il reprit :

— Dès que l'âge d'homme eut sonné pour moi, mon idéal se résuma à prendre femme ; que les vieux jours de ma compagne et les miens se terminent entourés de petits-enfants...

« Un peu ridicule, ce début, penserez-vous ? Passons.

« La guerre, en une blessure, empêcha la réalisation de ce doux projet : procréer ! Et cela à jamais, entendez-vous !

« Je dus, dès lors, me contenter de chérir, des yeux, les bambins d'autrui. Ce fut ensuite ce que d'aucuns nomment les moments difficiles : la lutte pour vivre, en un mot.

« Des mois s'écoulèrent... Puis l'horizon se montra teinté de soleil. Mirage !... A cette époque de ma vie, la destinée plaça sur mon chemin une nouvelle illusion : l'Amour ! La vie, pour « Elle », n'avait pas été toute de joie. Mariée, jeune encore, son mari l'avait ensuite abandonnée, ne lui laissant, pour toute consolation, qu'une adorable fille. Je réussis la tâche ingrate de me faire aimer de toutes deux.

« Vous devinez ma joie, mon bonheur ?... »

Les yeux de l'inconnu s'agrandirent et brillèrent davantage. Peut-être des larmes, refoulées, leur donnèrent-elles cet éclat. Après un court instant de silence, il reprit :

— De mariage immédiat il ne pouvait être question, car la Justice des hommes ne s'intéresse point aux cas particuliers, et certaines formalités juridiques restaient à accomplir. Nous mîmes « notre » fille au lycée ; pour ce faire, il fallut consentir d'importants sacrifices. Et, juste à ce moment, l'horizon redevint sombre. Cependant, jamais « Elle » ne se plaignit. J'ai tout tenté, mais en vain... La fatalité me poursuit... Peut-être suis-je un « raté » !

« Maintes fois, de brillants partis s'offrirent à « Elle » ; toujours, ce fut le refus. « Elle » m'aimait encore... Je me suis enfui ! Le hasard a dirigé mes pas, en cette forêt, vers vous. J'en suis heureux,

car je reste persuadé que vous me comprendrez en partie. J'avais besoin d'avoir quelqu'un à qui confier ma douleur et aussi à qui conter l'immense amour qui me consume.

« Je viens de trouver la solution de « notre » problème. Les données en étaient les suivantes : tant que je serai là, « Elle » restera fidèle à notre amour. Tant que cet amour vivra, « son » existence sera faite de privations. Le seul moyen de résoudre le dilemme : passer de vie à trépas, car la vie sans « Elles » ne m'intéresse plus.

« Oui, je lis dans votre regard une objection : « Elle » peut rester fidèle au souvenir, direz-vous. Tranquillisez-vous, je consommerai le sacrifice jusqu'au bout... J'ai tout prévu : j'ai là, dans ma poche, une lettre dans laquelle j'annonce mon intention d'en terminer avec la vie, ne pouvant surmonter le chagrin causé par le mariage d'une femme aimée. C'est faux, et cependant c'est vrai, par anticipation... Mais la femme aimée, c'est Elle !... »

Depuis un instant, des nuages s'amoncelaient sur le château ; de larges gouttes d'eau firent leur apparition. D'un même mouvement, nous nous dirigeâmes sous un arbre. C'est alors que mon compagnon murmura ces dernières paroles :

— Il est, en la vie, des lâchetés conscientes qui sont... »

A ce moment, et sans que j'aie pu esquisser un geste, l'inconnu éleva le canon d'un revolver près de son cœur... Mais, avant qu'il ait eu le temps d'appuyer sur la gâchette, une lueur électrique nous environna et une formidable détonation retentit.

Lorsque je revins à moi, je m'aperçus que la Nature avait foudroyé l'inconnu.

La première minute, de stupeur douloureuse passée, je décidai de fouiller le cadavre, et je détruisis la lettre à laquelle il venait, un instant auparavant, de faire allusion. Le revolver, nanti de toutes ses balles, passa ensuite dans ma poche. Alors, seulement, je m'en fus prévenir les gens du pays de l'« accident » survenu.



...Je décidai de fouiller le cadavre.

...J'ai souvent songé à la mystérieuse intervention de la Nature dans cette mort. Et j'en suis encore à me demander si cette déesse de l'Univers n'a pas agi là, touchée par la souffrance et surtout par la grandeur du sacrifice de cet homme, accomplissant ses vœux derniers sans les tacher de ce qu'il considérait comme une lâcheté.

Peut-être même est-ce aussi la volonté « naturelle » qui me fit détruire la preuve du pieux mensonge.

N'est-ce pas aussi son inspiration qui me permit de reconstituer l'ultime pensée de l'inconnu :

« Il est, en la vie, des lâchetés conscientes qui sont, en vérité, des actes d'héroïsme ! »

RENÉ-JEAN MAXY.



# 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*.)

### LA PERSONNALITÉ

« Former d'abord le caractère, acquérir la spiritualité. Le reste viendra de soi. »  
VIVEKANANDA.



Plus exactement, on remplacera l'enseignement d'une morale théorique, sans assise dans la vie de l'enfant — et, par cela même, destinée à demeurer stérile — par l'apprentissage quotidien d'un « art de vivre » avec ses semblables, quel que soit, d'ailleurs, leur sexe », dit Elisabeth Huguenin en parlant de la question qui nous intéresse. Cela résume très bien l'idée directrice de l'école de l'Odenwald.

Les préceptes ont ceci de particulier que, sauf quelques exceptions, ils restent dans l'abstrait et ont soin de ne pas se réaliser dans la vie réelle. Il est aisé de proposer, voire d'imposer des buts élevés et moraux ; il vaut mieux montrer comment les atteindre. Lorsqu'on est dans la pratique, on s'aperçoit qu'éduquer consiste principalement à montrer à l'enfant comment s'éduquer lui-même, comment se contrôler et se dominer, en vue d'atteindre un idéal qu'il se donne peu à peu, au cours de ses réflexions et de ses expériences, et au contact de ses maîtres. Les sermons et les préceptes, qui ont certes leur utilité, ne viennent qu'après. L'expérience enseigne aussi aux pédagogues que, pour éduquer, il faut commencer par s'éduquer soi-même, afin d'être un exemple vivant et enviable pour l'enfant, et de pouvoir le guider utilement. Une grande difficulté apparaît immédiatement : si les maîtres sont nombreux, les éducateurs sont rares. Il faudrait en former !

Une autre conclusion, qui se vérifie malheureusement sur une grande échelle, est que très peu de parents savent éduquer leurs enfants, tout en étant convaincus de posséder les aptitudes nécessaires. A qui la faute ? Trop souvent, hélas ! ils n'ont jamais été préparés à leur tâche. Ils donnent à leurs enfants l'exemple de leur égoïsme, de leur orgueil, ils leur prêchent l'égoïsme sacré de la famille, sorte de nationalisme en petit ; le foyer n'est pas un centre d'élévation, de spiritualité, d'éclosion de vies nouvelles, mais l'endroit où on apprend à critiquer et railler les autres en faveur de sa propre et vaine supériorité, le lieu où l'on ru-



Les tentes de Physiopolis sont prévues pour deux personnes, mais elles en abritent couramment huit ou dix !

mine les haines, les jalousies, les envies, où l'on prépare toutes sortes d'actions plus ou moins malhonnêtes en se les excusant mutuellement. Ce n'est point le jardin où doit éclore la jeune personnalité, mais un étouffoir où elle s'étiole sous l'action des préjugés et de l'atmosphère vile dans laquelle elle est plongée. Trop souvent aussi, l'éducation ne s'en tient qu'à ce qu'il y a de superficiel et ne donne qu'un vernis à l'enfant, des bonnes manières et du savoir-vivre. On en fait un « petit saint » dont les parents sont fiers, et qui ne sera souvent dans la vie qu'un médiocre et un timide, à moins qu'il ne se révolte contre la famille et la société. Que de fois encore l'enfant sert de paratonnerre à la mauvaise humeur et à la nervosité des parents ! Ou bien on le décourage, on le rabaisse, on le compare défavorablement aux autres enfants, on rit de ses pensées, naïves peut-être, mais sincères, on guette avec un malin plaisir les fautes qu'on pourra lui reprocher. Il a besoin de soleil, on lui envoie la bise glaciale...

L'école de l'Odenwald cherche au contraire à faciliter et éventuellement à orienter le développement de la personnalité. Nous avons déjà vu que l'enfant y vit au milieu de la nature, que ses facultés physiques y sont exercées comme les autres, qu'une grande place y est laissée au travail individuel et à la libre initiative. Mais cela ne suffit pas. L'enfant apprend à vivre par la vie — comme toujours, c'est en forgeant... — mais la vie n'a pas que cet aspect personnel : savoir agir, observer ; elle comprend aussi un aspect social : la vie collective et familiale, et les relations entre les sexes. Ce n'est que dans un milieu complet, offrant ces divers éléments, que l'enfant pourra se développer harmonieusement, et que la liberté, avec son complément indispensable : la responsabilité, prendront un sens.

Une des institutions remarquables de l'école est la « Schulgemeinde », ou assemblée générale, qui réunit maîtres et élèves sous la présidence d'un élève. Chacun y jouit du même droit de vote. Toutes les questions qui ne sont pas d'ordre exclusivement pédagogique y sont discutées. On y parlera de discipline, de l'organisation d'un terrain de sports, de la danse : « Faut-il danser à l'école ou non ? » ; récemment y fut discutée et partiellement organisée la collaboration des « grands » au jardin d'enfants, en vue de fortifier l'esprit de famille et d'enseigner l'art d'être père ou mère. Qui conque a des critiques ou une proposition à exprimer fait à la « Schulgemeinde ». Ainsi, les élèves participent à la vie de leur école ; ils n'y sont pas, comme des esclaves, menés à la baguette, mais sont considérés comme des collaborateurs responsables. Par les discussions, ils apprennent à approfondir une question, à juger le pour et le contre, à apprécier les difficultés de la vie pratique. Puis, ils ont le sentiment d'appartenir à cette grande famille qu'est l'école, avec les maîtres ; ils ne s'y sentent pas rabaissés avec mépris ; ils ne sont pas que des enfants : on leur fait confiance.

Ne connaissant pas ce sentiment d'infériorité dû à la contrainte de la mauvaise discipline et au mépris des parents et des maîtres, les élèves ne cherchent pas des compensations dans l'esprit frondeur et chahuteur au mauvais sens du terme. Bien mieux, ayant le sentiment de leur responsabilité, ils font eux-mêmes la discipline, et il arrive souvent que, pendant une leçon, les élèves rappellent à l'ordre ceux qui dérangent. Les assemblées générales



Un jardinier naturiste, employé chez un patron également naturiste, vous engage à suivre son exemple...

étonnent par le silence qui y règne, chacun ne parlant qu'à son tour, avec un ordre parfait. De même, aux réunions du dimanche soir, on n'entend pas un mot, et pourtant personne n'est là pour veiller à la discipline. Pendant les repas, un gardien de l'ordre, nommé par la « Schulgemeinde », établit d'un coup de sonnette le silence, dès que les conversations dépassent les limites de la séance. Un second coup rouvre les discussions.

On le voit, s'il y a liberté, il y a discipline, mais une discipline sans contrainte, sans punition d'aucune sorte, librement admise parce que reconnue nécessaire par tous.

Cette participation à la vie collective apparaît encore dans un domaine plus pratique : le travail. Il y a le jardinage ; dans les maisons, les élèves, naturellement, font leur chambre ; ils ont aussi la charge du nettoyage journalier du réfectoire. Ils assurent le service pendant les repas : rien n'est plus drôle que de voir un bambin de sept ans portant une pile d'assiettes plus grosse que lui, ou presque. Il y a parfois de la casse, mais c'est bien rare, en partie peut-être parce que les élèves ne tremblent pas à la pensée d'une punition. D'autres aident au lavage de la vaisselle. Bref, ils participent à toute la vie de l'école ; non seulement ils ont leur mot à dire, mais ils assument aussi les charges qui y correspondent.

Comment une telle école peut-elle vivre sans avoir un chef, au sens militaire du terme ? L'esprit de famille, le sentiment de responsabilité, que chacun porte en soi, font beaucoup. Puis, il y a un chef, au sens spirituel — ou, mieux : humain — du terme : le directeur, et l'idéal qu'il a réussi à semer dans tous les cœurs, idéal qui n'est pas toujours conscient, mais que chacun sent. L'école n'est pas un animal, une brute, elle a une âme, elle est humaine.

(A suivre.)

P. BARTHOLDI.



# CONFÉRENCE CAUSERIE RÉUNIONS

UN SUCCES POUR LE NATURISME

## LA GRANDE RÉUNION AMICALE DES NATURISTES FRANÇAIS

**R**UE Cadet, jeudi dernier. On fait queue dans l'escalier qui conduit à la Salle des Fêtes du « Petit Journal ». A neuf heures doit avoir lieu la Grande Réunion amicale des naturistes français, organisée par la Société Naturiste. Bien avant l'heure fixée, la salle est comble, et c'est dans une atmosphère de curiosité et de sympathie que le docteur Gaston Durville ouvre la séance. En une improvisation fort goûtée des spectateurs, qui ne lui ménagent pas leurs applaudissements, il résume les principaux points du naturisme et brosse un tableau saisissant de notre triste civilisation moderne, aux sens désaxés et aux goûts faussés par le mépris stupide des choses de la nature.

Un curieux film documentaire, « La vie des termites », obligeamment prêté par M. d'Imbleval, que nous remercions ici, nous est ensuite présenté. Nous y voyons le formidable grouillement de ces insectes civilisés, pourrait-on dire, que sont les termites. Au fait... civilisés ? Leur affreuse « reine », cloîtrée dans son nid, l'est, tout au moins... Et j'imagine que les personnes venues là, sceptiques ou incrédules, lorsqu'elles virent cette monstrueuse victime de la sédentarité et de la suralimentation, jurèrent — pas trop tard, espérons-le — qu'on ne les y prendrait plus.

Et voici « Physiopolis ». Ce film de toute beauté, magistralement exécuté par O'Messierly et Jean Dré-

ville, nous montre, en de superbes fresques, le décor enchanteur de l'Île des Naturistes. Nous y voyons tour à tour, dans la grandiose simplicité de la nature, les naturistes jouer, danser, sauter, courir... que sais-je encore !... Nous les voyons vivre. Et cette vie, cette vie intense, lumineuse, joyeuse, est l'impression principale qui se dégage de l'œuvre. Indécemment, ce film ? Allons donc ! le rayon de l'indécence n'est pas ici, et le spectateur se trouvera tout étonné, la projection finie, de n'avoir pas même été effleuré d'une trouble pensée.

De vifs applaudissements soulignent les principaux passages, et, lorsque paraissent sur l'écran, en une dernière vision de la Cité naturiste, les docteurs Gaston et André Durville — théoriciens, certes, mais surtout magnifiquement réalisateurs — la salle tout entière éclate en bravos.

C'est maintenant l'heure de la danse. De nombreux couples élégants évoluent aux sons de quatre hauts-parleurs. Mais que se passe-t-il ? Sous la lumière fade des projecteurs — pâles imitations du soleil physiopolitain ! — trois charmantes naturistes, en tenue de stade, exécutent avec souplesse des mouvements de danse rythmique, tandis que, debonnaire, l'agent de service, dans un coin, les contemple, prodigieusement intéressé... Voilà un nouvel adepte ! Puis c'est au tour de deux athlètes, en slip également, de nous faire admirer leur puissance musculaire.

Et l'on ne se sépare qu'à deux heures, à regret. Les naturistes se souviendront longtemps de cette fête, en tous points réussie, qui fut, en vérité, un très grand succès.

Que tous les naturistes venus en foule à la soirée du 9 octobre trouvent ici nos remerciements. Ils ont pu constater, à l'accueil triomphal qui fut fait à « Physiopolis », que le naturisme, en France, avait franchi une nouvelle étape en avant, et quelle étape !

Le naturisme monte, monte !...

PIERRE AUDEBERT.



Voici les résultats financiers de la soirée :

|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| RECETTES .....                                   | 6.975 »  |
| DÉPENSES .....                                   |          |
| Location de la salle.....                        | 1.127 20 |
| Assistance Publique.....                         | 1 216 85 |
| Droits d'auteur.....                             | 381 10   |
| Pourboires au personnel.....                     | 60 »     |
| Service d'ordre.....                             | 120 »    |
| Location d'appareils (environ).....              | 569 85   |
| Achat d'une copie du film.....                   | 2.000 »  |
| Total des dépenses.....                          | 5.475 »  |
| BÉNÉFICE NET au profit de la Société Naturiste.. | 1.500 »  |



UN CONCOURS A LA SUN BATHING SOCIETY

Le mouvement naturiste se propage rapidement dans le monde entier. A Upper Norwood (Londres), vient de se constituer la « Société pour les Bains de Soleil ». Voici les jeunes membres de ce groupement prenant part au Concours du plus bel enfant.





# MÉDECINE NATURISTE



LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

## CRU OU CUIT ?

La cuisson est un mal nécessaire, mais c'est, en soi, un mal. Néanmoins, notre passé ancestral nous interdit le crudisme absolu, qui serait l'idéal. Mais il y a cuisson et cuisson... L'homme ne peut attendre la vie d'un aliment mort et son budget alimentaire doit être sagement étudié. (Voir le numéro 120 de « Naturisme ».)



Si donc nous dépensons de la matière vivante, c'est aussi de la matière vivante que nous devons récupérer, et un des symptômes à quoi nous verrons que cette matière est vivante sera sa faculté d'évoluer.

Voyons donc comment doit évoluer la matière vivante quand elle entre en travail avec l'organisme humain.

Elle doit d'abord se solubiliser pour constituer le bol alimentaire, puis s'oxyder, c'est-à-dire subir l'influence de l'oxygène, pour pouvoir ensuite se catalyser ou se dissocier en séparant les bases des acides, enfin se modifier, de façon à prendre le caractère physiologique s'adaptant à notre organisme, après quoi elle est apte à se dialyser, c'est-à-dire à se disséminer dans l'organisme selon les buts et les lois auxquels elle était prédisposée.

En un mot, nous reconnaissons la matière alimentaire vivante à ce symptôme qu'elle évolue facilement, presque d'elle-même, et qu'elle finit son cycle complètement, vite et bien, suivant les affinités qu'elle rencontre dans notre organisme.

En regardant ce mouvement évolutif d'un peu plus près, on en est arrivé à deux constatations : que la matière vivante possède des vitamines et ensuite des ferments qui lui sont propres. Par

contre, on a constaté que tout aliment ne possédant pas ces deux facteurs essentiels, ou bien n'évolue pas, ou bien évolue mal en occasionnant un travail exagéré des organes qu'il usait, et en encombrant l'organisme de paquets insolites quasi impossibles à éliminer par la suite.

Cette remarque un peu subtile paraît avoir échappé longtemps à l'homme civilisé, qui n'agit plus suivant son instinct naturel, mais se précipite sur les plaisirs faciles qui encomrent les rues des grandes villes. Il a fallu en arriver aux excès contemporains, où nous assistons à une véritable chute de l'humanité, pour s'apercevoir que l'on faisait fausse route, et faire un sérieux retour en arrière. Heureusement que, de l'excès d'un mal, finit toujours, et fatalement, par ressortir un bien, de même que l'ordre renaît du désordre.

Ce n'est que depuis quelques années seulement qu'est née la théorie des vitamines. A vrai dire, la présence de celles-ci est difficile à constater, car elle échappe à tous les moyens de mesure et aux procédés d'isolement. Ce que l'on constate le mieux, c'est leur absence.

Ainsi, des personnes, vivant exclusivement d'aliments de conserve, dépérissent promptement pour en arriver aux complications les plus graves, si leur diète ne se trouve pas changée en une alimentation fraîche. De même, les Orientaux ont appris à connaître une grave maladie de dépérissement que l'on appelle le « beri-beri », à ne consommer que du riz décortiqué. A ceux-ci, il faut redonner du son de riz pour faire cesser les symptômes et leur permettre de « reprendre vie ». Cette remarque en passant nous donnera lieu, plus tard, en étudiant le riz, à aller à l'encontre de nos

présentes habitudes, pour en revenir à l'usage du riz non décortiqué. Il en est du riz blanc comme du pain blanc, comme des nouilles blanches, etc. Méfiez-vous des apparences ! Les vitamines ont le prestige des choses dont on parle toujours, mais que l'on ne voit jamais.

C'est aussi pour cela qu'elles ont leurs détracteurs, car elles sont autant de protestations contre les sauces Chasseur, les sauces Cumberland et autres saucisses du même genre.

L'observation, par présence ou carence, a amené à envisager plusieurs sortes de vitamines que l'on nomme diversement en suivant les lettres de l'alphabet. Certaines sont particulières aux huiles et essences végétales, d'autres au son des graines, d'autres aux fruits, etc. Mais ce que l'on constate non moins certainement est que les vitamines sont sensibles aux excès de température, surtout aux températures élevées, et c'est là que la question : Cru ou cuit ? prend de l'importance.

En effet, suivant les cas, les températures dangereuses s'étagent entre 65° et 115°. La conséquence logique est qu'il est des aliments qu'il ne faut pas cuire, et d'autres avec une extrême prudence seulement. La règle générale est que 100° est une température extrême qu'il ne faut pas dépasser.

Nous voyons que le premier danger de la cuisson serait de détruire, au delà de 100°, extrême limite, les vitamines qui constituent l'un des principaux caractères de la matière vivante alimentaire.

Il en est un second, semblable au premier, en ce qui touche les ferments.

(A suivre.)

ADAM

(L'homme nouveau)

## LES IDÉES DE NOS LECTEURS TRIBUNE LIBRE

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

### VARIATIONS SUR LE CACHE-SEXE

Dans votre journal « Naturisme » du 10 juillet, on lit, tout en souriant, l'entre-filet de M. de Gasté sur la pratique du nu intégral :

« Les gens à cache-sexe, dit-il, me paraissent être des dégénérés auxquels la seule vue du sexe, dont ils sont héréditairement privés depuis des siècles, cause une trop forte émotion. »

Mais nous ne sommes pas seulement des dégénérés pour la vue, nous le sommes également pour l'objet et le « bis repetita placent » n'est pas toujours à notre volonté.

Il n'en est pas de même chez nos frères inférieurs ; par exemple, le bœuf, dans une bergerie, féconde, en une seule nuit, malgré l'obscurité, plus de cent vingt brebis.

Il a conservé l'atavisme de ses ancêtres. Il est vrai d'ajouter qu'on le laisse rarement libre de sacrifier ainsi à la postérité, et, pour empêcher celle-ci de l'appeler à chaque instant, le berger place au don Juan... un cache-sexe, espèce de tablier interdisant l'entrée de Cythère.

Et puis, une raison encore en faveur du cache-sexe : ces organes ne sont pas seulement de naissance ! Ils ont un autre rôle encore.

J'ai lu dans Flammarion qu'un jour viendra où le progrès séparera les deux attributions. Flammarion se révolte contre cette double destinée, mais il espère.

A ce moment, bien du monde partagera l'opinion de M. de Gasté, c'est-à-dire d'ici environ cent mille années.

Veuillez agréer, etc.

Edouard GRARDEL.



### LES CONDITIONS ECONOMIQUES SONT-ELLES UN OBSTACLE AU NATURISME ?

J'ai salué avec un grand plaisir la venue de « Naturisme ». Je suis d'accord en grande partie avec les préceptes de vie naturiste, quoique j'estimerai le nu intégral beaucoup plus moral. Certes, si le nu intégral devait empêcher à des parents d'envoyer leurs enfants aux camps naturistes, j'admettrais la tenue « Durvilliste ».

D'autre part, je tiens à vous faire remarquer une chose : tenez-vous compte des conditions économiques ? Je vais vous étonner, sans doute, en parlant de conditions économiques dans un débat de vie naturiste. Et pourtant, à mon avis, il le faut. Je m'explique :

Quelles sont les personnes à qui la vie naturiste serait le plus nécessaire ? Les ouvriers, qui respirent l'air vicié de l'usine, la mine, l'atelier, le bureau, le magasin, et ceci huit à dix heures par jour, ont, je crois, la priorité.

Et les enfants de ces mêmes ouvriers, qui héritent des tares paternelles occasionnées précisément par la vie, la nourriture trop artificielle de ces derniers ?

Et les femmes, compagnes de ces ouvriers, souvent ouvrières d'usine elles-mêmes, mères ou futures mères, n'ont-elles pas l'obligation de profiter d'une cure d'air ?

Or, il est à constater que c'est précisément ces gens, à qui la vie naturiste serait le plus utile, à qui une nourriture rationnelle ne ferait aucun mal, au contraire, qui négligent les remèdes que la nature a, on peut le croire, mis à la portée de tous. Et pourquoi les ouvriers n'en profitent-ils pas ? Et les vacances, direz-vous, qu'en font-ils ? Consultez les statistiques, et notez le grand nombre qui n'en ont pas. Quinze jours sans recevoir de salaire est, pour l'ouvrier, un sacrifice, car les vacances payées ne sont pas établies. Mais vous conseillez les cures d'air à domicile. Avez-vous suivi les quartiers populaires ? Et avez-vous respiré le « bon air » qui s'en dégage ? La cure d'air serait-elle ici efficace ? J'en doute. Beaucoup me diront alors qu'ils choisissent un logement salubre... Facile à dire, difficile à exécuter.

Et pourtant, une grande quantité de travailleurs sent la nécessité de vie au grand air. Pour s'en rendre compte, il suffit de voir l'affluence aux gares, le samedi après-midi et le dimanche matin. Tous fuient, ne serait-ce que pour deux jours, l'atmosphère empoisonnée de la ville.

Qu'en pensez-vous ?

NONIA (Genève).





# LA THÈSE NATURISTE

MANGER  
SAIEMENT.

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

## LES ALIMENTS SAINS --- LES ALIMENTS MALSAINS



U'ON soit bien portant, qu'on soit malade, on devrait faire établir au moins une fois sa ration alimentaire par quelqu'un qui soit compétent.

N'établit-on pas la ration d'entretien des moteurs industriels ? Pourquoi négliger le plus important de nos problèmes vitaux, celui du combustible humain ?

Pour servir à ceux que le problème intéresse, voici un résumé des aliments que nous considérons comme « permis », « à surveiller » et « défendus ».

### ALIMENTS

| DEFENDUS                                                   | A SURVEILLER     | PERMIS                                        |
|------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| <b>VIANDES</b>                                             |                  |                                               |
| (Boucherie, Charcuterie, Poissons, Crustacés, Coquillages) |                  |                                               |
| Viandes grasses                                            | Chevreau         | Viandes blanches                              |
| Viandes conservées, frigorifiées                           | Agneau           | d'animaux jeunes :                            |
| Viandes d'animaux âgés ou élevés dans des cabanes étroites | Jambon cuit      | Lapin, Pigeon                                 |
| Foie gras, Canard                                          | Beafoak          | Poulet                                        |
| Oie, Cervelle                                              |                  | Veau                                          |
| Charcuterie, Porc                                          |                  |                                               |
| Mouton, Tripes                                             |                  |                                               |
| Abats                                                      |                  |                                               |
| Gibiers                                                    |                  |                                               |
| Jambon cru (Parme)                                         |                  |                                               |
| Crustacés                                                  | Poissons gras :  | Huitres                                       |
| (Homard, Langouste, Ecrevisse, Crevette)                   | Maquereau        | Poissons de rivière et de lacs d'eau courante |
| Moules, Clovises                                           | Anguille, Hareng | Parmi les poissons de mer :                   |
| Coquilles St-Jacques                                       |                  | Sole, Merlan                                  |
| Poissons salés et conservés                                |                  | Tout poisson ayant voyagé est suspect         |
| Sardines                                                   |                  |                                               |
| Harengs saurs                                              |                  |                                               |
| Thon, Anchois, Morue                                       |                  |                                               |
| Poissons de lacs saumâtres                                 |                  |                                               |
| <b>BEURRE, ŒUFS ET LAITAGES</b>                            |                  |                                               |
| Lait pur pris comme boisson aux repas                      | Port-Salut       | Lait caillé, Kéfir                            |
| Fromages forts :                                           | Camembert        | Crème                                         |
| Roquefort, Cantal                                          |                  | Œufs (faible quant.)                          |
| Pont-Lévéque                                               |                  | Petit Suisse, Gruyère                         |
| Beurre cuit et noir                                        |                  | Brie, Hollande                                |
|                                                            |                  | Coulommiers                                   |
|                                                            |                  | Fromages frais                                |
|                                                            |                  | Beurre cru                                    |

### ALIMENTS

| DEFENDUS                              | A SURVEILLER               | PERMIS                                                 |
|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>VEGETAUX ET FRUITS</b>             |                            |                                                        |
| Légumineuses sèches                   | Haricots blancs secs       | Légumineuses fraîches                                  |
| Haricots secs rouges et noirs         |                            | Haricots verts et                                      |
| Fèves sèches                          |                            | Haricots blancs frais                                  |
| Pois secs                             |                            | Pois verts                                             |
|                                       |                            | Farineux                                               |
|                                       |                            | Pomme de terre                                         |
|                                       |                            | Marron, Riz                                            |
| Oseille                               | Oignon cru                 | Oignon cuit (rôti)                                     |
| Choux de Bruxelles                    | Asperge, Tomate            | Artichaut, Epinard                                     |
| Légumes en conserve métallique        | Aubergine, Salsifis        | Salades crues et cuites                                |
|                                       | Topinambour                | Choux-fleurs et Choux (blanchis et cuits sans graisse) |
|                                       | Crosne                     | Carotte                                                |
|                                       | Poireau                    | Champignons                                            |
|                                       | Concombre                  | Julienne, Betterave                                    |
|                                       | Cresson, Raves             |                                                        |
|                                       | Céleri, Radis              |                                                        |
|                                       | Choux-navet, Navet, Panais |                                                        |
| Marmelades sursucrées                 | Fruits pas mûrs            | Fruits crus et cuits (très peu sucrés)                 |
|                                       | Fraise                     | Melon, Citrouille                                      |
|                                       | Fruits secs non trempés    |                                                        |
| <b>SUCRERIES, ENTREMEMTS, GATEAUX</b> |                            |                                                        |
| Pâtisseries à la crème                | Nougat                     | Pain d'épices                                          |
| Puddings                              | Crèmes, Brioche            | Tarte aux fruits                                       |
| Entremets sucrés                      | Gâteaux aux amandes        | Meringue                                               |
| Fruits confits                        |                            | Biscuits et Gâteaux secs                               |
| Crêpes à la graisse                   |                            | Œufs en neige                                          |
| Bonbons                               |                            | Gâteaux de riz                                         |
| Chocolat, Caramel                     |                            | Semoule                                                |
| Cacao                                 |                            | Crêpes à l'huile                                       |
| <b>BOISSONS</b>                       |                            |                                                        |
| Alcools, Apéritifs                    | Cidre                      | Eau                                                    |
| Vins vieux, toniques, généreux        |                            | Eaux minérales alcalines                               |
| Sirups                                |                            | Bière légère                                           |
|                                       |                            | Vin coupé d'eau                                        |
| <b>POTAGES, SAUCES, GRAISSES</b>      |                            |                                                        |
| Bouillon de viande                    |                            | Soupes maigres                                         |
| Liebig                                |                            | Soupes aux légumes                                     |
| Saindoux, Lard                        |                            | Huile blanche                                          |
| Fritures à la graisse et au beurre    |                            | Cocose                                                 |
|                                       |                            | Beurre végétal                                         |
|                                       |                            | Fritures et Ragouits à l'huile                         |

### LES REPAS

La génération présente combine, en général, très mal ses repas. On abuse de la viande, on néglige trop les légumes et les fruits ; et le repas du soir est trop copieux.

La formule proposée par Monténuis est la bonne :

« Le repas sera fruitarien le matin, carné mitigé à midi, végétarien le soir » ; en tout cas, c'est, au moins, une formule de transition.

On peut arriver à se passer de viande, mais on se souviendra qu'on va toujours trop vite pour devenir végétarien.

Les grands intoxiqués ne se mettront pas au végétarisme intégral sans avoir demandé au spécialiste si leur foie peut se passer du stimulant viande.

Nous indiquons plus loin, dans les tableaux, comment il convient de constituer les repas, et nous donnons une idée des quantités à absorber. La ration que nous préconisons convient à l'adulte sédentaire pesant 60 à 70 kilogs. Cette ration n'a rien d'absolu : il faut savoir que ce qui suralimente un individu peut très bien en affamer un autre ; c'est au médecin seul à juger, d'après ce qu'il constate du « tirage » hépatique. Il est des poêles qui consomment plus que d'autres. Les quantités devront être légèrement augmentées pour les travailleurs manuels du plein vent ; nous mettons en garde contre la tendance qu'ont tous les sédentaires à croire qu'ils travaillent musculairement. Des femmes complètement inactives vous disent « qu'elles n'arrêtent pas » ; en réalité, leur exercice se réduit à quelques trépidations inefficaces dans leur appartement, et le bon bourgeois croit qu'il a fait de l'exercice quand il est allé chercher son journal chez le marchand du coin. Nous mettons en garde aussi contre le préjugé qui veut que les « cérébraux » mangent davantage, sous prétexte qu'ils brûlent du phosphore (!). Ne nous y trompons pas, si les intellectuels mangent autant que les ouvriers manuels, ils s'empoisonnent.

Les adolescents pourront dépasser les doses fixées ; à leur âge, et à condition qu'ils fassent de l'exercice, les combustions internes sont si puissantes qu'elles arrivent à utiliser un certain excès des matériaux nutritifs.

Toutefois, attention de ne pas dépasser la mesure : la fréquence de l'arthritisme juvénile (caractérisé par des laryngites, angines, furoncles, acnés, vertiges, etc.) prouve qu'en général les jeunes gens mangent trop.

Les vieillards, ralentis dans leurs échanges, ne devront pas atteindre les chiffres indiqués. Signalons que les chiffres que nous proposons ne doivent pas être pris à la lettre, et ne commettons pas la faute d'avoir, sans cesse, balance en main pour peser les aliments. A la rigueur, pesons une fois, pour nous rendre compte des volumes, et que ce soit tout.

(A suivre.)

Docteur GASTON DURVILLE.

### UNE LANGUE INTERNATIONALE

## L'ESPERANTO : GRAMMAIRE ET VOCABULAIRE

### ALPHABET ET PRONONCIATION (suite)

Quel est donc le Français qui pourra prononcer correctement (projection N° 5) :

« Pourquoi n'assujétissaient-ils pas bien leurs échafaudages ? »

Pour en revenir à l'esperanto, il suffit maintenant, pour le bien prononcer, et ceci est de la plus haute importance au point de vue international, de respecter soigneusement l'accent tonique sur l'avant-dernière syllabe (projection N° 6) :

« La vetero estas bela. » (Le temps est beau.)

« Mi estas vegetarano. » (Je suis végétarien.)

Cet accent du mot est comme un timbre avertisseur qui appelle l'attention sur la terminaison. Le résultat est une prononciation uniforme dans les congrès où l'on fait usage de cette langue merveilleuse, et supprime ainsi l'accent national.

En français, nous avons : « un fauteuil » au masculin, et « une chaise » au féminin. En esperanto, c'est le genre neutre. Un seul article suffit donc : la,

qui s'emploie également au singulier comme au pluriel (projection N° 7) :

Le nom, ou substantif, se termine toujours par o. Le pluriel se forme en ajoutant j (yo). On a ainsi :

patro (un père) — patroj (des pères)

la patro (le père) — la patroj (les pères)

La terminaison de l'adjectif est toujours un a. Celle de l'adverbe, toujours un e (é).

Exemples :

bela (beau) — bele (bellement, d'une manière belle)

granda (grand) — grande (grandement)

parola (oral) — parole (oralement)

### AFFIXES

Le choix des affixes est un véritable chef-d'œuvre. Le féminin est indiqué par le suffixe in (comme en français : Victor, Victorine ; héros, héroïne) (projection N° 8) :

patro (père) — patrino (mère)

la filo (le fils) — la filino (la fille)

la frato (le frère) — la fratino (la sœur)

Le suffixe id indique la descendance mâle. En y ajoutant le suffixe in que nous venons d'apprendre, on obtient la descendance femelle.

ej (prononcez eille) indique le lieu, l'endroit.

Nous formerons donc ces exemples intéressants (projection N° 9) :

bovo : bœuf — bovino : vache

bovido : veau — bovidino : génisse — bovejo : étable

koko : coq — kokino : poule

kokido : poulet — kokidino : poulette

kokejo : poulailler

Ainsi, au lieu d'apprendre dix mots différents comme en français, les deux radicaux bov et kok vous suffisent.

Vous imaginez la richesse que ce système donne à la langue, car cela permet des distinctions qui, en français, nécessiteraient des périphrases. Pour dire : « La petite femelle d'un cobaye », nous formons automatiquement, en esperanto : kobajidino.

(A suivre.)

ANDRÉ GAILLARD.



# 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.

(Suite)



ÉTAIT-IL pas, en effet, un symbole, le symbole du travail acharné, de l'effort continu, de l'esprit d'initiative incarnés dans l'être chéri, dans le père bien-aimé auquel il avait appartenu ?

Que de fois, aux heures tristes de ma vie, à ces heures où tout semblait tourner contre moi, où je sentais le découragement me gagner, où l'obstacle m'apparaissait insurmontable, où j'étais sur le point d'abandonner la tâche entreprise, j'ai dû le salut à la contemplation du doigt paternel !

Il était et est encore si bien conservé qu'on le dirait presque vivant. Je sortais la relique, la plaçais sur mon bureau, et, mentalement, je disais : « Petit doigt, l'homme auquel le travail t'arracha fut un homme simple et bon, qui ne recula jamais ni devant les injustices du sort, ni devant les duretés de la vie. Dans la condition modeste où son destin le plaça, il fut toujours ce qu'il devait être : un homme d'action et de bonne volonté. Sois donc ce qu'il a été pour devenir ce qu'il fût devenu, s'il avait eu ce que tu as. »

Et, plus vaillamment que jamais, je reprenais le combat.

Cet accident fit un certain bruit dans le quartier de la Blanquerie. Les boulangers de la rue et des rues voisines, qui s'étaient gaussés de mon père dès qu'ils connurent son projet de pétrissage mécanique, ne manquèrent pas de dire :

— Ce pauvre Antoine ! Nous n'avions pas tort de dire qu'il déménageait !

Ma mère, affolée, et qui, d'ailleurs, n'avait jamais vu d'un bon œil ce qu'elle appelait « une originalité » de son homme, ne parlait de rien moins que de faire enlever sans retard la satanée mécanique, pour revenir au vieux pétrissage à bras, moins propre, c'est vrai, mais plus sûr.

Mon père tint bon et continua de brasser sa pâte à la machine, nouveauté dont, grâce surtout à l'accident, le bruit se répandit non seulement dans notre quartier, mais dans la ville entière.

Cela nous valut de doubler, en peu de mois, le nombre de nos fournées, et il fallut prendre un garçon.

Mais, chose que mon père apprécia par-dessus tout, non seulement notre clientèle augmenta en quantité, mais elle s'améliora beaucoup comme qualité. On peut dire qu'à partir de ce moment, elle devint une clientèle d'élite.

La boulangerie des *Epis d'Or* se trouvant au centre du quartier universitaire, et juste en face le grand hôpital Saint-Eloi, nombre de professeurs, de médecins surtout, apprenant l'intelligente innovation de Paulin-Antoine Vigné, ne voulurent pas d'autre boulanger. C'est ainsi que, tout d'abord, il devint le grand pannetier du célèbre accoucheur Courty, qui avait été le témoin du courage avec lequel il soutenait son heureuse initiative, puis celui de M. le professeur Combal, l'illustre clinicien qui fut, nul ne l'ignore, médecin-consultant de l'empereur Napoléon III, quand il allait soigner sa vessie aux eaux de Plombières, du savant archéologue Duval-Jouve, également professeur, des réputés naturalistes Charles Martins et Gustave Planchon,

de la famille de Tourtoulon, dont un membre écrivit la plus belle histoire que nous possédions de Jayme I le Conquérant, comte de Barcelone et seigneur de Montpellier, et enfin de beaucoup d'autres dont ma mémoire a perdu les noms.

Mais ceux dont mon père se montra toujours le plus fier de pétrir le pain, ce furent les professeurs Courty et Combal. D'autant plus grande était cette fierté que ces deux illustres cliniciens, qui avaient leur service à l'hôpital Saint-Eloi, entraient parfois dans notre boulangerie et ne dédaignaient pas de faire un brin de causette avec son patron, lui témoignant ainsi toute l'estime qu'ils avaient pour lui. J'ajoute que celui qui y venait le plus souvent, c'était M. Eustache, l'interne de M. Courty.

Né dans un village voisin de celui où naquit mon père, il s'était pris pour son compatriote d'une véritable amitié. Et, au risque d'anticiper, je tiens à dire que cette amitié pour notre famille, il la poussa jusqu'à donner à ma mère, lorsque mon père fut mort, tous les moyens nécessaires pour faire de moi un médecin. Il était alors devenu professeur de gynécologie à la Faculté de médecine libre de Lille, pour laquelle il avait quitté, avec l'illustre rival de Pasteur, le chimiste Béchamp, la

NUDISME (par AUGUSTE DIF.)



— C'est un nudiste !  
— Où ?  
— Là... cet individu en bras de chemise...



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)

vieille Ecole de Montpellier. Son nom reviendra souvent dans la suite de ces *Souvenirs*, mais j'ai tenu, dès maintenant, à saluer la mémoire de celui auquel je dois tant.

Non moins fidèlement que le souvenir de ces clients, qui furent célèbres ou notoires en leur temps, ma mémoire a gardé fidèlement celui d'un grand jeune homme, brun, myope, au front large, aux yeux pétillants sous des lorgnons, comme la braise du four paternel. Il avait de longs cheveux, une longue barbe encadrant des traits émaciés et pâles, une vraie tête de Christ.

Il habitait, près de nous, une chambre garnie d'étudiant. Chaque matin, il entraînait dans la boulangerie, prenait un petit pain encore chaud dans la corbeille, et, tout en croquant sa croûte dorée, il parlait politique à mon père, qui l'écoutait dans un silence respectueux.

Puis le grand jeune homme déposait deux petits sous sur le comptoir et se disposait à prendre congé ; mais mon père les lui remettait dans la main :

— Non ! non ! citoyen Jules Guesde, murmurerait-il, entre démocrates, vraiment...

Jules Guesde — car c'était lui — n'insistait pas. Il reprenait ses deux sous, et, sortant de sa poche le dernier numéro des *Droits de l'Homme*, qu'il venait de fonder et qu'il rédigeait de sa plume déjà acerbe bien que juvénile, il l'offrait au patron des *Epis d'Or* :

— Voilà, disait-il, le pain de l'esprit, puisque vous voulez bien me donner celui du corps.

Et il s'en allait sur une cordiale poignée de mains. C'est avec passion que mon père lisait la vaillante petite feuille de son jeune ami.

Elle ne tarda pas à succomber sous les amendes, et Jules Guesde fit ample connaissance avec les geôles et les geôliers de Montpellier. Lorsque, à sa sortie de prison, il se trouvait sans domicile, mon père lui donnait l'hospitalité dans notre boulangerie.

Et, ici, je me permets d'anticiper quelque peu. Depuis cette époque bien lointaine, je n'avais plus revu Jules Guesde, jusqu'au jour où l'un et l'autre arrivâmes ensemble au Palais-Bourbon.

Je l'abordai à notre première rencontre dans les couloirs et, me présentant à lui :

— Avez-vous, lui dis-je, gardé souvenir de votre séjour à Montpellier, lorsque vous y fondâtes les *Droits de l'Homme* ?

— Mais, répondit-il, un peu étonné, il me semble que c'était hier...

— Alors, vous n'avez oublié ni la rue de la Blanquerie, ni la boulangerie des *Epis d'Or*, ni surtout le *Café d'un sou*, d'où sortit votre journal ?

— Je vois tout cela comme je vous vois.

— Et le boulanger, avec qui vous aimiez causer tous les matins ?

— Il vit devant moi.

— Eh bien ! Citoyen Guesde, je suis son fils.

— Quoi ! Vous, le bambin aux cheveux bouclés, qui déjà criait dans les rues : « A bas Badinguet » ?

— Moi-même.

— Oh ! Parfait !

Et, prenant mes deux mains dans les siennes, il les serra comme eût fait un frère aîné :

— Que le sort combine d'étranges choses, mon cher Vigné, fit-il, et quel bonheur est le mien de vous rencontrer ici !

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.



# PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de *Naturisme*, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16<sup>e</sup>).

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 (ce numéro doit être inscrit AU CRAYON, afin de pouvoir l'effacer). Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la direction de *Naturisme*.

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

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

— MASSEUR-MAGNETISEUR diplômé cherche emploi chez docteur ou clinique naturiste. Ecrire à « *Naturisme* », N° 324.

— Pens. fam. « LES SAPINS » R. Maison Russe, Menton : jardins, pinède, terrasses, la vue la plus belle, la situation la plus ensoleillée. 35 fr. et 40 fr. par jour, taxes comprises.

— DAME naturiste, 37 ans, disting., bonne instruct., meill. réf., demande tenir intér. médecin naturiste, recev. clients, aiderait soins. Mme Y. Gayard, 101, rue Saint-Dominique, Paris (11<sup>e</sup>).

— NATURISTE soigneuse désire louer tente fibro-ciment, meublée ou non, jusqu'à fin mars 1931, pour abri et vestiaire le dimanche. Indiquer prix, emplacement et N° à Mlle Guillemard, 173, rue de Courcelles, Paris (XVII<sup>e</sup>).

— FEMME DE CHAMBRE ou bonne naturiste même début., dem. pour environs immédiats Bordeaux. — Ecr. à « *Naturisme* », N° 325.

— « AUX NATURISTES », 97, Petit Piol, Nice. Institut de régénération par végétarisme et culturisme. Succès quotid. Notice s. dem.

— Mme S. L. FORNOVI, exp.-comptable, 9, bd St-Denis, Paris (3<sup>e</sup>), se charge de toutes comptabilités, bilans, inventaires, déclarations fiscales. Ecrire.

— PUISSANTE SOCIÉTÉ D'ÉDITION recherche dans chaque département personnes ayant loisirs pour visiter clientèle particulière. Situation très lucrative s'adaptant avec idées naturistes. — Ecrire : Berthillaud, 3, cours Henri, Lyon (3<sup>e</sup>).

— Les DAMES, J. FILLES et MESSIEURS de la Sté Naturiste ayant un peu de voix et qqes notions élém. de solfège qui aimeraient faire partie du Salon des Musiciens Français, ass. musicale sous le patronage de MM. Doumargue, Millerand et Poincaré (20<sup>e</sup> année) — pas de cotisation, lég. rémun. si services rendus, une répét. par semaine et un concert par mois à la Salle des Concerts du Conservatoire, av. des artistes de l'Opéra et Opéra-Comique — sont priés de l'écr. à M. R. Lempereur, 74, r. Myrha (18<sup>e</sup>), qui, après vérification p. lui d'aptit. suffis., les prés. au directeur, qui les prendra sans examen.

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 VEGETALIEN  
40, rue Mathis (Métro : Crimée), fondé en 1923.  
Le premier établissement naturiste 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).

## INFORMATION DIVERSE

### COMMUNIQUE DE MADOLIN

**Riz intégral non décortiqué.** — En réponse à diverses questions qui lui sont posées, Madolin rappelle que le riz intégral qu'il fournit est bien, avec sa couleur grise qui va quelquefois jusqu'au rouge, du riz intégral qui a été juste dépouillé de sa paille, mais qui possède la totalité de son péricarpe. Ce riz est d'origine italienne, et c'est là la raison pour laquelle il est gris. Ce sont les riz d'Extrême-Orient qui sont rouges. Cette différence de couleur tient à la nature du terrain et non pas au traitement du riz. Madolin a choisi expressément du riz de Piémont, de façon à l'avoir frais, sitôt la récolte finie, et parce que cette qualité de riz possède 15 % de matières grasses, contre 11 % pour les riz d'Indochine. Etant donné la complète impossibilité, dans l'état actuel de l'industrie, d'avoir du riz d'Extrême-Orient intégral, il a fallu que Madolin s'entende directement et personnellement avec un producteur européen pour avoir du riz dans cette présentation.

Comme Madolin a des clients qui tiennent particulièrement au riz d'Orient, il fera venir spécialement du riz grâce à un planteur ami, mais cette petite quantité ne sera pas arrivée avant la fin décembre.

Par contre, le riz de Piémont intégral sera toujours en magasin d'une façon suivie.

**Germoir à céréales.** — Madolin aura très prochainement, prêt à être livré, un germoir à céréales. Il donnera, dans un prochain communiqué, les indications nécessaires pour s'en servir.

**Dattes.** — Madolin vient de recevoir, sur la nouvelle récolte, sa première expédition de dattes Degla du Djerid. Ces dattes sont sélectionnées et garanties franches de tout sirop. Elles constituent, pour la mauvaise saison, un appoint important pour la ration quotidienne de fruits. Madolin offre ces dattes à 8 francs la livre.

## LE NATURISME A L'ÉTRANGER

### LE NATURISME EN ITALIE

Une société vient d'être fondée, en Italie, sous le titre d'« Union Naturiste Italienne ». En même temps a été créée la Section Milanaise, la première de la péninsule, qui a son siège provisoire : 34, Corso Porta Nuova, à Milan.

Le comité directeur est composé de : MM. le docteur Guido Mantovani, le professeur Paoletti, le docteur Piccoli, le professeur Giordano, le docteur Alfredo Albertini, le professeur Porta, etc.

Nos meilleurs vœux de réussite à l'« Union Naturiste Italienne ».

## REVUE DE REVUE

### Régénération

Revue mensuelle. Organe du Trait-d'Union  
73 bis, rue Bobillot, Paris (13<sup>e</sup>)

OCTOBRE. — *Au pays d'origine du bain de soleil.* — *Végétarisme et cuisine.* — *La protection des animaux, etc., etc.*

### Naturismo

Revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture  
Traversera 117, pral. Barcelone (Espagne)

OCTOBRE. — *A propos de la conférence sur les vitamines du docteur Cruz Coche.* — *L'hygiène et les fruits.* — *La médecine naturelle, etc., etc.*

### Hesperis

Revue de Culture, d'hygiène et d'alimentation  
Salmeron, 224, pral. Barcelone (Espagne)

SEPTEMBRE. — *Les aliments réparateurs des cérébraux, des nerveux et des sportifs.* — *A propos du cancer, etc., etc.*

### Vivir

Revue mensuelle pour la vulgarisation du naturisme  
Organe de l'Association Naturiste Argentine  
Paso 58, Buenos-Aires (République Argentine)

JUILLET-AOÛT. — *La médecine de la nature.* — *La décadence physique de la jeunesse.* — *La lutte contre la tuberculose.* — *A propos de la vaccination antituberculeuse, etc., etc.*

### Health For All

Revue mensuelle

38, Langham Street, London W 1 (Angleterre)

OCTOBRE. — *Le traitement du catarrhe.* — *A propos de calories et de vitamines.* — *La diète naturelle dans les troubles digestifs, etc., etc.*

### The Health Messenger

Revue mensuelle

J.-M. Martinez, Spotswood, N. J. (Etats-Unis)

AOÛT-SEPTEMBRE. — *Que mangerons-nous ce mois-ci ?* — *Pourquoi ne pas bien manger en vue de nous bien porter ?* — *A quel point les médecins sont-ils des savants ? etc., etc.*

### Nature's Path

Organe officiel de l'Association Naturiste Américaine  
Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street,  
New-York, N. Y. (U. S. A.)

OCTOBRE. — *Le problème du cancer.* — *De Portland (Oregon) à Johannesburg (Afrique du Sud), etc., etc.*

### Pelagius

Auffenberg-Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin W 30

SEPTEMBRE. — Numéro abondamment illustré ; très belles photographies.

### Figaro

Revue bi-mensuelle de politique et de culture  
Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne)

1<sup>er</sup> OCTOBRE. — Nombreuses et belles photographies.

### Freikorperkultur und Lebensreform

Revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie. — Docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne)

OCTOBRE. — *La beauté de l'être humain.* — *La fin du mouvement de la jeunesse ? etc., etc.*

« *NATURISME* » VOUS INTERESSE ?

**ABONNEZ-VOUS**

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

## 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 Naturiste (Tome 2 : 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 Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

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

× × ×

### 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

## CONFÉRENCES CAUSERIES RÉUNIONS

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<sup>e</sup>). Cours gratuits et publics pour les débutants.

JEUDI 16 OCTOBRE. — A « *La Source* », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13<sup>e</sup>) : Compte rendu du Congrès pacifiste d'Ostende et Assemblée générale des cinquième et treizième sections de la Jeune République.

DIMANCHE 19 OCTOBRE. — Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : Réunion générale des naturistes.

— Camp de Chevreuse : Sports divers et excursions.

DIMANCHE 26 OCTOBRE. — A « *La Source* », 73 bis, rue Bobillot : Grand banquet mensuel, sous la présidence du docteur Dumesnil. Chants ukrainiens. Prix du couvert : 10 francs.



172, rue Marcadet.

**MADOLIN**

Marcadet 06-47.

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS  
(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)**les produits alimentaires naturistes**

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

| AMANDES                                                                       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| (Se consomment au naturel)                                                    |       |
| Amandes douces, grosses, triées (Bari).....Les 500 gr.                        | 20 »  |
| Amandes douces, tout-venant (de Perse).....                                   | 12 50 |
| Amandes douces Bari, fraîches, émondées.....                                  | 25 »  |
| Amandes douces grillées.....                                                  | 25 »  |
| Amandes douces salées et grillées.....                                        | 25 »  |
| AROMATES                                                                      |       |
| Aromatisez vos légumes dans votre assiette                                    |       |
| Mélange de salicornes sèches et plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. .... | 3 60  |
| La saupoudreuse, verre moulé, bouchon nickel.....                             | 10 »  |
| BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE                                               |       |
| Farine complète, gruyère râpé                                                 |       |
| Le sachet de 100 gr. ....                                                     | 2 »   |
| BISCOTTES NATURISTES                                                          |       |
| Farine complète                                                               |       |
| Le paquet.....                                                                | 5 »   |
| BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS                                               |       |
| Farine complète et raisins secs                                               |       |
| Le sachet de 200 gr. ....                                                     | 2 »   |
| BLE GERME EN FLOCONS                                                          |       |
| Grain germé et éclaté, amandes, farine complète                               |       |
| Le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr.                                    | 8 »   |
| BLE GERME EN GALETES                                                          |       |
| Grain germé, séché et cuit à moins de 90°                                     |       |
| Le kilog.....                                                                 | 12 »  |
| BLE GERME FRAIS                                                               |       |
| Le grain en pleine germination                                                |       |
| Le kilog.....                                                                 | 4 »   |
| CONFIT NATURISTE AUX AMANDES                                                  |       |
| Raisins secs broyés, amandes, noisettes, miel                                 |       |
| Aliment puissant quotidien, pour tous.....Le pot repas                        | 2 »   |
| CRACKNELLS NATURISTES                                                         |       |
| Farine complète                                                               |       |
| Biscuits à tremper.....Le sachet de 200 gr.                                   | 5 »   |
| CREME D'AMANDE                                                                |       |
| Comme dessert, ou dissoute dans un demi-litre d'eau                           |       |
| Le petit pot.....                                                             | 3 »   |
| DATTES                                                                        |       |
| Degla, sélectionnées, du Djerid                                               |       |
| Au naturel, sans sirop.....Les 500 gr.                                        | 8 »   |

| FLEURS DE THE                                                           |       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|
| Remplacent les feuilles (infusion plus longue)                          |       |
| Les 125 gr. ....                                                        | 6 25  |
| GERMOIR                                                                 |       |
| En tôle spécialement étamée                                             |       |
| Pour faire germer les céréales et les consommer, à point, chez soi..... |       |
| HUILE D'OLIVE                                                           |       |
| Faites de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel                  |       |
| Les 500 gr. ....                                                        | 9 »   |
| JUS DE POMME                                                            |       |
| Nouvelle récolte                                                        |       |
| Jus frais, au naturel, non fermenté.....La bouteille                    | 6 »   |
| JUS DE RAISIN FRAIS                                                     |       |
| Nouvelle récolte. — « Picardan Doré, Réserve Naturiste »                |       |
| Rouge, rosé et blanc.....Le litre                                       | 10 »  |
| La demi-bouteille                                                       | 6 »   |
| MARMITE NATURISTE                                                       |       |
| Pour la cuisson des légumes                                             |       |
| Premier modèle.....                                                     | 115 » |
| Deuxième modèle (un peu plus grand).....                                | 145 » |
| MATTE                                                                   |       |
| Boisson du Brésil qui est un aliment                                    |       |
| Les 500 gr. ....                                                        | 10 »  |
| MIEL AROMATIQUE NATURISTE                                               |       |
| Garanti pur aux aromates (lavande)                                      |       |
| Les 500 gr. ....                                                        | 9 »   |
| MIEL BLANC                                                              |       |
| du Loiret                                                               |       |
| Miel de plaine.....Les 500 gr.                                          | 6 »   |

| OLIVES NOIRES DE GRECE                                       |      |
|--------------------------------------------------------------|------|
| Mâries à l'arbre                                             |      |
| Les 500 gr. ....                                             | 9 »  |
| OLIVES NOIRES DE L'ARDECHE                                   |      |
| Les 500 gr. ....                                             | 9 »  |
| PAIN D'EPICE NATURISTE                                       |      |
| Farine intégrale, miel, amandes                              |      |
| Dessert.....Les deux pavés                                   | 4 »  |
| PAIN NATURISTE INTEGRAL                                      |      |
| Le grain de blé dans sa totalité                             |      |
| Le pain.....                                                 | 2 »  |
| PAIN NATURISTE COMPLET                                       |      |
| Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche   |      |
| Le pain.....                                                 | 2 »  |
| PATES ALIMENTAIRES NATURISTES                                |      |
| Farine complète                                              |      |
| Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog               | 8 »  |
| PIGNONS DOUX                                                 |      |
| Amande du pin                                                |      |
| A consommer au naturel.....Les 500 gr.                       | 15 » |
| PRUNEAUX                                                     |      |
| Santa Clara                                                  |      |
| Les 500 gr. ....                                             | 7 »  |
| RAISINS SECS                                                 |      |
| de Smyrne                                                    |      |
| Les 500 gr. ....                                             | 8 »  |
| RIZ NATURISTE                                                |      |
| Non décortiqué                                               |      |
| Riz intégral, avec la totalité de son péricarpe. Les 500 gr. | 3 »  |
| RIZ PATNA                                                    |      |
| Glacé                                                        |      |
| Importé des Indes. Décortiqué et glacé.....Les 500 gr.       | 4 »  |
| ROCHERS NATURISTES AU COCO                                   |      |
| Blé germé, noix de coco, miel                                |      |
| Dessert fin.....Le sachet de 11                              | 4 »  |
| SARRASIN                                                     |      |
| En farine                                                    |      |
| Farine pour bouillies.....Les 500 gr.                        | 2 25 |
| SOLEILS NATURISTES                                           |      |
| Noix de coco, amandes, farine complète, miel                 |      |
| Aliment de toute heure.....Les 125 gr.                       | 2 »  |

EN VENTE, AU SIEGE  
172, rue Marcadet, Paris (18°) — Marcadet 06-47

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup>, 13<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup> arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.  
Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup>, 19<sup>e</sup>, 20<sup>e</sup> arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.**BULLETIN D'ABONNEMENT A  
NATURISME**  
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINEA 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).

|                           | France | Etranger |
|---------------------------|--------|----------|
| ABONNEMENTS { 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.

**TOUS LES ARTICLES DE SPORT  
NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME**

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

**ALLEN**

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

TOUJOURS EN STOCK :

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES  
AUX COULEURS DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE  
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.  
TOUS JEUX DE PLEIN AIR  
TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

**UNE ŒUVRE  
SOCIALE L'ILE  
DES NATURISTES**

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

Départ : Paris, Gare Saint-Lazare  
Arrivée : Gare de Villennes-sur-SeineRéunion générale des Naturistes  
tous les dimanches et jours fériés  
Tous les jeux et sports de plein vent  
Cure d'air - Cure de soleil - Cure de mouvement  
Canotage - Natation - Camping

## CONDITIONS D'ADMISSION

La pratique des jeux et sports dans l'Ile des Naturistes  
est réservée aux membres actifs de la Société Naturiste.Cotisation annuelle ..... 100 francs  
Les parents d'un membre actif, s'ils viennent avec lui à  
l'Ile, jouissent des mêmes avantages en s'inscrivant simple-  
ment à titre de membres correspondants.

Cotisation annuelle ..... 50 francs

## PASSEUR

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

Appeler le passeur.

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

## TENUE

La pratique du nu intégral est formellement interdite  
dans l'Ile des Naturistes.La tenue minima est la suivante sur les stades et dans  
tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive :Pour l'homme : Slip couvrant complètement les parties  
sexuelles et les fesses ; les slips ne couvrant pas les fesses  
sont rigoureusement interdits.Pour la femme : Même slip, avec, en plus, cache-seins  
obligatoire.

Tous les autres costumes sont autorisés.

Pour renseignements et invitations, s'adresser :  
Dimanches et jours fériés : Dans l'Ile, aux docteurs  
Durville (tente du Comité d'Organisation, Gr. Stade, f. Est) ;Semaine :  
Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16°) ;  
Imprimerie de « Naturisme », 24, r. d'Alleray, Paris (15°).

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

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON

La plupart des maladies sont  
justiciables du traitement naturistePOUR 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 MÉTHODE 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 ÊTRE EXAMINÉS ET TRAITÉS A L'**INSTITUT NATURISTE  
(FILIALE NORMANDE)**

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

Consultations par les docteurs Durville les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>  
lundis de chaque mois, de 13 heures à 18 heuresExamens préparatoires et traitements naturistes  
tous les jours, de 10 h. à midi et de 14 h. à 18 h.

## CHANGEMENTS D'ADRESSE

A toute demande de changement d'adresse,  
prière de joindre 1 fr. 50 en timbres-poste,  
et la dernière bande du journal. Il ne sera  
pas tenu compte des demandes de chan-  
gement d'adresse ne réunissant pas ces  
conditions.