

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. 1930-10-30.

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).

**LIRE DANS CE NUMÉRO : CE QUE PENSE M. DÉSIRÉ FERRY,
MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE, DE LA MÉTHODE NATURISTE**

HUITIÈME ANNÉE (Nouvelle Série) N° 123

TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25**

Douze pages — JEUDI 30 OCTOBRE 1930

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



PHOTO G.-L. MANUEL FRÈRES

M. DÉSIRÉ FERRY



MÉDECINE NATURISTE

PRECIS DE MEDECINE NOUVELLE

Le Naturisme n'est pas seulement un mode d'existence qui permet d'empêcher l'éclosion des misères humaines. Il est aussi une remarquable méthode de traitement des maladies de toutes sortes.

Nous reprenons aujourd'hui la publication du « Précis de Médecine Naturiste » des docteurs Gaston et André Durville. Dans cet important travail, toutes les maladies seront étudiées au point de vue causes, symptômes, traitement naturel. (Voir les numéros antérieurs de « Naturisme ».)

MALADIES DE L'ESTOMAC

PTOSE GASTRIQUE

SYMPTOMES (suite)

Les autres symptômes, notamment les troubles digestifs, sont très variés, et ne permettent pas, à eux seuls, de faire le diagnostic. L'amaigrissement est de règle, indiquant un état général défectueux.

DIAGNOSTIC

Il est d'autant plus aisé que la ptose gastrique est extrêmement fréquente et que le médecin a toujours le devoir d'y penser. Il est surtout à faire avec la dilatation, non accompagnée de ptose. Pour faire aisément le diagnostic, on se reportera à la description de cette maladie.

TRAITEMENT

S'il est une maladie dont le traitement doit être exclusivement naturiste, c'est bien la ptose de l'estomac. La médecine moderne ne guérit jamais cette maladie, car les moyens qu'elle lui oppose sont illusoire ou dangereux.

Traitement orthopédique. — Contre la ptose gastrique, la médecine classique propose une ceinture orthopédique maintenant serrée le bas-ventre et pourvue d'une pelote qu'on gonfle. La ceinture est destinée à remplacer la paroi abdominale, aux muscles atrophiés, et la pelote est destinée à remplacer le coussin intestinal, qui doit normalement maintenir en bonne place le bas-fond gastrique. Théoriquement, le traitement est excellent, d'autant plus que le malade à qui on l'applique éprouve immédiatement une sensation de soulagement et de bien-être.

Malheureusement, la cure n'est que symptomatique, et ses effets sont illusoire.

Il se passe, pour l'estomac et la paroi abdominale qu'on soutient artificiellement, ce qui se passe pour un membre fracturé qu'on emprisonne dans un plâtre : très vite, le peu de muscles qui restait encore s'atrophie et disparaît ; le malade ne peut plus vivre sans sa ceinture et sans sa pelote. Il devient un infirme condamné à garder éternellement sa béquille abdominale.

Traitement médical. — Le repos d'une heure ou deux, en position couchée, qu'on impose souvent aux ptosés après chaque repas, n'est pas moins dangereux : il entretient le malade dans une erreur fondamentale, celle de la suralimentation jointe à la privation de mouvement, et il ne constitue pas un traitement.

(A suivre.)



AU CRIBLE, LES IDÉES!

LE PROGRAMME DE « NATURISME » AU MINISTÈRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE



NOS lecteurs trouveront dans ce numéro le compte rendu de la dernière entrevue que vient d'avoir notre reporter parlementaire, René-Jean Maxy, avec M. Désiré Ferry, ministre de la Santé publique.

Au moment même où s'imposent partout les idées pour lesquelles nous luttons depuis bientôt vingt ans, au moment même où elles semblent devoir prendre une place méritée dans un programme d'Etat, voici que les extrémistes s'agitent et protestent. Il n'y a rien là qui puisse étonner. L'un d'eux réclame la priorité de notre idée ; il envoie aux collaborateurs de « Naturisme » des tracts dans lesquels il met en parallèle des titres et des dates odieusement truqués, pour faire croire qu'il a pensé avant nous et que nous l'avons plagié. Ce sont toujours ceux qui agissent le moins qui crient le plus. Et nous ne répondons même pas.

Nous laissons l'auteur en question être le chef d'un petit groupe de gens auxquels il enseigne la sobriété alimentaire (fort bien), qu'il astreint à une discipline strictement et étroitement catholique, auxquels il défend le sport et le déshabillage, même partiel, sur un stade ; mais nous n'hésitons pas à dire que l'enseignement en question n'est pas naturiste : naturisme signifie, tout le monde le sait maintenant partout : tolérance religieuse complète, sport pour tous, allant, quand la santé le permet, jusqu'à l'athlétisme, et semi-nudisme.

Et je me demande comment l'homme qui n'hésite pas à taxer d'immoralité et de pornographie notre œuvre de Villennes peut revendiquer l'honneur d'être le père de nos idées.

xxx

Le Naturisme est la doctrine de culture humaine qui veut l'homme jeune, beau, fort, cultivé, tolérant, maître de lui.

Nous réalisons ce programme :

I. — Par l'hygiène alimentaire. — Guerre à l'alcool. L'homme doit apprendre à être sobre. On meurt de trop manger. Le gavage moderne complique la vie chère. Diminution progressive de l'usage de la viande. Evolution lente vers l'alimentation plus végétale et fruitarienne. Usage d'aliments simples, vivants, naturels. Création, partout, d'Instituts Ménagers, pour apprendre aux jeunes filles que la cuisine saine est le plus puissant des facteurs de santé.

II. — Par l'hygiène cutanée et musculaire. — Amélioration de l'aération des villes (création de parcs, de solariums, de piscines, etc.), des maisons (terrasses pour bains d'air ; suppression de l'impôt sur les portes et fenêtres ; taxation des murs sans fenêtres ; les fenêtres doivent occuper toute la largeur des panneaux ; toutes les pièces au soleil, baignoire dans chaque appartement, etc.). Ecoles de plein air. Jardins d'enfants. Culture physique obligatoire partout, pour tous. Développement rationnel du sport : muscler d'abord,

avant de faire de la compétition. Tout le monde doit devenir athlète. Le service militaire pour les faibles, pour qu'ils deviennent fort. Dès qu'on est fort, on rentre chez soi. Création, partout, de Cités de Nature calquées sur celle que nous avons créée à Villennes ; les gens des villes y viendront s'ébattre dans une tenue aussi peu habillée que leur permettra leur entraînement et leur degré de maladie, mais pas totalement nus.

III. — Par l'hygiène morale. — Développement rationnel de toutes les facultés : maîtrise de l'émotivité, des faiblesses du contrôle ; développement de l'intelligence, des facultés d'observation, de la mémoire, de la volonté, par des procédés modernes qui ont fait leurs preuves. Être un homme qui agit, qui réussit. Libération morale : acquérir des idées larges, dresser la sexualité. Mariage précoce pour empêcher le galvaudage sexuel, pour enrayer les maladies sexuelles, pour augmenter le nombre des naissances. Eugénisme.

L'idée naturiste doit se tenir à l'écart de toute étroitesse religieuse ; elle n'imposera pas un culte ; elle les acceptera tous, puisqu'ils ont tous une base morale. La France catholique, protestante, juive, mahométane, et aussi celle qui n'a pas de Dieu, peut ainsi devenir naturiste.

Notre programme de tolérance cadre avec celui du Gouvernement.

xxx

C'est de cet ensemble raisonné qu'ont pris connaissance M. Désiré Ferry et son directeur de cabinet, M. Bourdila. On lira plus loin ce que pense le ministre.

Pour la première fois dans le monde, un ministre — et il est français — est assez à l'avant-garde de la pensée humaine pour oser vanter les bienfaits d'une alimentation sobre et peu carnée. Quel progrès sur une époque — dirons-nous qu'elle est morte ? — où les hôpitaux soignaient par la suralimentation carnée. Pour la première fois, un ministre français de la Santé publique parle du bienfait des Cités de Nature, et même, un de ses plus actifs collaborateurs réclame sa place au soleil, parmi nous, à Villennes.

Qu'il vienne, et que toute la France le suive, et que bientôt diminuent les misères qui tuent et enlaidissent l'humanité.

xxx

Qu'il me soit permis d'adresser ici mes remerciements personnels à M. Désiré Ferry et à M. Bourdila, ceux du docteur André Durville et ceux des milliers de gens raisonnables qui nous suivent. Que tous les travailleurs du ministère de la Santé publique soient convaincus que toutes nos forces leur sont acquises, sans restriction aucune, pour que triomphe la culture humaine, par laquelle se régénérera le pays.

Docteur GASTON DURVILLE.



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 :

Rédacteur en chef :

Dr ANDRÉ DURVILLE

Dr GASTON DURVILLE

Direction-Administration :

15 bis, rue Cimara, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-95

Imprimerie-Ateliers :

24, rue d'Alleray, PARIS (15^e) — Téléphone : Vaugirard 06-83

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

Jean Porci, 3, rue Félix-Ziem, Paris (18^e)

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

JEUDI 30 OCTOBRE 1930

SOMMAIRE

	Pages
La ptose gastrique.....	2
Le programme de « Naturisme » au ministère de la Santé publique.....	2
A la Gloire du Soleil.....	3
Cru ou cuit ?.....	4
Bruits et potins.....	4
Un voyage à l'Ille Naturiste de Villennes.....	5
La page du malade.....	5
Les idées de nos lecteurs.....	5
Le ministre de la Santé publique, M. Désiré Ferry, nous dit ce qu'il pense de la méthode naturiste.....	6 et 7
Naturis'ak, la Cité naturiste de Budapest.....	8
Revue des Livres.....	8
Vivons sainement pour nous bien porter.....	9
Communiqué de Madolin.....	9
A l'aube d'une carrière : René-Jean Maxy.....	10
L'Esperanto : grammaire et vocabulaire.....	10
Revue des Revues.....	11
Le Naturisme et les Arts.....	11
Petites annonces.....	11
Les éditions de « Naturisme ».....	11
Conférences, causeries, réunions.....	11

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1^{er} de chaque mois

« NATURISME » a succédé à « LA VIE SAGE », qui a paru pendant sept ans.

Prix des années antérieures de « La Vie Sage » (quelques numéros sont épuisés) :

Quatre premières années (chaque)..... 15 fr.

(la cinquième année est épuisée)

Sixième année..... 25 fr. Septième année..... 40 fr.

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

LA THÈSE NATURISTE LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE UNE VIE D'ENFANT

III. — LE CHOC.



A peine hors du café, je sentis une bouffée de chaleur monter à mes joues, et mes oreilles bourdonner comme si toutes les cloches de la ville les eussent remplies de leurs plus formidables tintements. Puis, la gorge toujours en feu, et comme poussé par une force à laquelle je ne pouvais résister, je me mis à courir droit devant moi en descendant la rue de la Blanquerie ; mais à ce point je titubais et zigzaguais que les promeneurs, les uns riant, les autres fâchés, s'écartaient pour ne pas être heurtés. Je passai ainsi sous la vieille porte monumentale et débouchai sur le boulevard.

Deux gamins de mon âge, mais que je ne connaissais pas, jouaient aux billes sur le trottoir ; je me précipitai sur l'un d'eux et lui assénai, au milieu du visage, un coup de poing qui fit fortement saigner son nez. La vue du sang redoubla ma fureur et j'allais de nouveau me jeter sur lui pour le mordre quand, épouvanté, il prit la fuite avec son ami. De l'autre côté du trottoir siégeait la marchande de berlingots, dont l'étalage était muni d'une roulette, dans laquelle je venais, chaque dimanche, jeter deux sous pour gagner quelques dragées. Sans lui donner un centime, je me mis à faire tourner la roue d'un geste si violent que, désaxée, elle roula sur le sol. La bonne vieille leva la main pour me gifler, mais je courus vers le boulevard, titubant et zigzaguant plus que jamais.

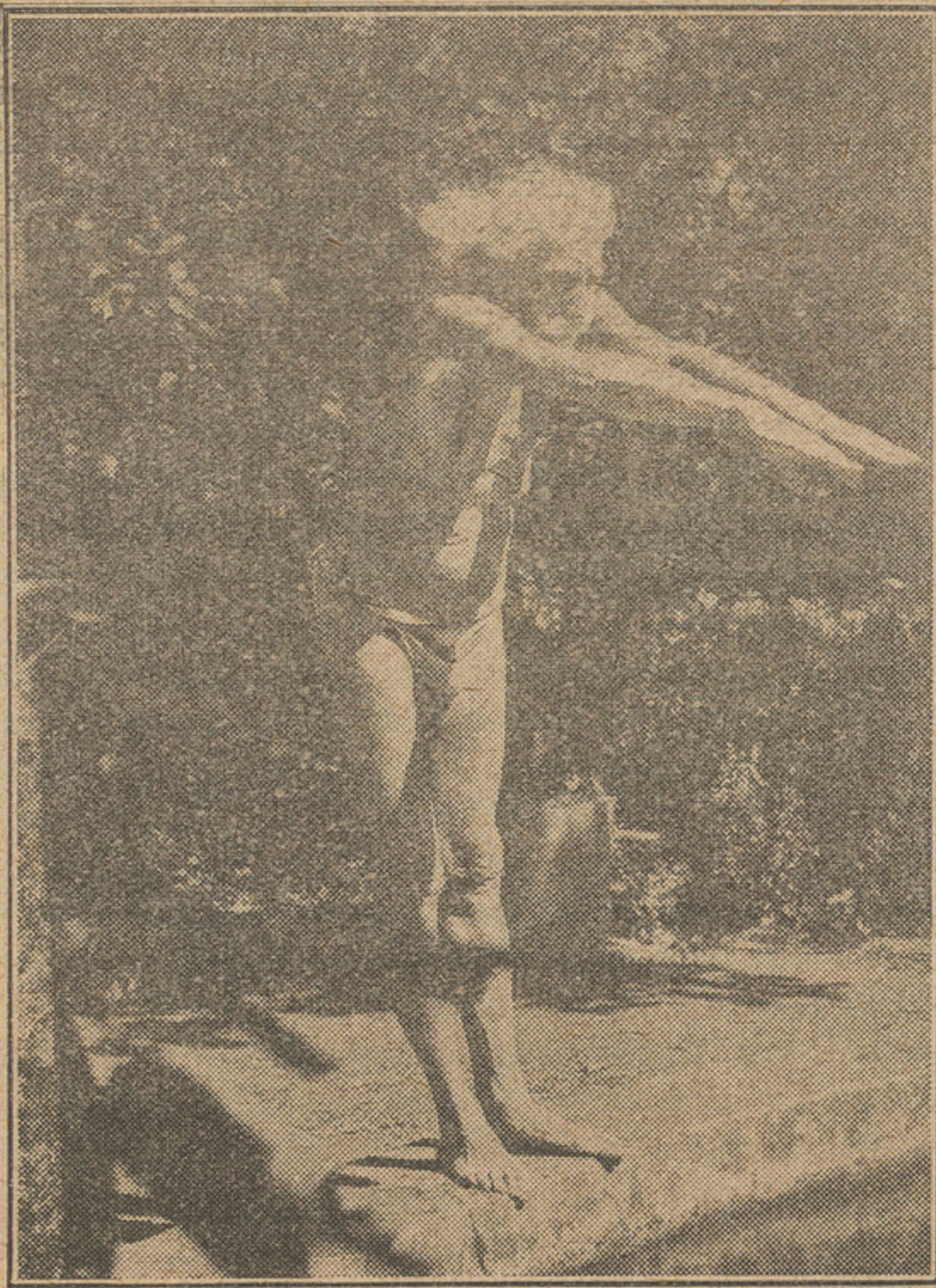
Mon allure, ma gesticulation désordonnée, et probablement aussi ma figure attirèrent l'attention des promeneurs plus nombreux ; l'un d'eux s'avança vers moi pour m'arrêter ; je fonçai sur lui, tête baissée, comme un taureau ; il s'écarta, et j'allai, à bout de souffle, m'affaler, inerte, sur le trottoir.

Là s'arrêtent mes souvenirs ; je perdis connaissance, et je ne sus que par d'autres tout ce qui m'advint après.

On s'attroupa autour de moi pour me secourir et on se disposait à m'emporter dans la pharmacie la plus proche, lorsqu'un voisin des *Epis d'Or*, survenant, me reconnut. Aidé d'un ami, il me transporta à la maison.

Mon père et ma mère venaient à peine de rentrer. On juge de leur affliction d'après l'état où me trouva l'interne de garde, qu'on était allé chercher tout de suite, en attendant le médecin. C'était précisément M. Eustache, qui, bien souvent, dans la suite, en me narrant l'aventure, ajoutait : « Elle a eu pour vous des suites fâcheuses, certes, mais elles auraient pu l'être plus encore. »

Mon état, me racontait-il, quand il entra dans la chambre, était vraiment effrayant. Les symptômes que je présentais à distance tenaient à la fois du « delirium tremens » et de l'attaque d'épilepsie. Je n'avais toujours pas repris connaissance et tous les traits de ma figure étaient convulsés. Ma pu-



LE PLONGEON

pille, extraordinairement dilatée, donnait à mon regard l'expression terrifiée de l'alcoolique aux prises avec les pires hallucinations ; un tremblement parcourait tous mes muscles, de la tête aux pieds. Un trismus atroce serrait mes dents.

Dès ce premier abord, son inquiétude fut grande, et profonde sa perplexité au point de vue tant du diagnostic que du pronostic. Mais dès qu'il se fut approché de moi et eut pris, entre ses mains, ma mâchoire pour la desserrer, de ma bouche entr'ouverte une forte odeur d'absinthe s'exhala.

M. Eustache respira. Il était fixé.

— Monsieur Vigné, dit-il d'une voix sévère en se tournant vers mon père, debout et anxieux près de lui, qui donc a fait boire de l'absinthe à cet enfant ?

— De l'absinthe ! fit mon père, abasourdi.

— Mais vous ne la sentez donc pas ? Elle vous prend au nez cependant. Le petit Paul est saoul, terriblement et tristement saoul.

Bien que ces mots apportassent à l'angoisse des miens un certain soulagement, ils n'en restaient pas moins effrayés de mon état, tout en se torturant la cervelle pour résoudre l'énigme de l'absinthe.

— Mieux vaut cela, leur dit M. Eustache pour les tranquilliser, que ce à quoi j'avais d'abord songé.

Et il me prodigua tous les soins que réclamait mon état.

Toutefois, je ne repris connaissance que le lendemain, et c'est deux jours après seulement que me revinrent les souvenirs précis de cette journée.

Je pus en faire le récit aux miens et au bon M. Eustache, qui venait me voir tous les jours. Le cruchon de grès dont j'avais porté le goulot à ma bouche contenait, non pas de la bière comme je le croyais, mais l'absinthe, et quelle absinthe ! que servait à ses clients le patron du *Petit Café d'un sou*.

Dans la gloutonnerie de ma soif, m'affirmait M. Eustache, j'avais dû, avant de rejeter le cruchon, boire plusieurs copieuses gorgées d'un liquide fabriqué certainement avec de l'alcool méthylique à 90° et des essences convulsivantes, plus dangereuses encore. Le malheur pour moi c'est qu'après l'ingestion je n'avais pas eu le moindre vomissement. On juge de l'effet produit par l'absorption de cette drogue chez un enfant de sept ans déjà bien nerveux. Je restai plusieurs mois incapable de fixer mon attention sur mes travaux d'écolier ; pendant plus longtemps encore, des convulsions que l'accès avait provoquées dans les muscles de mon visage, je gardai un clignement rapide et incessant des paupières et un plissement permanent de ma lèvre supérieure du côté droit. Un autre tic me faisait relever à chaque instant l'épaule gauche ; il disparut vers mes dix-sept ans, mais en me laissant cette épaule plus haute que l'autre, ce dont s'aperçut fort bien, douze ans après, le médecin-major qui m'examina au Conseil de révision.

Cela ne nuisant en rien à ma santé, qui était fort bonne, je n'en fus pas moins déclaré apte au service militaire.

Si le tic qui me faisait cligner les paupières cessa très vite, il n'en alla pas ainsi de celui qui plissait ma lèvre, et je fus heureux quand ma moustache devint assez forte pour dissimuler ce qu'il donnait à mon visage de disgracieux.

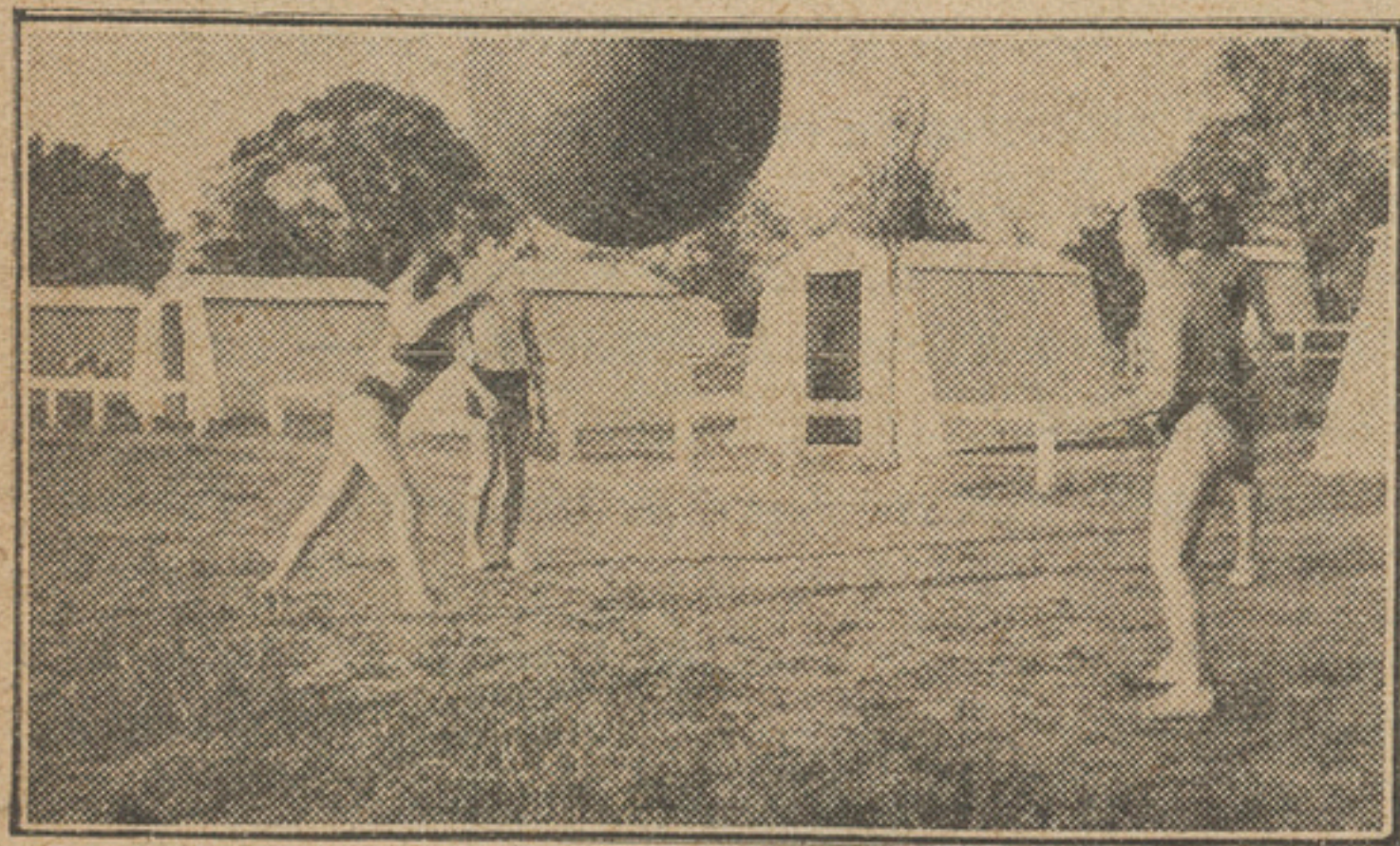
Pour ce qui est de mon épaule, on ne lira peut-être pas sans intérêt, dans la suite de ces souvenirs, comment l'exercice, la pratique des sports, de la natation et du canotage surtout, firent disparaître cette inégalité et rendirent à mon dos son harmonie.

N'avais-je pas raison de dire que cet événement joua dans ma vie psychique un rôle important, et ne suis-je pas en droit de lui faire une large place dans mon dossier pathologique ou, mieux encore, nerveux, en l'étiquetant « choc » ou « trauma » absinthique.

Le mot, d'ailleurs, n'est pas de moi, mais de M. Eustache lui-même, qui me soigna, et qui, vingt ans plus tard, me répétait :

— N'en doutez pas, cette aventure a pesé lourd sur votre destin.

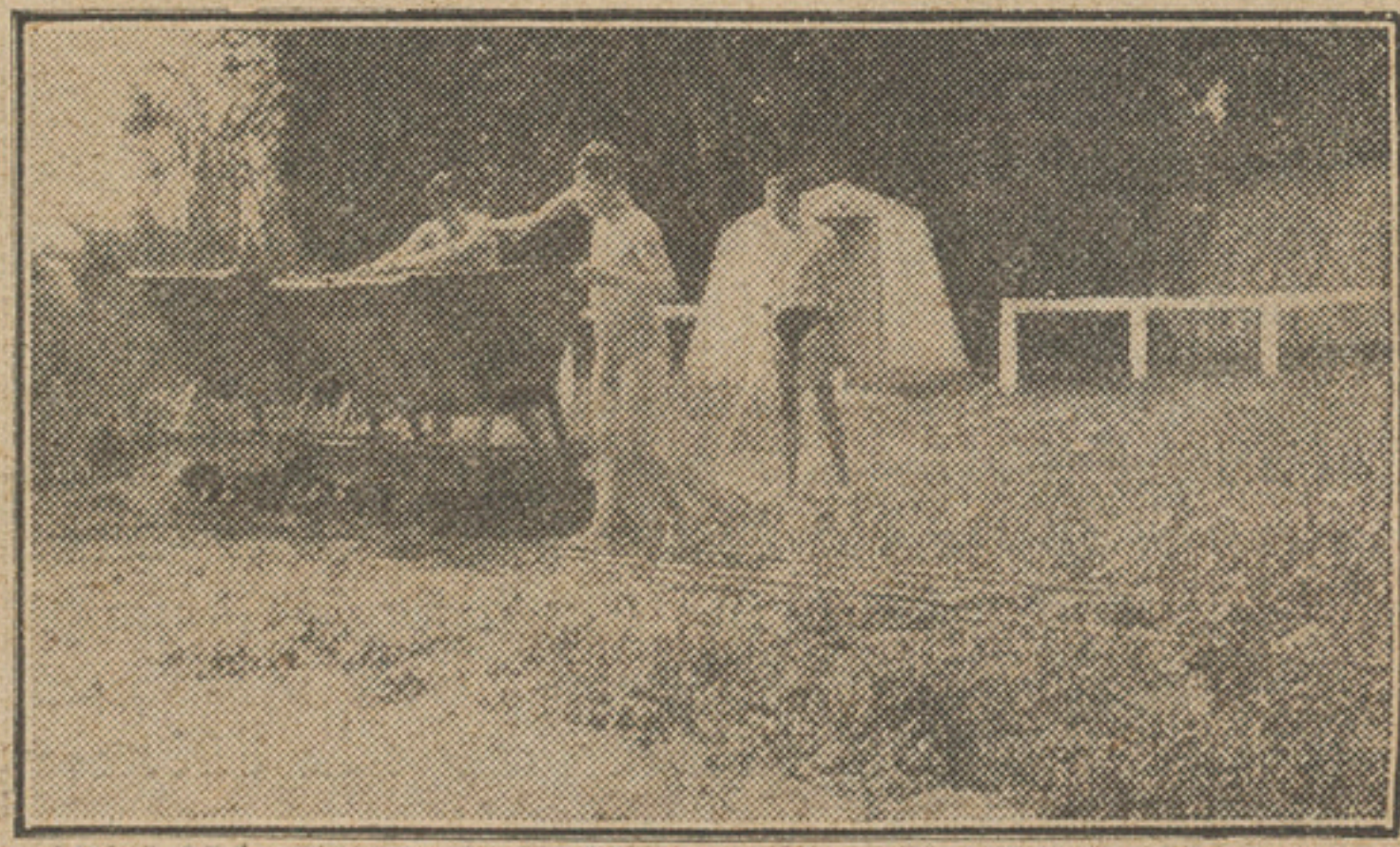
(A suivre.) PAUL VIGNÉ D'OCTON.



A Physiopolis : ébats dominicaux des naturistes

VOIR EN PAGES 6 ET 7

LE MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE
M. DESIRÉ FERRY
NOUS DIT CE QU'IL PENSE
DE LA MÉTHODE NATURISTE
UN REPORTAGE DE RENE-JEAN MAXY



On terrasse, on nivelle en faisant provision de santé



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 c'est avec des matériaux vivants qu'il doit réparer ses pertes. Le principal danger de la cuisson est de tuer les vitamines et d'altérer les ferments. (Voir les numéros 120, 121 et 122 de « Naturisme ».)



LES ferments de dissociation, ou diastases, ne sont pas les seuls. Il en est d'autres dont le but est d'oxyder, et que l'on a, pour cela, appelés oxydases. Ce travail d'oxydation s'applique principalement aux sels minéraux que nous apportent les végétaux, et qui ont, eux aussi, besoin d'être transformés pour aller se loger aux endroits de notre organisme où ils sont désirés.

Les végétaux nous apportent les minéraux sous forme de sels. Les sels sont le résultat de l'action d'un acide sur une base. L'oxydation, sous la force des ferments oxydants, séparera les acides des bases, et libérera métalloïdes et métaux pour que ceux-ci puissent trouver leurs places dans l'organisme. Un exemple à citer est celui du sel de cuisine, le chlorure de sodium, qui semble bien donner au sang le sodium et à l'estomac le chlore qui fera, ensuite, de l'acide chlorhydrique.

A vrai dire, si ce travail d'oxydation paraît simple, nous devons, par contre, constater qu'après ces diastases de dissociation, il doit en exister d'autres de synthèse, propres à l'organisme qui digère ; car, après avoir trié et fait évoluer, en les catalysant, les apports extérieurs, l'organisme doit leur conférer une présentation physiologique qui soit de la cellule vivante de remplacement. Là réside un mystère bien difficile à expliquer, mais qu'il faut constater. La vache et le cheval qui, côte à côte, dans le même pré, mangent la même herbe, la dissocieront par un procédé qui sera similaire à l'un et à l'autre, mais reconstruiront, chacun en ce qui le concerne, l'un, une matière physiologique vivante « vache », et l'autre une matière vivante « cheval ». C'est le phénomène « vie », différent suivant les espèces, qui est cause de cela. Concluons donc que le ferment est un véhicule de vie, qu'il faut donc d'autant plus respecter.

Les oxydases n'intéressent pas seulement les métalloïdes et métaux, mais également tout l'organisme humain. Celui-ci brûle ; il carbure, pour employer l'expression propre ; or, la carburation se fait par oxydation, l'oxygène recherchant violemment, par affinité, le carbone. Le fait de vivre est une carburation continue ; aussi s'est-on précipité

sur les aliments à carbone, comme la pauvreté sur le monde, pour trouver de quoi alimenter la machine, et la faire « gazer », comme on dit à notre siècle d'automobilisme.

Le facteur oxygène a beaucoup moins éveillé l'attention, le travail des poumons devant suffire à puiser, dans l'immense réservoir de l'atmosphère, l'oxygène nécessaire à la carburation. Le naturisme vient rappeler que l'oxygène entre dans le sang non seulement par l'osmose des poumons, mais aussi par les aliments, à condition que ceux-ci soient vivants. Les glycoses, c'est-à-dire les sucres assimilables et assimilés, ne se carburent pas au contact de l'air libre, pas plus que les graisses, du reste ; pour les carburer, il faudrait les porter à des températures considérables. Constatons, par contre, que l'organisme carbure glycose et graisses, à sa température de 37°. Pour vous en convaincre, pesez-vous après une bonne séance de culture physique.

Donc, cette carburation physiologique se fait sous l'influence de ferments d'oxydation, qui sont les oxydases. Du reste, l'œuvre des oxydases se rencontre à chaque pas dans la nature. Coupez, par exemple, une pomme par le milieu. Vous n'aurez pas eu le temps d'avalier les deux premières bouchées, que vous verrez la section se noircir et prendre la couleur d'une brûlure. Voyez une cerise dans laquelle le merle a donné un coup de bec. La blessure se cicatrise petit à petit en laissant un tissu cicatriciel dur et noir. Regardez le pain intégral que vous avez l'habitude de prendre chez Madolin, et vous remarquerez combien il est brun, presque sombre, et ferme. Inutile de vous dire que c'est le ferment oxydase qui est cause de tout cela. Les exemples pourraient se multiplier à l'infini : vous



Un aimable groupe de Physiopolitains

remarquerez toujours l'œuvre du ferment oxydant, là où il y aura vie.

Malheureusement, les oxydases craignent les hautes températures.

Autour de 0°, l'action des ferments se ralentit, sans pour cela disparaître complètement ; c'est la température des chambres froides pour la conservation des denrées périssables ; à 37°, les ferments déploient leur maximum de puissance ; au delà de 110°, on peut les considérer comme complètement annihilés.

Aussi comprenez-vous pourquoi il existe une marmite naturiste qui ne peut pas dépasser 100°, qui cuit loin du feu, et, pour peu que l'on soit prudent, cuira en une heure un quart, aux environs de 70°, votre ration de légumes chauds, que vous auriez tuée et décomposée en la plongeant dans de l'eau salée, qui bout à 110°.

× × ×

Cru ou cuit ?... Nous avons vu qu'il n'est point de réponse rigide à cette question, pas plus qu'il n'est de type uniforme d'humanité. Chacun de nous a son coefficient spécifique personnel différent, qui fait manger des sauterelles au nègre, de la graisse de phoque à l'Esquimau, et des bananes aux habitants des îles tropicales. Pour nous, qui vivons dans un milieu dit civilisé, c'est-à-dire affreusement compliqué au point de vue alimentaire, nous devons d'urgence revenir à une diète beaucoup plus près de la nature.

L'idée de l'aliment chimique, qui n'est jugé que sur sa formule et sa teneur en carbone, pouvant indifféremment se présenter sous forme de boules, de tablettes ou de flacons, est une erreur immense qui a fait commettre aux dernières générations des fautes graves qui menacent notre race, l'enlaidissent, l'anémient et arrêtent la natalité.

C'est que l'aliment qui compte est celui qui se laisse assimiler, et seul l'aliment vivant répond à cette nécessité. Parce que vivant, il conserve une quantité suffisante de vitamines, qui sont un facteur de santé ; puis des ferments qui, au contact du corps humain, sont de puissants agents de dissociation d'abord, et de synthèse ensuite, de telle sorte que l'aliment vivant doit évoluer et parvenir, sans peine, au bout de son cycle, sans faire parler de lui, et de la façon la plus naturelle du monde.

Les ferments sont donc principalement des agents de digestion.

(A suivre.)

ADAM

(L'homme nouveau)

BRUITS ET POTINS...

A L'ÉPÉE, OU... AU BAL ?

C'est une amusante histoire que le « Tout-Physiopolis » chuchote :

Le journal de gauche « La République » avait publié, voici quelque temps, un article, signé Clara C..., et dirigé contre M. F...-L..., admirateur notoire de Mussolini et d'Hitler.

Violemment courroucé, ce partisan convaincu du fascisme déchira la « République » — ce qui, en somme, est normal. Puis, en un geste de fureur vengeresse, il saisit... son téléphone, et annonça au directeur de la « République » qu'il provoquait en duel l'auteur de l'article incriminé. Le directeur ne put qu'approuver une aussi légitime revendication.

...Quelques jours plus tard, c'était la Soirée Amicale des Naturistes français. M. F...-L..., qui regardait les couples tourner, vit soudain s'approcher de lui une charmante jeune femme.

— Je vous demande pardon... Vous êtes bien monsieur F...-L... ?

— Parfaitement, madame...

— Eh bien ! Je suis votre homme !

— ... Vous désirez peut-être, madame, faire un tango ?

— Mais non, mon cher monsieur, voyons... Je suis votre homme !... Je suis Clara C..., l'auteur de l'article de la « République » !

L'histoire s'arrête là. On ne dit pas si le duel projeté s'est mué en duo à la gloire de Terpsichore.

CES GENSES DU MIDI !...

Est-ce possible ? Se peut-il que le nudisme ait fait, en France, d'aussi rapides progrès ?

Une ordonnance récemment apposée dans les églises de Marseille, sur l'ordre de Mgr D..., évêque de la grande cité méridionale, peut laisser le champ libre à toutes les espérances — ou à toutes les craintes :

« Toute personne qui se présentera à l'église, si elle veut y pénétrer, devra se couvrir au moins d'un manteau. Nous disons un manteau ; une écharpe ne suffit pas... »

En effet, Monseigneur, en effet...

PIERRE AUDEBERT.

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

PHYSIOPOLIS, CITE NATURISTE FRANÇAISE

UN VOYAGE A L'ILE NATURISTE DE VILLENNES



L n'est question, cette année, que de nudisme ou de naturisme. On en parle un peu, quand on le connaît, et beaucoup, quand on ne le connaît pas.

Serait-ce le reportage un peu scandaleux « Au pays des Hommes nus » qui aurait donné une telle vogue au nudisme ? Un certain esprit de curiosité plus ou moins malsaine pousserait-il les hommes à rechercher de nouvelles sources aux émotions que leurs sens blasés ne parviennent plus à éprouver grâce aux artifices de l'habillement ou de la coquetterie ?

On bien, plutôt, le nudisme n'a-t-il pas brusquement pris tout son relief par contraste — par réaction, devrait-on dire — avec l'existence sédentaire ou précipitée, en tout cas anormale, privée d'air, de lumière et d'exercice, que nous sommes obligés de mener dans les capitales ?

Toujours est-il que le nudisme — ou plus exactement le naturisme — s'est développé cette année de façon extraordinaire en France, puisqu'il a passé — prenons pour exemple le mouvement le plus important, celui des docteurs Durville — de 8.000 adhérents en 1928 à 35.000 en 1930, et de 150 membres actifs en 1929 à 1.800 en 1930.

Au reste, le mouvement naturiste des docteurs Durville a eu, cette année, un tel succès que l'on n'a pas été sans murmurer que l'Île Naturiste achetée par eux était, plus qu'une œuvre de rénovation physique et morale, un magnifique placement pour eux.

— Les docteurs Durville sont, dit-on, décidément des hommes bien intelligents... Ils savent lancer une affaire.

— Une affaire ?...

— Dame ! les lotissements qu'ils vendent, vous pensez bien que ça leur rapporte, n'est-ce pas ?...

J'ai voulu éclaircir ce point et, avant de visiter plus longuement l'Île de Villennes, j'ai été interroger le docteur André Durville, celui des deux frères qui s'occupe de façon plus particulière de l'administration de la Société Naturiste.

J'ai devant moi un homme taillé en athlète, au visage calme et énergique, au regard réfléchi : André Durville.

— Docteur, on murmure que vous êtes en train de gagner beaucoup d'argent grâce aux lotissements de l'Île ?...

— Questionnez-moi, je vous répondrai avec des chiffres, et non avec des phrases !

— Bien. Commençons : quelle est la superficie totale de l'Île ?

— 21 hectares, dont 16 achetés par nous.

— A combien vous est revenu cet achat ?

— Les terrains seuls nous ont coûté 1.170.000 francs. Pour aménager l'Île, la niveler, la doter des stades indispensables, du tennis, etc., etc., nous avons dépensé en deux ans 400.000 francs.

— Quelle est la superficie accordée aux stades, parcs, routes, etc. ?

— 13 hectares. Nous réservons donc, sur la superficie totale achetée par nous, trois hectares, pour les vendre aux naturistes désireux de devenir propriétaires dans l'Île. Avec ces trois hectares, il s'agit de récupérer tous nos débours. Cette récupération ne peut se faire en moins de cinq ou six ans.

— Quel est le prix et la surface des terrains que vous vendez ?

— Nous vendons un terrain de 50 mètres 2.000 francs environ. Le prix de revient de la tente en fibrociment est de 3.100 francs.

— Et son prix de vente ?

— 3.100 francs... Vous voyez bien que l'Île des Naturistes n'est pas une affaire, ne peut pas en être une, le nombre des terrains vendus étant trop restreint et les prix trop minimes. Nous n'aurons même pas l'intérêt des sommes dépensées. Actuellement, il nous faut encore acquérir des terrains qui sont enclavés dans de futurs stades. En cinq ans, nous allons encore avancer plus d'un million à la Société !

Et quelles sont les formalités requises pour faire partie de cette société ?

— Payer une cotisation annuelle de 100 francs comme chef de famille, de 50 francs pour la femme et de 10 francs pour les enfants. Cette somme donne droit à l'admission au sein de l'Île et des stades, au canotage, aux bains, aux séances de gymnastique et de rythmique ; tous les jeux (base-ball, médecine-ball, bibenda, tennis, agrès, etc., etc.) sont à la disposition des membres de la Société, qui peuvent venir aussi souvent qu'il leur plaît, apporter leurs campements, passer la nuit sur l'Île. La seule règle à laquelle nous prions les membres de se plier est la suivante : ne pas introduire d'alcool dans l'Île et n'être revêtu que d'un maillot ou d'un caleçon de sport.

— Alors ? Affaire pratique ou œuvre idéaliste ?

— Allez à l'Île et jugez-en vous-même.

C'est ce que j'ai fait.

(A suivre.)

CLARA CANDIANI.

(La République, 18 septembre 1930.)

LA PAGE DU MALADE

UN MASSAGE DE VISAGE QUI FATIGUE
LES TRAITS EST MAL EXECUTE

Demande. — Une naturiste parisien. — Pendant plusieurs mois, j'ai, après séance quotidienne de gymnastique, massé tout mon corps à mains nues et mon visage, pendant sept à dix minutes. Loin de me trouver satisfait de cette opération, il m'a semblé qu'elle me fatiguait ; mes traits étaient « tirés », ma face rouge, gonflée. J'ai cessé le massage et continué l'exercice ; je m'en suis bien trouvé. Ai-je mal procédé ?

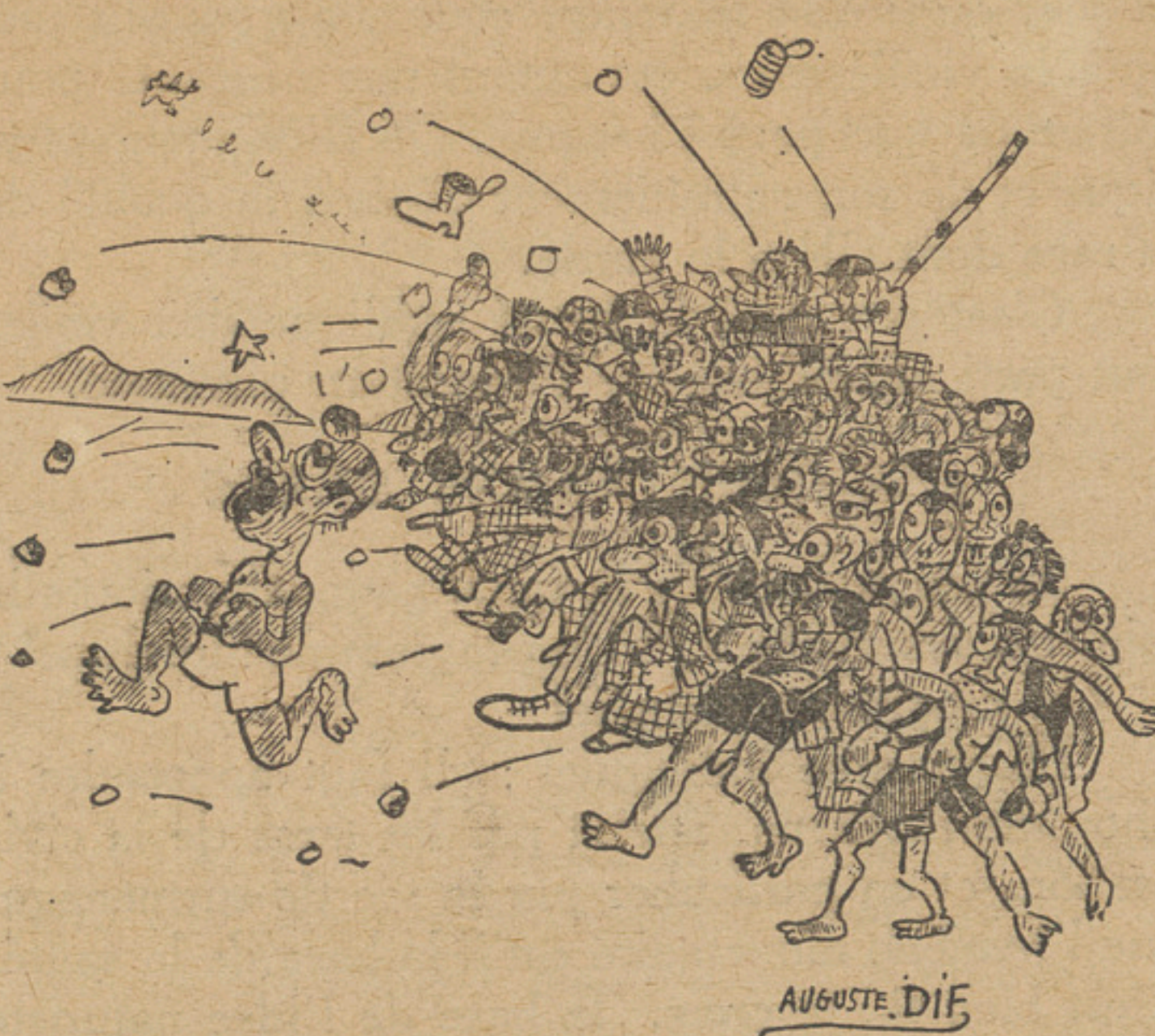
Réponse. — Le massage, bien fait, délassé, crispe, repose ; sur le corps, il atténue la courbature, aide à l'évacuation des déchets, assouplit les muscles ; sur le visage, il assouplit la peau, détend les traits, rajeunit l'épiderme. Si, en vous massant, vous avez « tiré » et congestionné vos traits, c'est que vous avez mal procédé. Peut-être avez-vous frotté trop fort. Recommencez, mais avec douceur, légèreté, souplesse ; enduisez vos doigts de lanoline, excellent lubrifiant, et massez dans le sens de la circulation de retour, c'est-à-dire du profil vers l'oreille et vers le cou.

CRAISSES CUITES OU CRAISSES CRUES ?

Demande. — Un lecteur de « Naturisme », à Paris. — Certains hygiénistes de l'alimentation, après étude des transformations chimiques que le feu fait subir aux graisses animales et végétales, dans les procédés habituels de cuisson (rôtissage, grillade, friture, etc.), concluent à la nécessité, pour l'homme, de bannir absolument du régime alimentaire toute parcelle de graisse végétale ou animale cuite, pour éviter à l'organisme l'action nuisible d'une foule de corps toxiques dégagés par la cuisson : acroléine, pour le beurre par exemple, acétones, aldéhydes, osmazones, caramels, etc.

Faut-il donc renoncer à toute graisse animale ou végétale cuite ? Aux pâtisseries saines dont La Cuisine Saine des docteurs Durville donne la recette, pour autant que s'y trouvent beurre ou graisse passés au four ? Aux biscuits même, imprégnés de la graisse des plaques sur lesquelles ils ont été cuits ? Faut-il condamner la poêle à frire, la rôtissoire et même le gril ? Renoncer à toute viande, sinon bouillie, et à manger crêpes à l'huile, poulet rôti ou côtelettes de mouton grillées ? L'huile frite a-t-elle une action vraiment toxique sur l'organisme ?

C'EST UN FUMISTE ! (Dessin de AUGUSTE DIF)



Le monsieur qui s'est badigeonné à la teinture d'iode pour gagner le Prix des Peaux Bronzées...

Réponse. — Il n'est pas douteux que, primitivement, l'homme n'était pas fait pour se nourrir d'aliments cuits, que ces aliments fussent graisse ou autre chose. Mais il y a bien longtemps que Deucalion, ayant volé le feu du ciel, a cuit son premier beafsteak ; est-ce que vous ne croyez pas que l'habitude, combien de fois millénaire, de la cuisson des aliments a créé en nous de formidables automatismes et de réels besoins ? Même si un expert chimiste vient me dire que, quand je cuis la viande, je fabrique des acétones, des aldéhydes, des osmazones, je vous assure que ça ne me donnera pas envie de mordre dans un beafsteak cru ; je n'en mange d'ailleurs que deux ou trois fois par an, quand il est cuit.

Je ne vois pas que l'huile modérément cuite soit le moins du monde malsaine ; elle le devient, par contre, si elle brûle. Ne condamnez pas votre poêle à frire : graissez-la seulement à l'huile, et veillez à ce que l'huile ne « fume » pas. La rôtissoire, le gril « dynamisent » certains fumets ; ce serait bien dommage de les supprimer ; un naturiste mange si peu de côtelettes qu'il peut bien les manger bonnes ; cuites à l'eau, elles ne rempliraient pas leur rôle, qui est de faire sécréter l'estomac.

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

LE NATURISME EN BELGIQUE

Bien que courant le risque de répéter ce que vous lisez probablement chaque jour dans votre courrier, je ne puis m'empêcher de vous exprimer la satisfaction profonde que j'ai éprouvée en lisant les exemplaires de « Naturisme » que j'ai reçus jusqu'ici.

Votre journal est bien rédigé, bien présenté, objectif, sérieux, pondéré et surtout très humain, de haute portée morale et sociale.

Partout on agite des idées d'amélioration à tous points de vue : international, social, médical, culturel — ou simplement humain. Votre programme vous place au premier rang parmi les pionniers de cette évolution tant souhaitée, parce qu'il intéresse les domaines essentiels de l'activité humaine, domaines dont l'amélioration amènera automatiquement la modification de l'ensemble.

Deux de mes amis et moi, nous appliquons, depuis longtemps déjà, à œuvrer dans ce sens au progrès général ; en ce qui me concerne, je me sers plus particulièrement de l'art dans ce but, et peut-être un jour me permettrai-je de vous proposer, pour la « Tribune libre » des amis de « Naturisme », un article synthétisant mes conceptions d'éducation par l'art. « Naturisme » vient très heureusement à notre aide, et son autorité pourra bien fréquemment appuyer et justifier le développement de nos idées au point de vue progrès humain. Naturellement, il ne faut se faire aucune illusion sur la lenteur excessive des progrès que feront ces idées dans notre petit pays : notre population est encore très asservie aux préjugés religieux et autres, à la routine, handicapée par des difficultés économiques et climatiques, par un passé lourd d'éducation malsaine et anti-rationnelle.

Mais nous continuerons à jouer le rôle de la goutte d'eau sur le rocher, espérant que le temps favorisera nos efforts et que nous pourrions finalement constituer ici un groupe de personnes, un tant soit peu libérées, qui comprendront et pratiqueront les principes qui mènent à une vie plus proche de la Vérité.

Je vous prie, Messieurs, d'agréer, etc...

FAISANT, artiste-peintre, à Liège.



PHOTO HENRI MANUEL
M. DESIRÉ FERRY
Ministre de la Santé Publique



LA SANTÉ RENDRA PLUS HEUREUX LES HOMMES

LE MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE, M. DÉSIRÉ FERRY NOUS DIT CE QU'IL PENSE DE LA MÉTHODE NATURISTE

L'UTILITÉ SOCIALE DES CITÉS NATURISTES --- L'ALIMENTATION SAINE, FACTEUR DE SANTÉ

UN REPORTAGE DE RENÉ-JEAN MAXY

La nécessité crée l'organe ! Il en est ainsi du Ministère de la Santé Publique. En effet, il répond non seulement à des besoins des plus intéressants, mais, surtout, à une nécessité de la vie moderne. On ne peut que féliciter M. André Tardieu d'avoir pris l'initiative de sa création et aussi d'avoir choisi l'homme qui préside à sa destinée, nous avons nommé M. Désiré Ferry.

C'est en l'an 1886 que naquit, à Metz, notre ministre de la Santé publique. C'est à Pont-à-Mousson, à Nancy, puis à Paris qu'il conquiert des connaissances qui, bientôt, lui vaudront d'obtenir sa licence des lettres et ensuite son doctorat en droit. Dans le même temps, il est l'élève assidu de l'Ecole des Sciences Politiques. Durant quelques années, il parcourt l'Europe, amassant de précieux enseignements. La guerre donne l'occasion au sous-lieutenant Désiré Ferry d'être, à la fois, blessé et cité à trois reprises. Nous voici maintenant en 1919 : le 16 novembre, les électeurs de Meurthe-et-Moselle envoient Désiré Ferry les représenter à la Chambre. Réélu en 1924, le député se voit appelé à faire partie, comme ministre de la Marine, du cabinet François-Marsal.

Et, depuis tantôt onze ans, ce député prodigue, dans l'exercice de son mandat, les preuves d'un dévouement remarquable. Ce qui est rare et mérite d'être signalé, c'est que Désiré Ferry travaille avec ardeur et zèle, et ce en silence, sans publicité. C'est encore la même méthode qu'il emploie pour son ministère, dont on ne parle que rarement. Et cependant, que d'heureuses mesures sont passées dans le domaine pratique, grâce à lui !

L'accueil qu'il a bien voulu réserver à « Naturisme », nous ne l'oublierons jamais ! Nous sommes heureux de le lui dire et de l'assurer de notre dévouement à la noble cause qu'il a faite sienne : Rendre plus heureux les hommes par la santé ! C'est en la rue de Tilsitt, au Ministère même, que M. Désiré Ferry nous convoqua ; c'est là que nous eûmes le plaisir de faire connaissance avec son directeur de cabinet, M. Gustave Bourdila, président de l'Union des Sociétés d'Education Physique et de Préparation Militaire de la Région Parisienne.

Mais voici que la porte séparant le bureau de M. Bourdila du cabinet ministériel s'ouvre : Désiré Ferry paraît sur le seuil. Un instant, et nous posons notre première question :

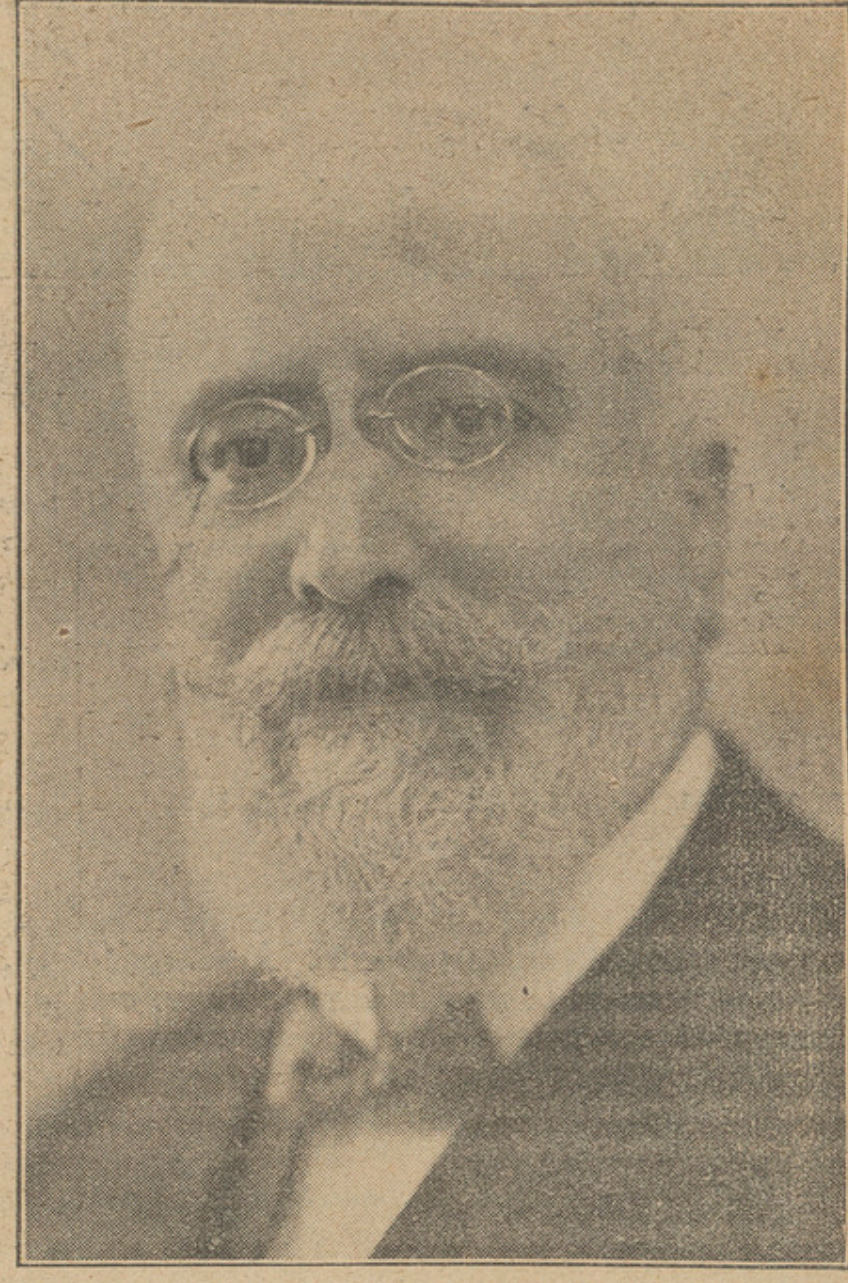


PHOTO HENRI MANUEL
M. GUSTAVE BOURDILA
Directeur du Cabinet du Ministre

LES CITÉS NATURISTES

— Que pensez-vous du mouvement naturiste, monsieur le Ministre ?

— Je suis avec intérêt, nous dit-il, la création des cités naturistes. Ce sont, en effet, des centres où toutes les classes se retrouvent ; à ce titre, elles peuvent jouer un rôle social important, puisque l'ouvrier y fraternise avec l'intellectuel et le bourgeois. Chacun peut y prendre le goût de la nature et y perdre celui de l'alcool. Elles sont aussi des centres importants d'éducation physique et elles répandent utilement le goût de la vie saine et simple.

Nous exposons ensuite au ministre notre conception des sports. Un sourire illumine le visage de Désiré Ferry, puis il réplique :

— Depuis longtemps, je suis le partisan résolu de l'éducation physique, ajoutant que, d'accord avec les dirigeants des sociétés sportives, le contrôle médical est indispensable pour pratiquer utilement les sports.



A PHYSIOPOLIS
Une jeune naturiste pose devant notre objectif

De plus, à mon avis, il ne suffit pas de s'occuper seulement des « as », mais aussi de développer la foule des « moyens » qui, souvent, abandonnent l'éducation physique parce qu'ils ont le sentiment qu'ils resteront toujours au second plan.

J'estime que l'homme doit rester jeune toute sa vie, qu'il doit marcher, courir, s'assouplir jusqu'à la vieillesse. C'est autant une nécessité pour la femme que pour l'homme. De sa vigueur physique et de son entraînement dépend la qualité de la race dont elle a la garde.

C'est pourquoi la Santé publique doit veiller tout particulièrement sur l'éducation physique.

L'ALIMENTATION SAINE

Le programme de la santé nationale, ajoute le ministre, comporte : 1° Un programme individuel ; 2° Un programme général.

Programme individuel : Il faut apprendre à l'homme moderne, atteint par les tares de la civilisation, et en particulier par la vie de surmenage, que l'hygiène alimentaire est à la base de la santé. C'est bien là, je crois, la base de l'idée naturiste telle que les docteurs Durville l'enseignent depuis longtemps. EVITER LES EXCÈS DE NOURRITURE ET LA NOURRITURE FRELATÉE EN LUI PRÉFÉRANT LES PRODUITS NATURELS DE LA TERRE : LES VÉGÉTAUX ET LES FRUITS. IL IMPORTE DE DÉVELOPPER CHEZ TOUS LE GOUT DE L'ALIMENT SAIN, DE L'ALIMENT VIVIFIANT.

D'autre part, dans tous les milieux se répand l'habitude de la culture physique matinale pour faire travailler les muscles et faciliter la circulation. On a compris qu'il fallait pour les jeunes gens une éducation physique qui les rende vigoureux et énergiques, de façon à mettre de l'harmonie dans leur vie. Tout homme, aujourd'hui, doit avoir de bons muscles et un cerveau.

L'HYGIÈNE SCOLAIRE

Nous demandons ensuite au ministre ce qu'il pense de l'hygiène scolaire. Désiré Ferry nous parle alors des écoles en plein air, des jardins d'enfants auxquels il s'intéresse tout spécialement. Il nous a montré la nécessité de faire la classe dans des locaux aérés et, chaque fois qu'il est possible, en dehors des locaux, en plein air et au soleil.

— Il faut comprendre, nous dit-il, que le soleil est, pour les êtres humains et surtout pour les enfants, une nourriture essentielle. C'est le meilleur moyen de combattre la tuberculose.

INSTITUTS MÉNAGERS ET HABITATIONS A BON MARCHÉ

Le ministre de la Santé publique nous donne ensuite son opinion sur les instituts ménagers et sur la nécessité d'enseigner aux jeunes filles et aux femmes les bienfaits de l'alimentation saine, qui permet de lutter contre la vie chère et d'accroître la longévité de la famille.

— On amènerait les mères de famille, reprend-il, à composer de bons menus sains et rationnels, en leur faisant comprendre que ce sont les plus économiques et les plus nutritifs. Pour cela, il faudrait établir les règles élémentaires d'un enseignement culinaire qui devrait être donné dans toutes les écoles de filles.



PHOTO HENRI MANUEL
M. ROBLOT
Directeur du Service des Habitations à Bon Marché, représentant le ministre de la Santé publique, inaugure le Dispensaire d'Hygiène Sociale de Courbevoie.

Dans les attributions du ministère de la Santé publique se trouve le service des Habitations à Bon Marché, dirigé par M. Roblot. Institution extrêmement importante, qui explique une grande préoccupation de supprimer le taudis et de créer partout des habitations saines et confortables où les familles trouveront, avec l'air et le soleil, la santé.

Toute la question est de faire profiter non seulement les enfants, mais aussi les personnes de tout âge, du soleil, de la verdure et de l'ambiance naturelle qui fait défaut dans les grandes villes. C'est la condition indispensable pour donner à la population trop condensée des grands centres les conditions physiques les plus favorables pour tonifier et fortifier la race.

Une sonnerie retentit, le téléphone prouve une fois de plus son indiscretion ; Désiré Ferry porte le récepteur à son oreille. Son visage exprime une légère contrariété. Nous devinons aussitôt que l'heure de notre départ

est proche. Notre main se tend vers lui ; le ministre comprend notre décision. En nous accompagnant à la porte du bureau de son collaborateur Gustave Bourdila, Désiré Ferry conclut :

— La santé rendra plus heureux les hommes ; pour la réaliser, la méthode naturiste sera un facteur précieux !

LE BUDGET DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Nous voici à nouveau dans le cabinet de Gustave Bourdila, qui, très aimablement, nous propose de « faire parler » les chiffres.

De cette intéressante documentation, nous relevons ce qui suit :

Le budget du Ministère est assez limité ; il dispose notamment des sommes suivantes (budget 1930) :

Participation de l'Etat aux primes à la natalité : 19 millions. Assistance aux femmes en couches : 42 millions. Assistance aux mères qui allaitent leur enfant : 63 millions. Subventions aux œuvres d'assistance maternelle : 11 millions. Encouragement aux familles nombreuses : 242 millions. Assistance aux vieillards, infirmes et incurables : 300 millions. Lutte contre la tuberculose : 22 millions. Sanatoriums publics : 40 millions. Assistance aux tuberculeux : 14 millions. Il a été accordé en avances et subventions pour la construction d'habitations 1 milliard 600 millions, et, sur les fonds du Pari-Mutuel, 50 millions pour les hôpitaux. Le budget du Ministère de la Santé Publique sera cette année augmenté de la dotation qui lui sera accordée sur l'outillage national et qui atteindra vraisemblablement 700 millions pour la construction d'établissements hospitaliers.

Bien que ces chiffres représentent un total respectable, lorsque l'on songe à tous les domaines qu'il touche, on ne peut que répéter : le budget du ministère de la Santé publique est trop limité.

Cependant, dans le silence, que d'heureuses mesures ont été prises et exécutées, grâce à l'effort prodigieux de Désiré Ferry, aidé par des collaborateurs dévoués. C'est ainsi que les établissements dangereux, incommodes et insalubres, ne seront plus autorisés avant avis du Ministre de la Santé Publique lorsque leur installation soulèvera des objections au point de vue sanitaire. C'est ainsi éga-

lement que d'ores et déjà il est convenu que l'inspection médicale des écoles, qui va être organisée prochainement par la loi, rentrera dans les attributions du Ministère de la Santé Publique. Il est probable aussi qu'une entente interviendra entre ce Ministère et celui de la Guerre pour l'utilisation des hôpitaux.

Néanmoins, les 750 millions actuellement consacrés dans le budget aux établissements hospitaliers anciens et nouveaux doivent progressivement changer d'affectation. Au fur et à mesure que la santé publique s'améliorera, des sommes considérables pourront être consacrées à l'organisation de stades d'Etat qui, au lieu de guérir la maladie, distribueront à tous la santé.

Dans un avenir que nous espérons proche, il n'est pas douteux que le budget affecté au traitement des tares humaines diminuera dans des proportions considérables : une grosse partie des disponibilités ainsi acquises retournera à l'Etat et améliorera encore le sort des contribuables.

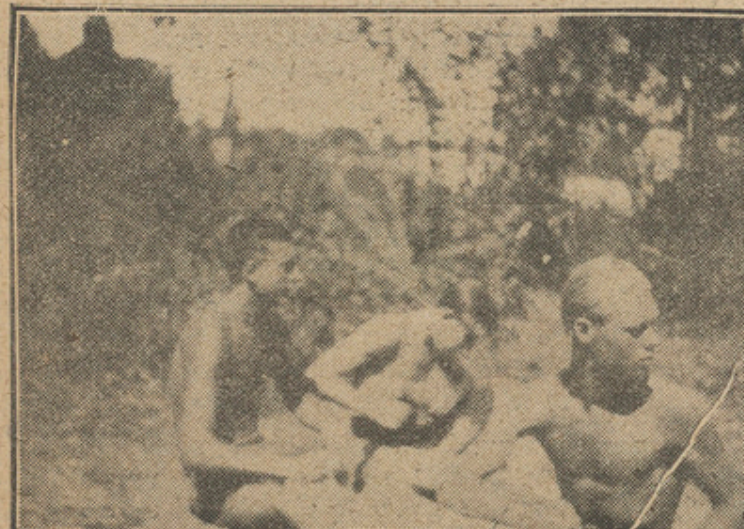
RENÉ-JEAN MAXY.



SUR LE GRAND STADE
La séance de culture physique



SCENES DU DIMANCHE A L'ILE DES NATURISTES





LA VIE DU MONDE NATURISTE



LE NATURISME EN HONGRIE

NATURISTAK, LA CITÉ NATURISTE DE BUDAPEST

A l'occasion de la création et de l'inauguration officielle de « *Naturistak* », le « *Physiopolis* » de Budapest, la revue *Weekend Elet* a exposé aux naturalistes hongrois quels sont les buts poursuivis par la Société Naturiste et quels seront, par suite, les visées de sa filiale naissante : la Société Naturiste Hongroise.

Voici, pour les lecteurs de « *Naturisme* », les grandes lignes de l'article de notre confrère.



N sait que le Chancelier de l'Ambassade de France, le sous-préfet de la Police, les représentants du ministère des Travaux Publics et de l'Hygiène, avec M. Livéra, architecte français venu de Paris, ont inauguré, à cinq kilomètres de Budapest, dans le parc de Zugliget, qui appartient à l'avocat bien connu Emeric Zerkowitz, la première tente de week-end de la Société Naturiste de Hongrie.

Qu'est-ce que la Société Naturiste de Hongrie ? La Société Naturiste de Hongrie est une filiale naissante d'une puissante société de France : la Société Naturiste.

La Société Naturiste a pour but de développer, dans le monde entier, le culte du plein air, du soleil, de l'exercice, de la sobriété ; elle préconise une médecine nouvelle basée, non plus sur les médicaments chimiques, mais sur l'observation raisonnée des Lois de la Nature. Ce sont deux médecins français de Paris, les docteurs Gaston et André Durville, directeurs du journal hebdomadaire « *Naturisme* », qui sont les promoteurs de cette culture humaine ; elle porte le même nom que le journal : *Naturisme*.

Le Naturisme prohibe l'usage de l'alcool, de la suralimentation, conseille de manger moins de viande, moins de conserves, de simplifier l'alimentation, de la composer surtout de fruits, de légumes, de produits de céréales ; le Naturisme veut que les habitants des villes, au moins une fois par semaine,

viennent, à peine vêtus, s'aérer, s'ensoleiller et faire du sport progressif dans de vastes parcs, sur des stades aménagés.

Nous disons bien « à peine vêtus », ceci pour préciser que les docteurs Gaston et André Durville ne préconisent pas la nudité totale : le naturisme français diffère donc totalement de la *Freikorperkultur* allemande, la *Freikorperkultur* exigeant la nudité totale ; en outre, l'hygiène alimentaire ne tient pour ainsi dire aucune place dans la *Freikorperkultur*. Les docteurs Durville n'hésitent pas à dire que la pratique de la nudité — totale ou partielle — en plein vent, ne donne ses pleins succès que si elle s'accompagne d'une hygiène alimentaire rationnelle.

Pour réaliser pratiquement leur conception, ils ont créé à Paris l'*Institut Naturiste*, où ils traitent toutes les maladies, sans médicaments, par les seuls moyens naturels, la Société Naturiste, qui groupe les adeptes de l'idée nouvelle ; et ils construisent, actuellement, à 30 kilomètres de Paris, dans une île de la Seine, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise), la première Cité mondiale de Nature ; cette Cité de Nature ne possède aucun grand immeuble, pas de métro, pas d'usines, pas de pharmacie ; les seules maisons sont des bungalows, tous semblables, coquettement alignés autour de vastes stades. Il y aura seize stades. Aujourd'hui, trois sont construits ; plus de cent bungalows sont finis. Là, les Parisiens viennent passer leurs dimanches, leurs week-ends, leurs vacances : on dépose, dans l'armoire, son pantalon ou sa robe ; on revêt un petit cache-sexe, appelé slip ; les femmes ajoutent au slip un cache-seins, et l'on vit, le corps libre, des heures reposantes.

Ainsi guérissent les tuberculoses, les usures de toutes sortes, les troubles de nutrition ; ainsi les gras perdent leur graisse, et les maigres gagnent du muscle.

La Cité de Nature des docteurs Gaston et André Durville a été baptisée *Physiopolis* ; grâce à *Physiopolis* et aux autres cités semblables qui se créent partout à son image, la France fait, actuellement, sa régénérescence physique.

Nous croyons savoir que l'Italie va être dotée de sa Cité de Nature. En tout cas, ce qui est certain, c'est que la Hongrie va avoir la sienne :

Les docteurs Durville ont commencé à créer chez nous une filiale de leur œuvre ; elle s'appellera *Naturistak*. C'est M. Emeric Zerkowitz, dont un des fils est membre actif, en France, de la Société Naturiste, et citoyen de *Physiopolis*, qui a mis son parc de Zugliget à la disposition des amis du plein vent et du camping, si nombreux en Hongrie, et qui a demandé aux docteurs Durville de l'aider à créer *Naturistak* sur le modèle de *Physiopolis*.

Les docteurs Durville ont, sans tarder, envoyé leur architecte, M. Livéra, avec mission de dessiner des stades, parcs de jeu ; et, ce qui est mieux, ils nous ont envoyé, démonté, un bungalow complet, pris à *Physiopolis*. C'est celui-là qui est actuellement installé à Zugliget, en bordure de ce qui sera le premier stade, et qui vient d'être inauguré.

On va s'occuper, maintenant, de réaliser, à bon marché, la construction d'une centaine de tentes semblables.

Après être resté, près d'un mois chez nous, M. Livéra a adressé ses remerciements à tous les officiels des ministères, de la police, à M. le chancelier de l'Ambassade de France, qui lui ont apporté un concours dévoué, à M. Emeric Zerkowitz, qui l'a princièremment reçu, et à la presse hongroise, qui a été très sympathique à l'idée française naturiste, et, en particulier, au *Weekend-Elet*.

Docteur DE REGARE.



REVUE DES LIVRES

DUC DE LA FORCE --- COMÉDIES SANGLANTES, DRAMES INTIMES (Paris, Emile-Paul Frères, 1930)



LE DUC DE LA FORCE, de l'Académie Française, est un historien de classe, dont les ouvrages sont fort appréciés des lettrés : « *Lauzun* », « *Le grand Conti* », « *Le maréchal de La Force* », pour ne citer que les plus importants. Aujourd'hui, M. de La

Force nous offre, sous ce titre suggestif : « *Comédies sanglantes, Dramas intimes* », une série d'anecdotes historiques du plus vif intérêt. Nous allons les passer rapidement en revue.

« *La mort de Buckingham* » ouvre la série. Richelieu a dit de cet homme d'Etat anglais « qu'il était également dangereux aux peuples, aux rois et aux maris ». C'est une très juste oraison funèbre. La brillante vie du comte de Buckingham fut tragiquement terminée par un coup de couteau mortel donné par un jeune officier du nom de Felton.

« *Les logis de M. de Lauzun* » ont pour nous une autre importance. C'est, en effet, en raccourci, la vie presque entière du beau Lauzun, comme on l'appelait, racontée avec grâce et esprit. Ce que fut ce grand seigneur, qui fit battre le cœur de la Grande Mademoiselle, le duc de Saint-Simon nous le dit en quelques lignes :

« C'était une santé de fer, sous les dehors trom-

peurs de la délicatesse. Il dînait et soupait à fond tous les jours, faisait très grande chère et très délicate, toujours avec bonne compagnie soir et matin, mangeait de tout, gras et maigre, sans nulle sorte de choix que son goût, ni de ménagements ; prenait du chocolat le matin et avait toujours sur quelque table des fruits dans leur saison, des pièces de four dans d'autres temps, de la bière, du cidre, de la limonade, d'autres liqueurs pareilles à la glace, et, allant et venant, en mangeait et en buvait toutes les après-dînées et exhortait les autres à en faire autant. »

Et, malgré ce régime abrutissant, cet homme extraordinaire atteignit 90 ans !

Je ne m'arrêterai pas à l'histoire de Lord Chesterfield, pour aller plus vite aux pages si palpitantes qui ont pour titre : « *Un mariage d'aristocrates sous la Terreur* ». C'est, en réalité, l'histoire très dramatique de la famille de Beaulieu, qui semble un roman inventé à plaisir, tant elle est parfois extraordinaire. Je signalerai notamment le mariage clandestin du fils de M. de Beaulieu avec Mlle Henriette de Rochemont, célébré par un officier de dragons ; qui n'était autre que l'abbé Férét, ancien curé assermenté de Brix. Le Neuf Thermidor sauva de la mort cette intéressante famille.

« *Un Prince en exil* ». Il s'agit du comte de Provence, frère de Louis XVI, devenu plus tard roi de

France. Mais, en 1791, il n'était encore qu'un prince de la famille royale ; cela suffisait pour que ses jours fussent en danger. Aussi, sous le nom de Michel Foster, le comte de Provence s'efforça-t-il de gagner l'étranger, et, le 30 mai 1791, il arriva à Vérone, accompagné de quelques émigrés. Il y résida quelque temps.

L'ouvrage du duc de La Force se termine par une amusante historiette : « *Madame de Genlis, cordon bleu* ». La brillante comtesse de Genlis, qui avait été Gouverneur des enfants de Philippe-Egalité, avait dû, comme bien d'autres, quitter la France inhospitalière et chercher un refuge à l'étranger. Elle s'était établie à Berlin au début de l'année 1797 et s'était mise au travail, amoncelant volumes sur volumes. Mais elle ne se contentait pas d'écrire ; elle faisait aussi de la cuisine et elle le faisait savoir en ces termes à une amie :

« Je suis devenue une excellente cuisinière. Il y a plusieurs choses que je fais avec une perfection déjà célèbre : les œufs à la tripe, la crème au gratin, la crème à l'italienne et la soupe aux amandes. »

On voit, par ce résumé, combien est agréable la lecture de l'ouvrage de M. de La Force. On y retrouve ce style élégant, précis et souvent spirituel, qui est la caractéristique de l'auteur.

GEORGE DE DUBOR.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

VIVONS SAINEMENT POUR NOUS BIEN PORTER

« Une des premières conditions du bonheur, c'est l'intégrité du lien qui relie l'homme à la nature ».

Tolstol.



OUS ceux qui se soumettent à un genre de vie plus rationnel, plus naturiste, doivent savoir que leur organisme profitera de l'allègement vital dont ils vont bénéficier, pour jeter dehors, par séries successives, les produits nocifs qui l'encombraient ; ces expulsions, très salutaires, puisqu'elles expriment l'effort de nettoyage organique et la victoire des énergies de défense sur l'élément toxique, sont toujours désagréables pour le patient, qui ne manque pas de les considérer comme un plus mal, parce qu'il souffre.

C'est Hector Durville qui, le premier, montra l'effet libérateur, au cours des traitements bien conduits, des crises d'expulsion. Il les appela crises de retour, en sous-entendant que ce retour était vers la santé. Voici quelques exemples : un être était très intoxiqué par suite d'une alimentation mal comprise ; on le met à une alimentation rationnelle ; son organisme, alors, retrouvant la force de vivre, s'empresse d'expulser ce qui l'encombre encore : c'est la poussée de furoncles, d'entérite, de boutons, de migraines. Un enfant était calfeutré à la ville, on l'envoie à la campagne ; y reprenant des forces, il se hâte de nettoyer ses humeurs : c'est la crise d'eczéma. Un nerveux subit un traitement rééducatif bien compris ; celui-ci réveille des conflits d'idée salutaires, mais, en attendant la détente qui viendra bientôt, une crise morale se déclanche.

Il faut savoir que tout retour à la santé se fait de façon oscillante, conformément à la grande Loi du Rythme, qui domine la biologie entière (1). La guérison s'exécute, suivant le mode oscillant aussi bien dans les maladies aiguës que dans les maladies chroniques, aussi bien dans les maladies du corps que dans celles du système nerveux et de l'esprit.

Savoir patienter est la première qualité du malade qui fait une cure de désintoxication naturiste : les pilules agissent en coup de canon, mais elles sont dangereuses et leur effet est momentané ; les régimes, au contraire, et l'hygiène bien comprise agissent progressivement, mais leur action est définitive, parce qu'ils s'attaquent à la cause de nos misères.

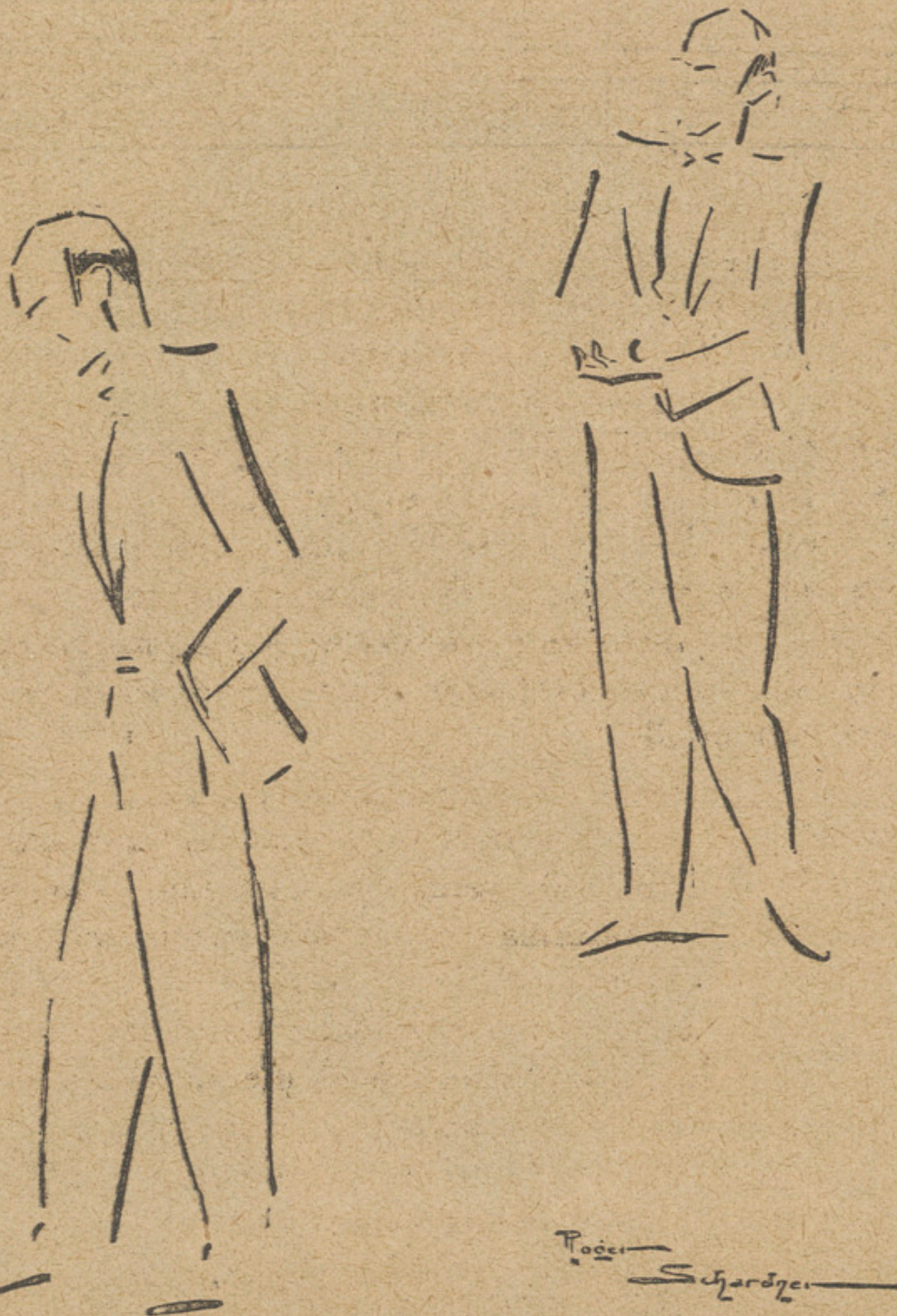
Le médecin naturiste est apôtre d'une alimentation aussi peu carnée que possible, du mouvement, de la nudité plus ou moins totale ; il y a, cependant des tarés à qui il donne de la viande ; il ne faut pas les condamner à maigrir ou à rester trop maigres en leur imposant uniquement ou trop tôt une alimentation végétale. Ce sera, d'autre part, observer la loi d'alternance que de savoir n'être pas trop rigoriste dans l'application des règles alimentaires. N'oublions pas qu'un naturiste est un être pondéré, qui se garde d'aller à l'extrême.

Il ne faut pas être trop uniformément rigide pour le régime ; un écart, de temps à autre, n'est pas mauvaise chose ; il en est même une bonne.

L'organisme, en effet, s'habitue aux bonnes choses comme aux mauvaises ; et, de même qu'on s'accoutume aux poisons, qui, à la longue, deviennent moins nocifs, de même on s'accoutume à l'alimentation hypotoxique, et on n'en retire plus tous les avantages désirés. L'organisme, toujours privé de poisons, devient de plus en plus sensible, ce qui constitue, à n'en pas douter, une déchéance.

Un régime sévère n'est vraiment utile qu'à la condition qu'on en sorte de temps à autre.

(1) Pour détails, voir *La Cure Naturiste*.



LE DOCTEUR GASTON DURVILLE
croqué au cours de la causerie qu'il a faite à l'occasion
de la Grande Soirée Amicale des Naturistes Français, le 9 octobre

« Pour guérir, disait Combe, il faut sortir de son régime. »

Mieux vaudra faire un écart à midi que de le faire le soir ; en le faisant le soir, on risquerait de compromettre le sommeil et de se condamner à des rêves qui troubleraient le repos.

« Les conseils de la raison ont-ils été méconnus dans un dîner d'amis, disait Salgues, a-t-on mangé plus que de coutume ? Il faut alors ne point souper, manger peu le lendemain, quelquefois même faire diète. » Voilà d'excellents conseils.

L'alimentation saine, d'ailleurs, ne constitue qu'une partie du programme grâce auquel on peut obtenir santé et longévité ; les gens qui ne font que du régime sont étiés, maniaques et débiles ; à la sagesse alimentaire, il faut ajouter une hygiène simple et bien comprise.

La Cure de mouvement (gymnastique, travail manuel, massage, exercices, sports), si importante pour compléter toute cure alimentaire, et indispensable à tous ceux qui



LA SEMAINE PROCHAINE

NOUS COMMENCERONS LA PUBLICATION
DE LA NOUVELLE ÉDITION DE L'OUVRAGE
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

LA CUISINE SAINES

CE QU'IL FAUT MANGER
POUR CONSERVER SA SANTÉ ET POUR SE GUÉRIR



veulent réparer et entretenir leur santé, devra, pour donner son maximum d'effet, être alternante aussi : elle se coupera de repos, pendant lesquels l'organisme classera l'acquis et gravira les étapes de l'entraînement.

L'entraînement cutané à l'air et au soleil complètera les cures précédentes.

« La lumière, dit Monténuis, est une source de force bien plus naturelle et facile à transformer en énergie vitale qu'un beafsteak. »

Déjà les Grecs avaient reconnu que l'air, le soleil, la gymnastique constituent les meilleurs remèdes pour entretenir et réparer la santé, et pour prolonger la vie.

Hérodocus sut si bien appliquer la gymnastique et les frictions à l'art de guérir que le grand Platon lui reprocha d'avoir mal agi envers tous les délicats, en poussant leur existence jusqu'aux bornes de la veillesse.

Au lieu de chercher à nous préserver des maladies en absorbant des fortifiants et antiseptiques aux prétentions miraculeuses, rendons-nous invulnérables en vivant sainement. Nous y gagnerons, non pas seulement la santé physique, mais aussi le parfait équilibre mental, qui est la condition indispensable du bonheur. C'est qu'en effet le cerveau, cet organe frêle et délicat comme tous les instruments de précision, souffre cruellement de la tyrannie que notre vie malsaine impose à nos cellules ; et, comme il est le générateur de nos pensées, à quelles élucubrations malades donne-t-il naissance, lorsqu'il est taré !

La dégénérescence morale, avec toutes ses suites, est la triste conséquence des violences que nous imposons à notre système nerveux. De là tant de névroses, tant de folies, et aussi tant de crimes !

Quand on lit la littérature amoralisée, avilie, dépravée, si courante de nos jours, quand on sait combien ces écrits malsains se vendent, on déplore que tout le monde ne soit pas encore naturiste.

Serons-nous bon prophète en prédisant que le jour n'est pas loin où les idées de vie plus sage, que nous défendons, s'imposeront à tous, pour le grand bien de la race, espérons-le, et qu'un jour n'est pas loin où la France aura sa Cité Naturiste, plus aérée, plus ensoleillée que les autres, et où l'homme vivra, au moins pendant ses heures de repos, en une nudité plus ou moins totale. En attendant ces temps bénis, efforçons-nous de lutter contre les agents de mort qui nous attaquent et n'oublions jamais que la condition première de la santé, de la longévité et du bonheur, c'est l'intégrité du lien qui relie l'homme à la nature.

Si notre époque compte tant de maniaques, d'impotents de l'idée, de neurasthéniques, c'est à l'intoxication que nous le devons.

Les intoxiqués voient faux : ils voient, sentent, entendent à travers leurs toxines.

L'être sain, non empoisonné, voit, au contraire, les choses telles qu'elles sont, c'est-à-dire sans qualité ; d'humeur toujours égale, il est calme, gai, confiant, maître de lui ; il n'est pas le jouet des événements, de l'exemple ; il se sent fort et a tout ce qu'il faut pour être heureux.

Si, d'ailleurs, l'éducation qu'il a reçue et l'expérience qu'il a acquise de la vie ne suffisent pas à harmoniser complètement son être comme il le désirerait, qu'il travaille la quatrième et dernière des cures du Naturisme : la Cure mentale.

On cultive la volonté, la maîtrise, la sérénité, comme on cultive les muscles.

L'art d'être heureux s'apprend.

FIN

Docteur GASTON DURVILLE.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Les commandes ? La veille. — Madolin prie instamment ses clients naturistes de vouloir bien passer leurs commandes, la veille, pour le lendemain. Les voitures de livraison, qui ont à circuler sur un large secteur, doivent se mettre en route de bonne heure chaque jour, et il est presque toujours impossible de livrer dans l'après-midi une commande passée dans la matinée. C'est gagner du temps et éviter les erreurs que commander la veille pour le lendemain.

Cuisson des légumes. — Madolin reçoit divers commentaires sur la cuisson des légumes par la marmite naturiste ; alors que tous les farineux se cuisent facilement, beaucoup de légumes frais, tels que carottes,

navets, haricots verts, etc., semblent n'être pas suffisamment cuits.

Madolin rappelle, à ce sujet, que les farineux, en effet, cuisent plus vite que les légumes contenant de nombreux ligaments cellulodiques, qu'une pomme de terre cuit vite et facilement à 70°, alors que des haricots verts demandent une heure un quart de cuisson. Un légume peut être cuit et garder sa forme, c'est-à-dire rester suffisamment ferme. Nous avons pris une telle habitude de manger des légumes décolorés et décomposés par l'eau, que nous les estimons insuffisamment cuits lorsqu'ils ne sont pas en bouillie, ou, au moins, effilochés. La marmite naturiste a généralement effec-

tué une cuisson suffisante entre une heure un quart et une heure et demie. Ne vous étonnez pas de manger des légumes beaucoup plus fermes, beaucoup plus colorés et beaucoup plus parfumés qu'à l'ordinaire : c'est bien là le but que poursuit l'idée naturiste. L'habitude viendra vite, et, rapidement, vous trouverez insipides les légumes cuits différemment.

Ne tombez pas non plus dans l'excès inverse, qui est de ne pas assez cuire en gardant un feu trop modéré. Votre palais et votre estomac seront vos meilleurs guides.



LES COLLABORATEURS DE "NATURISME"

L'ACTIVITE DES JEUNES

A L'AUBE D'UNE CARRIÈRE : RENÉ-JEAN MAXY

DEPUIS quelque temps, les lecteurs de « *Naturisme* » ont pu lire divers écrits de notre bon collaborateur René-Jean Maxy. Ils ont pu apprécier les ressources de sa vive et délicate imagination, de ses dons de sensibilité, non sans avoir remarqué ce qu'il y a d'un peu inquiet et parfois d'assez mélancolique et grave dans sa pensée.

René-Jean Maxy est un jeune, déjà maître, cependant, d'un style qui s'épanouit dans ses contes, dans ses nouvelles, et qui cherche à s'asseoir d'une manière définitive dans les genres plus austères de l'interview et des œuvres de raisonnement.

Si les lecteurs de cette revue se sont déjà fait une exacte idée de notre collaborateur en tant qu'écrivain, c'est à nous de leur dire le bien que nous en pensons à titre d'auxiliaire de notre mouvement naturiste.

René-Jean Maxy a parfaitement saisi le plan d'hygiène physiologique social, et même économique, qui est le nôtre. Il nous a suivis avec tout son enthousiasme et son dévouement, sans s'inquiéter du « qu'en dira-t-on » et des railleries inévitables dans certains milieux à l'égard de tout ce qui paraît audacieux.

Andantes fortuna juvat. Nous souhaitons vivement que cette formule latine se réalise non seule-



PHOTO HENRI MANUEL

RENE-JEAN MAXY

Directeur politique de la « Feuille du Jour »
Secrétaire de la rédaction de « *Naturisme* »

ment pour nous, mais pour notre ami Maxy. Comme tant d'autres, il a eu des débuts difficiles dans cette carrière du journalisme moderne, si semée de chausse-trappes, et où ne se rencontre pas toujours une camaraderie autrefois cependant de tradition et de règle.

Maxy a connu ce genre d'épreuves avec d'autant plus d'acuité qu'il éprouve pour ses amis une fidélité peu commune de nos jours. Il arrive maintenant à la stabilité et à la maîtrise de ses jugements et de sa plume. Nous sommes persuadés qu'à mesure que le temps s'écoulera, il sera, ici, de plus en plus goûté.

Attentif à toutes les manifestations de la vie publique, doué d'un sens précis du rythme des événements et des évolutions des esprits, Maxy a l'étoffe d'un excellent enquêteur. Il a de la divination peut-être encore un peu trop encline au romanesque, mais qui, de jour en jour, se fait plus réaliste et se marque au coin de l'expérience. Ce sentiment aigu de ce qui se passe d'obscur en l'âme d'autrui nous a déjà valu quelques jolies historiettes pleines de l'éclat des arts et de l'histoire du passé.

Maxy retrouve le présent dans l'âme des choses abolies, des vieux livres, des pierres effritées par le temps. On dirait qu'il cherche à sa manière une sorte de méthode hermétique, telle que la conçoivent ceux qui portent leurs investigations vers des sciences perdues, et qu'il s'y retrouve.

Docteur ANDRÉ DURVILLE.

ESPERANTO POUR L'UNION ET LA PAIX DE PEUPLE

UNE LANGUE INTERNATIONALE

L'ESPERANTO : GRAMMAIRE ET VOCABULAIRE

NUMERATION

Seuls, les quatorze mots soulignés sont à retenir, et ainsi l'on peut lire et écrire tous les nombres jusqu'à l'infini (projection N° 17) :

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
nulo	unu	du	tri	kvar	kvin	ses	sep	ok	naŭ
10	20	30							
dek	dudek	tridek, etc.							
100	200	300							
cent	ducent	tricent, etc.							
1.000	2.000	3.000							
mil	dumil	trimil, etc.							
1.000.000	2.000.000	3.000.000							
milión	dumilíon	trimilíon, etc.							

(Projection N° 18) :

11	12	13
dek-unu	dek-du	dek-tri, etc.
20	21	22
dudek	dudek-unu	dudek-du
		dudek-tri, etc.

1929 se dira : Mil naŭcent dudek-naŭ.

888 se dira : Okcent okdek ok.

VOCABULAIRE

Tout d'abord, remarquons que les lettres accentuées de l'esperanto ont été instituées pour concilier le phonétisme et le graphisme, et ce que l'on a reproché à un projet de langue auxiliaire internationale, l'idiome

neural, c'est de défigurer les mots à cause de la pauvreté de son alphabet et d'écrire « sentre » pour « centre », « inosent », « bisikt »... « Il fallait, dit un critique, respecter le graphisme, qui, seul, est international, et non la prononciation ».

Le docteur L.-L. Zamenhof, pour composer son œuvre, a choisi dans les principales langues actuelles de l'Europe les mots qui étaient les plus internationaux, dont voici un exemple typique : le mot **gardeno** rappelle le français **jardin**, l'anglais **garden**, l'allemand **garten**, l'espagnol **jardin**, le portugais **jardim** et l'italien **giardino**, qui se prononce **djardino**.

Ŭil, qui se dit **okulo**, rappelle **oculus**, **oculiste**, **oculist**, **okulist**, **oculista**, et **oko** (polonais).

Strato (rue) se retrouve dans **stratum**, **street**, **strasse**, **estrada** et **strada**.

La Tragédie de Salomé (Florent Schmitt). — Orchestre des Concerts Straram, sous la direction de l'auteur. 4 disques 30 cm., ét. bleue (39 fr.), LFX 68, LFX 69, LFX 70, LFX 71.
La Vie est un rêve (A. Chantrier et P. Maudru). — valse motif du film « Atlantis ».
Le Printemps c'est toi (Ph. Parès-G. Van Parys et L. Lemarchand). — Fox-trot chanté par Jean Sorbier. Disque N° DF 110, 25 cm., étiquette noire (20 fr.).

Columbia

Des mots latins : **patro**, pater (père) ; **laboro**, labor (travail) ; **skribi**, scribere (écrire).

Du grec : **kaj** (prononcez caille) : et.

Des mots étrangers non internationaux :

Français : **ago**, âge (adjo) ; **soifo**, soif (so-i-fo).

Anglais : **helpi**, help (aider).

Allemand : **tago**, tag (jour) ; **fraŭlino**, fraulein (mademoiselle).

Des mots pittoresques, faciles à retenir : **babili** (babiller) ; **petoli** (plaisanter, folâtrer, faire le polisson) ; **forgesi** (oublier).

Ainsi, l'auteur de l'esperanto s'est contenté d'extraire des langues indo-européennes les plus répandues ce qu'elles avaient de meilleur.

C'est pour toutes ces raisons que l'on a pu dire qu'il a réalisé comme la quintessence des grandes langues actuelles de civilisation. Un Français l'apprend rapidement, puisque 75 % de ses radicaux sont d'origine latine. Et un jeune Chinois l'apprend en deux ans, alors qu'il lui en faut six pour connaître l'anglais et davantage pour le français : l'esperanto, langue logique, ayant l'avantage de la simplicité et de l'unité, lui sert ensuite de clé pour comprendre l'Europe et l'Amérique. On a constaté qu'il était nécessaire de donner vingt ou trente leçons dans les pays occidentaux, et cinquante à soixante leçons dans les pays d'Extrême-Orient.

(A suivre.)

ANDRÉ GAILLARD.

REVUE DE REVUE

Estudios

Revue mensuelle

Apartado 158, Valence (Espagne)

OCTOBRE. — La morale et l'éducation sexuelle. — Science et révolution. — Le vingtième siècle contre l'individu. — Comment éviter les maladies vénériennes, etc., etc.

L'Araldo della Salute

Revue bimestrielle

Directeur : G. Belena, à Riccione (Forlì) (Italie)

MAI-JUIN. — Le suicide social. — La réforme de l'alimentation. — Un camp de naturisme. — Le pain intégral dans toute l'Italie, etc., etc.

Figaro

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

15 OCTOBRE. — L'enfant en danger. — La nudité dans l'artifice de l'Eglise. — Le nègre sur le chemin de l'amour, etc., etc.

Pelagius

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

OCTOBRE. — Nombreuses photographies et études de nu.

Das Freibad

Revue mensuelle de Libre Culture

Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne)

OCTOBRE. — Sport ou voyage. — Nuit d'été. — La Sainte nue. — Nudité, etc., etc.

Freikorperkultur und Lebensreform

Revue mensuelle pour la Libre Culture

et la Réforme de la Vie. — Docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne)

OCTOBRE. — La formation de la personnalité. — La fin du mouvement de la jeunesse ? etc., etc.

Licht-Land

Revue bi-mensuelle

Organe de la Ligue pour la Formation de la Vie Libre
E. Wachtler, Friedensallee, 124, Altona-Elbe (Allem.)

15 SEPTEMBRE. — La lutte pour la vie. — La formation de la vie libre, même dans la vie privée, etc., etc.

LE ÉDITIONS DE "NATURISME"

La Cure Mentale.

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

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

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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs

1 an : 40 francs

LE NATURISME ET LE ART

MUSIQUE ENREGISTREE

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

Les nouveautés « La Voix de son Maître »

LA TROISIEME SYMPHONIE EN UT MINEUR, de Saint-Saëns

La Compagnie Française du Gramophone nous offre, ce mois-ci, une superbe production qui fera la joie des amateurs de très belle musique : la Troisième symphonie en ut mineur, avec orgue, de Saint-Saëns.

Cette symphonie est une des plus intéressantes et des plus célèbres de l'illustre Saint-Saëns. Elle comporte quatre mouvements : Allegro, Adagio, Scherzo, Finale. L'interprétation par l'orchestre du maestro Piero Coppola est remarquable, et on distingue aisément, mêlée à celle de l'orgue, la voix des flûtes, des hautbois, des clarinettes, des bassons, des trompettes, des cors, des trombones et du quintette à cordes.

L'enregistrement est parfaitement limpide, et on chercherait vainement, dans la puissante exécution du Finale, le fouillis inharmonieux qui accompagnait encore, il y a quelques mois, les grands enregistrements d'orchestre.

Les quatre disques de la Troisième Symphonie figureront parmi les plus riches œuvres de l'art phonographique. (Disques W. 1.092 à 1.095.)

× × ×

Signalons encore, parmi les nouveautés « La Voix de son Maître » de ce mois, deux excellents disques :

Deux extraits du fameux film de Marivaux : *Accusée, levez-vous* : le leit-motiv, *Mélancolie*, une mélodie sud-américaine, et *Je n'aime que vous*, une chanson argentine. L'interprétation par l'orchestre José-M. Lucchesi est sympathique. (Disque K. 5.961.)

Enfin, deux morceaux de Alongi : un tango, *Casita Mia*, et une chanson argentine, *Atardecer*, chantés par Rosita Barrios et l'auteur, accompagnés d'un agréable quatuor de guitares. (Disque K. 5.960.)

G. OUI.

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1) à partir du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.
— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

	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 PILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

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.

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

— JEUNE HOMME, 28 ans, naturiste, catholique, emploi stable, dés. mariage j. f. 20 à 30 ans, même idéal. Ecr. : Naturisme, N° 328.

— J. FEMME nat., exc. réf., aide-comptable, ch. emploi p. second. patr., compt. et vente. M^{me} Grégoire, 38, r. de l'Aqueduc, Paris (13^e)

— JEUNE HOMME végétarien, 27 ans, demande emploi chez naturiste. — Ecrire : G. Mathis, 23, rue de la Gare, Conflans (Meurthe-et-Moselle).

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

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

— PENSION VEGETARIENNE, Villa « Les Passiflores », Juan-les-Pins, Côte-d'Azur. — 35 à 40 francs.

— 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.

NATURISTES, CONSOMMEZ DES HUITRES FRAICHES venant directement des parcs d'élevage et contrôlées par le service d'hygiène.

Portugaises de Claires : Colis 5 kilogs domicile, 30 francs ; 10 kilogs, 52 francs.

Portugaises vertes : 5 kilogs, 25 francs ; 10 kilogs : 45 francs.

Eva Bargeaud-Rouyé
ostréiculteur à La Tremblade (Charente-Inférieure).

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).

CONFÉRENCES CAUSERIES RÉUNIONS

JEUDI 30 OCTOBRE. — A 20 h. 30, à « La Source », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e) : Conférence par M^{re} Lévy-Oulmann, avocat à la Cour d'appel, sur La valeur des sports et notre façon de vivre.

VENDREDI 31 OCTOBRE. — A « La Source », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e) : L'américanisation. L'Amérique en France ? par M. L. Poirot, directeur des Jeunesses Républicaines de France.

SAMEDI 1^{er} NOVEMBRE. — Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : Réunion générale des naturistes.

DIMANCHE 2 NOVEMBRE. — Ile des naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : Réunion générale des naturistes.

TOUS LES MERCREDIS. — A 20 h. 30, Nouveaux cours élémentaires d'Esperanto, salle « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e). Cours gratuits et publics pour les débutants.

JEUDI 6 NOVEMBRE. — A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e), Conférence par M. Barrier, du Conservatoire de Paris : Le sport vocal, ou ma conception de la voix humaine et de l'étude du chant. Causerie, démonstration et audition.

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

CHAMBRES A COUCHER

174, avenue du Maine

PARIS (14^e)

SALLES A MANGER

Téléph. : Ségur

MEUBLES DE BUREAU

65-64

MEUBLES DE CUISINE

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

RENÉ AXLER SE TIENT ÉGALEMENT A VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

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

PHYSIOPOLIS

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

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

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

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

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

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

TERRAINS

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

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

GRANDS TERRAINS (en bordure de Seine)

Superficie : 250 m.c., berges comprises

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

CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1930 amélioré)

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

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

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

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

CONDITIONS DE PAIEMENT SUR DEMANDE
COMITÉ D'ORGANISATION DE PHYSIOPOLIS
15 bis, rue Cimarosa, 15 bis — PARIS (16^e)

La plupart des maladies sont
justiciables du traitement naturiste

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

INSTITUT NATURISTE

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)
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^e et 4^e
lundis de chaque mois, de 13 heures à 18 heures

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

UNE ŒUVRE SOCIALE L'ILE DES NATURISTES UNE NECESSITE MODERNE

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

Départ : Paris, Gare Saint-Lazare
Arrivée : Gare de Villennes-sur-Seine

Réunion générale des Naturistes
tous les dimanches et jours fériés
Tous les jeux et sports de plein vent
Cure d'air - Cure de soleil - Cure de mouvement
Canotage - Natation - Camping

CONDITIONS D'ADMISSION

La pratique des jeux et sports dans l'Ile des Naturistes est réservée aux membres actifs de la Société Naturiste.

Cotisation annuelle 100 francs

Les parents d'un membre actif, s'ils viennent avec lui à l'Ile, jouissent des mêmes avantages en s'inscrivant simplement à titre de membres correspondants.

Cotisation annuelle 50 francs

PASSEUR

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

Appeler le passeur.

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

TENUE

La pratique du nu intégral est formellement interdite dans l'Ile des Naturistes.

La tenue minima est la suivante sur les stades et dans tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive :

Pour l'homme : Slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses ; les slips ne couvrant pas les fesses sont rigoureusement interdits.

Pour la femme : Même slip, avec, en plus, cache-seins obligatoire.

Tous les autres costumes sont autorisés.

Pour renseignements et invitations, s'adresser :

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

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

172, rue Marcadet.

MADOLIN

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS
(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)

N° adet 06-47.

les produits alimentaires naturistes

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

AMANDES			FLEURS DE THE			OLIVES NOIRES DE GRECE		
(Se consomment au naturel)			Remplacent les feuilles (infusion plus longue)			Mâties à l'arbre		
Amandes douces, grosses, triées (Bari).....	Les 500 gr.	20 »	Les 125 gr.	6 25		Les 500 gr.	9 »	
Amandes douces, tout-venant (de Perse).....	—	12 50	GERMOIR			OLIVES NOIRES DE L'ARDECHE		
Amandes douces Bari, fraîches, émondées..	—	25 »	En tôle spécialement étamée			Les 500 gr.	9 »	
Amandes douces grillées.....	—	25 »	Pour faire germer les céréales et les consommer, à point, chez soi.....			PAIN D'EPICE NATURISTE		
Amandes douces salées et grillées.....	—	25 »	HUILE D'OLIVE			Farine intégrale, miel, amandes		
AROMATES			Faites de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel			Dessert.....	Les deux pavés	4 »
Aromatisez vos légumes dans votre assiette			Les 500 gr.	9 »		PAIN NATURISTE INTEGRAL		
Mélange de salicornes sèches et plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr.	3 60		JUS DE POMME			Le grain de blé dans sa totalité		
La saupoudreuse, verre moulé, bouchon nickel.....	10 »		Nouvelle récolte			Le pain.....	2 »	
BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE			Jus frais, au naturel, non fermenté.....	La bouteille	6 »	PAIN NATURISTE COMPLET		
Farine complète, gruyère râpé			JUS DE RAISIN FRAIS			Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche		
Le sachet de 100 gr.	2 »		Nouvelle récolte. — « Picard Doré, Réserve Naturiste »			Le pain.....	2 »	
BISCOTTES NATURISTES			Rouge, rosé et blanc.....	Le litre	10 »	PATES ALIMENTAIRES NATURISTES		
Farine complète			La demi-bouteille	6 »		Farine complète		
Le paquet.....	5 »		MARMITE NATURISTE			Nouilles, macaronis, coquillettes.....	Le kilog	8 »
BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS			Pour la cuisson des légumes			PIGNONS DOUX		
Farine complète et raisins secs			Premier modèle.....	115 »		Amande du pin		
Le sachet de 200 gr.	2 »		Deuxième modèle (un peu plus grand).....	145 »		Les 500 gr.	15 »	
BLE GERME EN FLOCONS			MATTÉ			PRUNEUX		
Grain germé et éclaté, amandes, farine, complète			Boisson du Brésil qui est un aliment			Santa Clara		
Le petit déjeuner du matin.....	Les 500 gr.	8 »	Les 500 gr.	10 »		RAISINS SECS		
BLE GERME EN GALETTES			MIEL AROMATIQUE NATURISTE			de Smyrne		
Grain germé, séché et cuit à moins de 90°			Garanti pur aux aromates (lavande)	9 »		Les 500 gr.	8 »	
Le kilog.....	12 »		Les 500 gr.	9 »		RIZ NATURISTE		
BLE GERME FRAIS			MIEL BLANC			Non décortiqué		
Le grain en pleine germination			du Loiret			Riz intégral, avec la totalité de son péricarpe. Les 500 gr.		
Le kilog.....	4 »		Miel de plaine.....	Les 500 gr.	6 »	RIZ PATNA		
CONFIT NATURISTE AUX AMANDES			EN VENTE, AU SIEGE			Glacé		
Raisins secs broyés, amandes, noisettes, miel			172, rue Marcadet, Paris (18 ^e) — Marcadet 06-47			Importé des Indes. Décortiqué et glacé.....		
Aliment puissant quotidien, pour tous.....	Le pot repas	2 »	LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS			ROCHERS NATURISTES AU COCO		
CRACKNELLS NATURISTES			Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e , 7 ^e , 8 ^e , 12 ^e , 13 ^e , 16 ^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.			Blé germé, noix de coco, miel		
Farine complète			Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9 ^e , 10 ^e , 11 ^e , 14 ^e , 15 ^e , 17 ^e , 18 ^e , 19 ^e , 20 ^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.			Dessert fin.....	Le sachet de 11	4 »
Biscuits à tremper.....	Le sachet de 200 gr.	5 »				SARRASIN		
CREME D'AMANDE						En farine		
Comme dessert, ou dissoute dans un demi-litre d'eau						Farine pour bouillies.....	Les 500 gr.	2 25
Le petit pot.....	3 »					SOLEILS NATURISTES		
DATTES						Noix de coco, amandes, farine complète, miel		
Degla, sélectionnées, du Djerdid						Aliment de toute heure.....		
Au naturel, sans sirop.....	Les 500 gr.	8 »						