

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. 1930-11-13.

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.

HUITIÈME ANNÉE (Nouvelle Série) N° 125

TOUS LES JEUDIS — 1 fr. 25

Douze pages — JEUDI 13 NOVEMBRE 1930

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



LE BOURHIS



MÉDECINE NATURISTE

PRECIS DE MEDECINE NOUVELLE

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

Voici la suite 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

VOMISSEMENT (suite)

MECANISME

Le vomissement ne peut se produire que par l'action conjuguée de plusieurs organes : le diaphragme, tout d'abord, se contracte ; il forme ainsi une voûte solide, contre laquelle l'estomac pourra être efficacement comprimé ; le pyllore se contracte et ferme la porte de sortie de l'estomac ; le cardia, au contraire, se relâche ; les muscles de la paroi abdominale entrent alors brusquement en contraction, comprimant les matières situées dans l'estomac et les refoulant vers la bouche. L'œsophage commence des contractions antipéristaltiques ; la glotte se ferme, bouchant l'entrée de la trachée ; le voile du palais se contracte, obturant l'orifice postérieur des fosses nasales, et les matières vomies arrivent à la bouche, seul orifice restant ouvert.

Le vomissement est favorisé par divers phénomènes secondaires, tels que l'aspiration thoracique. Il est provoqué habituellement par un phénomène nerveux involontaire, réflexe. Ce phénomène a son siège soit au tube digestif, soit à l'appareil respiratoire, soit au système nerveux lui-même. C'est ce qui explique que le vomissement puisse apparaître dans des maladies très différentes : maladies de l'estomac, grossesses, coqueluches, mal de mer, dégoût, méningite, etc.

SYMPTOMES

Le vomissement est précédé de l'« envie de vomir », de la nausée. Le malade éprouve des défaillances, du vertige ; il pâlit, transpire, salive. Les troubles deviennent plus intenses ; une inspiration profonde survient, la glotte se ferme, le ventre se contracte et le vomissement apparaît. Après le vomissement, le malade éprouve une impression de soulagement qui peut d'ailleurs être de courte durée ; les mêmes phénomènes peuvent en effet se reproduire et un nouveau vomissement apparaît.

MATIERES VOMIES

Les vomissements peuvent être alimentaires ; ils peuvent être formés de mucus, contenir de la bile, du sang, des matières fécales, du pus, des vers intestinaux, des fragments de muqueuse, de tumeurs, des calculs biliaires, etc., etc. Ils sont ainsi un précieux élément de diagnostic de tumeur intestinale, de sténose du pyllore, de fistules gastro-intestinales, gastrocholécystiques, de cancers, de maladies du foie, d'abcès, de gastrites, etc., etc.

DIAGNOSTIC

Il ne faut pas confondre le vomissement, qui est accompagné de troubles sensationnels, avec la régurgitation, qui se produit sans efforts, avec le vomisse-



AU CRIBLE, LES IDÉES!

L'INCURIE ALIMENTAIRE, RESPONSABLE DE NOS DÉGÉNÉRESCENCES, DOIT CESSER



POUR préserver de l'usure les machines industrielles, des spécialistes avertis précisent de quels corps gras on doit les oindre, et quel combustible on doit leur fournir. Mais, quand il s'agit des machines humaines, personne ne dit ce qui les alimente et ce qui les détruit. Et l'on s'étonne que la vie humaine soit trop courte. Et l'on cherche bien loin des remèdes qui sont sous notre main.

Je déplore que les seuls ingénieurs de notre gastronomie soient la gourmandise et l'ignorance.

La ration humaine doit être calculée avec science. Nos cuisines, qui sont maintenant des usines toxicologiques, doivent devenir des laboratoires de santé ; ainsi progressera l'élevage humain.

Un professeur bien connu, de l'Université de Paris, qui est naturiste, m'écrivait ces jours-ci, me signalant la façon désastreuse dont sont nourris nos enfants, dans les Lycées et les Collèges, et me suppliait d'intensifier encore la campagne que nous menons en faveur de l'aliment sain :

« Quand donc, s'écriait-il, cessera l'infanticide quotidien auquel se livrent nos ignorants directeurs ? »

Le même jour, je voyais arriver à ma consultation de l'Institut Naturiste deux pauvres grands gosses très verts, candidats au baccalauréat ; l'un d'eux était interne à Janson, l'autre interne au Collège Sainte-Barbe. Etaient-ils verts de surmenage ? Mais non, leur estomac, leur intestin, leur foie, étaient victimes du réfectoire : à Janson, on ne mange que de aïeres ; à Sainte-Barbe, on bâcle les repas en moins de dix minutes. Le massacre gastronomique scolaire conduit, bien plus que le surmenage cérébral, nos lycéens au sanatorium.

ment œsophagique, dans lequel l'œsophage entre seul en contraction pour expulser des matières arrêtées au-dessus d'une tumeur, d'un rétrécissement de cet organe, enfin avec le mérycisme, qui n'est qu'une rumination par laquelle le bol alimentaire remonte dans la bouche pour être trituré une seconde fois avant d'être définitivement dégluti.

TRAITEMENT

Bien que le vomissement semble apparaître dans les cas malades indépendants de toute maladie gastrique, la médecine naturiste affirme qu'il n'y a pas vomissement sans trouble de l'estomac. Hayem a prouvé le fait pour les vomissements de la grossesse. Nous le confirmons par notre observation personnelle. Les nombreuses parturiantes naturistes, au régime soi-

Il est temps que cesse cet état de choses. Ces jours derniers, je parlais, au Ministère de la Santé publique, avec le ministre Désiré Ferry et mon frère, le docteur André Durville, de l'incurie alimentaire qui règne en France et des remèdes à y apporter : éducation culinaire aux enfants, aux mères, aux chefs d'institutions, aux restaurateurs ; examens spéciaux à faire passer aux cuisiniers. On fait passer des permis de conduire aux chauffeurs ; pourquoi pas des permis de fricot aux maîtres-chauffards ? Les cuisiniers sont plus dangereux que les chauffards.

Il n'est pas douteux que le ministre fera quelque chose.

xxx

Au ministère même, j'ai trouvé d'intéressants documents qui mettent en valeur l'importance de l'alimentation bien comprise ; ils ont été recueillis par l'Office National d'Hygiène sociale, et concernent la mortalité française au cours de l'année 1928.

Savez-vous où l'on meurt le plus en France ? Dans les endroits, croyez-vous, où l'air est le moins pur : à Paris, à Lyon, à Bordeaux...

Eh bien, non ; on ne meurt pas plus à Paris que sur la Côte d'Azur : 170 décès pour 10.000 habitants à Paris, 170 aussi dans le Var ; 163 à Lyon, 180 à Bordeaux. Par contre, dans l'air pur du Calvados, du Lot, de l'Orne, de l'Yonne, de la Haute-Marne, on meurt en masse, parce qu'on y massacre ses voies digestives : consommation surabondante de viande, d'alcool en Calvados et dans l'Orne, 203 et 200 décès ; viande, vin, alcool dans la Côte-d'Or, la Haute-Marne et l'Yonne, 184, 193 décès...

Vite manger sainement, pour que la France vive.

Docteur GASTON DURVILLE.

gneusement établi, qui ne vomissent jamais au cours de leurs grossesses. Il en est de même pour les naturistes qui attrapent la coqueluche — toujours très bénigne d'ailleurs — et chez qui les vomissements sont inexistantes ou exceptionnels.

Il n'existe pas — et il ne peut pas exister — de traitement du vomissement. Le vomissement est un phénomène de défense qu'il faut savoir respecter au même titre que la fièvre, que la transpiration, que la crise de migraine, etc. On en facilitera au contraire la provocation, chaque fois que la chose sera possible, par une aide psychique, par la volonté de vomir ou par une aide physique, titillement de la lèvre, abaissement de la base de la langue, etc., etc.

(A suivre.)

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

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

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

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

JEUDI 13 NOVEMBRE 1930

SOMMAIRE

	Pages
Le vomissement.....	2
L'incurie alimentaire, responsable de nos dégénérescences, doit cesser.....	2
Une autre façon de vivre et de penser.....	3
Nudisme et tailleurs.....	4
Conférences de propagande (Saison 1930-1931).....	4
Quelques principes généraux d'alimentation saine.....	5
Une heureuse amélioration.....	5
Communiqué de Madolin.....	5
Le scandale du pain frelaté.....	6
L'Ecole de l'Odenwald.....	7
Cru ou cuit ?.....	8
Le Faune (poésie).....	8
L'Esperanto, langue littéraire.....	9
Revue des livres.....	9
A la Gloire du Soleil.....	10
Les idées de nos lecteurs.....	10
Revue des revues.....	11
Les éditions de « Naturisme ».....	11
Polites annonces.....	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



ORGANISONS-NOUS



LES HEURES DU NATURISTE

UNE AUTRE FAÇON DE VIVRE ET DE PENSER

par Maurice FUSZKA

Que l'esprit de notre maître Pythagore nous aide et nous dirige, qu'il nous donne le discernement et la sagesse.



FAIS en sorte de te réveiller une demi-heure avant l'heure du lever, prescrite par le règlement ou tes obligations, et prends-en l'habitude.

Lève-toi aussitôt.

Exécute, devant ta fenêtre toujours grande ouverte sur le Midi, quelques profonds mouvements respiratoires, et

Bois un verre d'eau pure ;

Fais ces actes lentement, gravement, en te pénétrant de leur importance :

Tu prends ainsi contact avec la nature.

De plus, l'air pur du matin et l'eau qui pénètrent en toi y apportent une vitalité nouvelle.

Au même titre qu'elle est nécessaire à l'hygiène de la paroi externe de ton corps, l'eau est également nécessaire à celle de la paroi interne.

Ensuite, l'esprit lucide, recouche-toi, ton corps étant dans la même direction que pour ton sommeil, c'est-à-dire nord-sud.

Elève ta pensée aussi haut que possible dans la direction du Grand Tout ;

Rappelle-toi que tu es un être humain, composé d'un corps matériel, d'une âme intelligente et d'une étincelle divine en puissance, ton esprit ;

Que chacun de ceux-ci sont composés d'un nombre incommensurable de cellules matérielles, éthérées ou spirituelles interpénétrées, mais que toi-même,



MAURICE FUSZKA

Tu n'es également qu'une infime cellule du Grand Etre, organisé sur le même mode, qu'est l'Humanité,

L'Humanité n'étant, elle-même, qu'une infime cellule du Grand Tout, de l'Inconnaissable.

Un grain de sable, comparé à l'ensemble des déserts de notre planète, est donc beaucoup plus important que tu ne l'es comparativement au Grand Tout.

« Macrocosme et micocosme », « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. »

Mais sache qu'au même titre qu'une cellule matérielle de ton corps, se corrompant, est susceptible d'en corrompre beaucoup d'autres, jusques et y compris l'ensemble,

Tu peux, en te laissant corrompre spirituellement, contribuer à la corruption de la Société dans laquelle tu vis.

Tout en n'étant rien, tu as donc ton importance ;

Au même titre que tu es une cellule de l'Univers, tu es l'Univers de tes cellules ; une de tes cellules, elle-même, étant un Univers pour ses atomes, et

La Science semble, en définitive, affirmer que les ions sont à la base de la matière, mais que

Ces ions sont composés de molécules d'électricité, les unes négatives, les autres positives, c'est-à-dire d'éléments immatériels.

Respecte-toi donc profondément en tant que tabernacle d'une infinitésimale partie du Grand Tout.

Ensuite, dans les plus secrets replis de ton cœur, recherche ton Maître, représente-Le toi mentalement, mais vigoureusement, tel que tu voudrais Le voir.

Cause amicalement avec Lui, car c'est un Ami vénéré qui t'aime et te protège.

Demande-Lui qu'Il te dirige dans la voie que tu désires suivre vers la Perfection,

Qu'Il t'aide à éviter les fautes que tu as reconnu avoir commises, dans ton examen de conscience de la veille,

Qu'Il te donne le discernement qui, permettant de te connaître toi-même, te rendra tolérant envers tes frères,

Qu'Il te donne, toujours plus forte, la faculté de méditer ses enseignements et la volonté nécessaire pour les suivre.

Ton corps matériel est la représentation terrestre de Toi, mais il n'est pas Toi, tu n'as donc rien à demander pour lui ;

N'importune pas ton Maître au sujet d'un vêtement sans valeur que tu rejetteras bientôt,

Tu as déjà tellement à demander pour Toi ;

Malgré tout, ce vêtement t'a été confié et tu dois, à cause de cela, par devoir, en prendre grand soin jusqu'au moment où il te sera repris.

Au pis-aller, pourrais-tu terminer ta prière par les vers suivants, qui auraient été, paraît-il, rapportés par le sage Socrate :

Accordez-moi, Grands Dieux, ce qui m'est nécessaire,
Soit que je pense ou non à vous le demander ;
Et si de mes désirs l'objet m'était contraire,
Daignez, Grands Dieux, daignez ne pas me l'accorder.

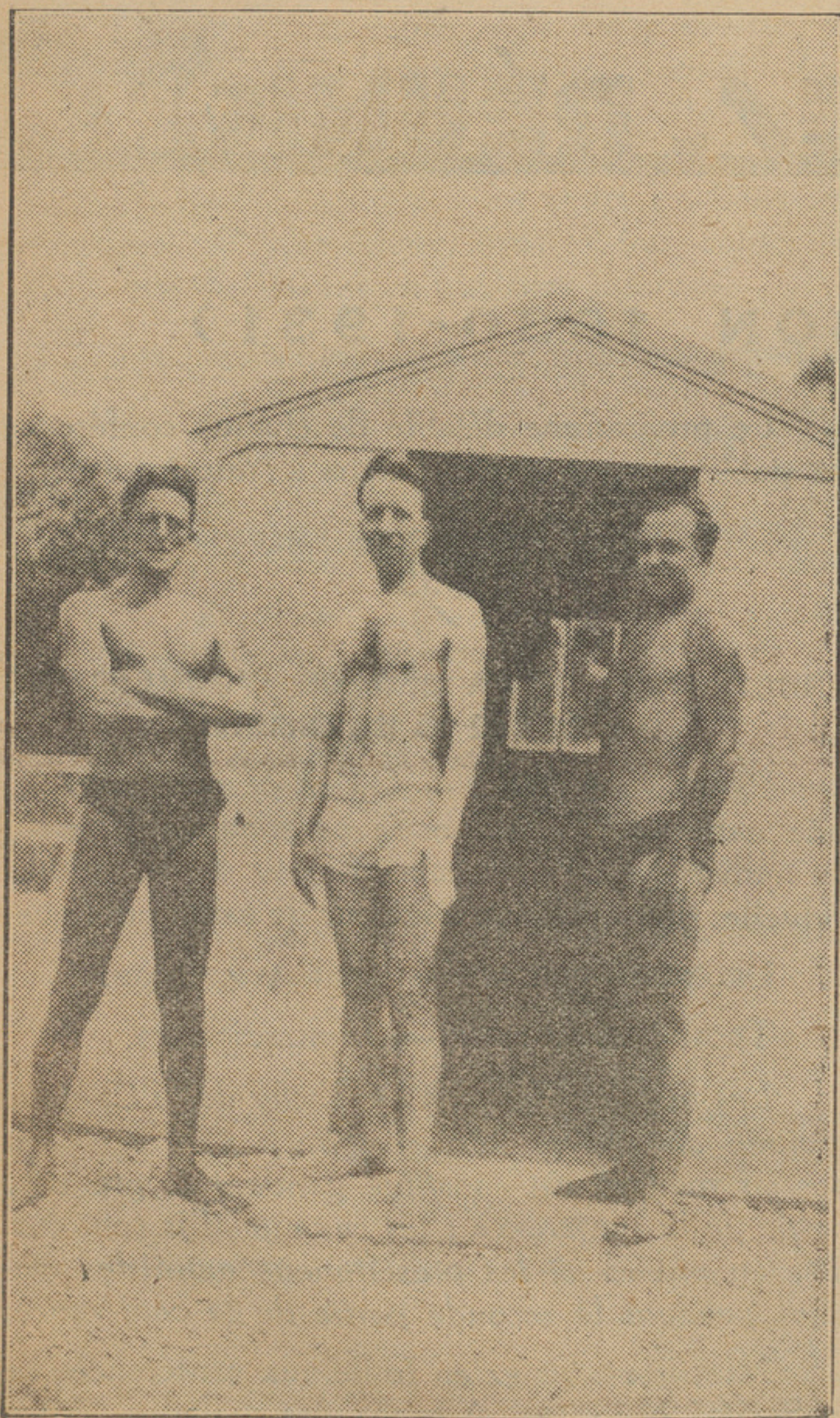
En tout cas, reste toujours le Maître absolu de tes pensées,

Entretiens-toi avec ton Maître, médite sur un sujet qui ne puisse pas lui être agréable, mais

Ne laisse jamais vagabonder, sans guide, ton imagination dans le domaine des rêves vaporeux.

(A suivre.)

MAURICE FUSZKA.



ATHLETES DE L'ILE DES NATURISTES



A CAGNES-SUR-MER, JOLI COIN DU PAYS BLEU...

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

UN POINT DE VUE...

NUDISME ET TAILLEURS



EST plus qu'une mode, presque une religion qui a ses prêtres, ses fidèles, ses miracles et ses martyrs. Et cela nous est venu d'Allemagne, un pays qui n'a pas fini de nous étonner, parce qu'il possède le goût des hérésies et qu'il applique son esprit philosophique — servi par une langue admirablement imprécise — aux « systèmes » les plus étranges.

Et parce que les Allemands n'ont que rarement le sourire qui corrige ou l'éclat de rire qui condamne, leur gravité leur joue parfois de bien mauvais tours. Ils ne sont pas les seuls d'ailleurs.

Donc, désespérant de parvenir au bonheur par les voies ordinaires, un certain nombre d'angoissés ont mis toutes les espérances dans la suppression du complet-veston et de la combinaison-jupon. Comme on le voit, les nudistes ne sont pas compliqués. Ils chargent de tous les péchés d'Israël, si j'ose dire, l'antique bannière de nos aïeux, et, pour retrouver la naïve pureté des âges énéïques, ils ordonnent d'offrir des corps, sans voiles, aux baisers ardents du soleil et aux caresses de la brise estivale.

xxx

C'est un peu ce que réalisent chez nous, avec plus de discrétion tout de même, les innombrables baigneurs de nos plages lacustres. Loin de nous la pensée de les critiquer en quoi que ce soit. Nous les imitons d'ailleurs volontiers quand l'eau n'est pas trop froide, et nous sommes persuadés des bienfaits effets des cures de soleil alternant avec des bains frais. Les médecins, au reste, sanctionnent de leur autorité ce périodique retour à la nature. Mais ils estiment encore, ainsi que les pouvoirs publics et la très grande majorité des citoyens, que le port d'un modeste caleçon ne compromet en aucune façon le résultat d'une cure de grand air. C'est heureux.

Car enfin, où veulent arriver les nudistes « cent pour cent » ? Pour l'instant, ils se contentent d'organiser des camps discrets et privés, à l'abri des jumelles des profanes et des souillures du siècle. Là, ils

s'en donnent à corps joie, en tout bien tout honneur d'ailleurs. Mais ils rêvent nécessairement d'introduire ces mœurs nouvelles dans la vie courante, comme le fit jadis l'excellent roi Pausole pour d'autres motifs, dans le détail desquels nous nous garderons bien d'entrer.

Il paraît que les nudistes vont élire, au prochain Reichstag, un ou deux députés nudistes qui défendront leur point de vue dans le simple appareil de notre père Adam, de qui ils se réclament. Ils recueilleront très certainement un assez joli succès.

xxx

Mais ne plaisantons point, car cela peut aller fort loin. Déjà les tailleurs groupent leurs inquiétudes et lèvent bien haut l'étendard de la pudeur outragée. J'ai lu leur dernier manifeste et je crois qu'il n'est pas inutile d'en reproduire ici quelques-uns des passages essentiels :

« Le complet-veston, déclarent-ils d'abord, avec raison, est à la base de notre société contemporaine. Si l'habitude que nous en avons prise nous a fait peut-être oublier son importance majeure, il est du devoir de tout honnête homme de signaler les périls que sa disparition ferait courir au monde civilisé. Abstraction faite du prodigieux accroissement de la mortalité qu'entraînerait, pendant la saison froide, l'abandon des vêtements jugés jusqu'alors indispensables, il est évident que les fondements de notre morale et de nos principes sociaux en seraient ébranlés. Depuis des siècles, depuis même toujours, sauf quelques rares exceptions, ce sont les vieillards ou les gens d'âge mûr qui ont gouverné le monde. Ce sont eux qui président aux cérémonies publiques, aux inaugurations et aux banquets. Ce sont eux qui occupent, dans l'Etat et ailleurs, les hautes charges et les fonctions sévères. Quoi de plus imposant et de plus magnifique que de puissants magistrats qui s'avancent, à la tête des cortèges, savamment enchaînés dans des jaquettes de grande coupe — avec soubassements de pantalons rayés — et fièrement couronnés du prestigieux haut de forme ! O hommes ! songez à ce que deviendrait le respect dû

aux personnages illustres, aux chefs de bureaux, aux capitaines d'industrie, aux agents de la force publique, aux contrôleurs de tramways, aux professeurs, aux instituteurs, aux médecins, aux avocats, si, au lieu d'être revêtus des attributs de leur puissance ou de leurs fonctions, ils apparaissaient aux masses tout ronds, tout roses, et tout nus !

« Le charme social serait rompu. Et l'on peut dire que tous les citoyens, quel que soit leur rang, pâtiraient de ces révélations. Seuls, les jeunes athlètes musclés et hâlés bénéficieraient de l'ordre — ou plutôt du désordre — nouveau... »

... « Enfin, il convient de remarquer que le monde moderne ne saurait pratiquement s'accommoder de la nudité. Il est devenu, petit à petit, beaucoup trop géométrique. Les créations de l'homme, à mesure qu'elles concernent moins directement son corps, sont rigides et anguleuses. Nos lits et nos fauteuils ont encore ce moelleux et cette imprécision heureuse qui nous permettent de nous y reposer à l'aise. Mais dès que les choses créées s'éloignent de nous, la géométrie s'en empare. Nos meubles sont déjà durs et nos poignées de portes inexorablement blessantes. A plus forte raison, si nous descendions nus dans la rue, nous ne ferions qu'illustrer douloureusement l'antique fable du pot de terre et du pot de fer. Une journée seulement suffirait à faire de nous des êtres meurtris et saignants, inaptes à la terrible lutte quotidienne. Grâce à nos vêtements, qui sont au fond notre armure et qui nous protègent, l'existence, physiquement et moralement, peut se supporter sans trop d'inquiétudes et d'écorchures. »

xxx

Il me semble que cet appel renferme des appréciations assez justes. Il y aurait encore bien des choses à dire sur ce sujet, au point de vue de la pureté des mœurs, par exemple, et de la moralité publique. Mais nos lecteurs et nos lectrices y auront songé d'eux-mêmes.

JEAN PEITREQUIN.

(La Tribune de Lausanne, 3 août 1930.)



CONFÉRENCES CAUSERIES RÉUNIONS

ENSEIGNEMENT NATURISTE

CONFÉRENCES DE PROPAGANDE (SAISON 1930-1931)

Comme les années précédentes, les docteurs Gaston et André Durville recommencent, de novembre à mai, la série de leurs conférences de diffusion sur la méthode naturiste.



Voici les renseignements généraux concernant ces conférences :

SERIE DE DOUZE GRANDES CONFÉRENCES DE DIFFUSION (AVEC CLINIQUE GRATUITE)

par les docteurs Gaston et André Durville

Grande Salle des Sociétés Savantes
8, rue Danton, Paris-6° (Métro : Odéon ou St-Michel)

Les portes sont ouvertes à 20 heures. Les conférences commencent à 20 h. 45 précises. Aucune place n'est réservée ; les auditeurs se placent eux-mêmes, dans l'ordre de leur arrivée.

xxx

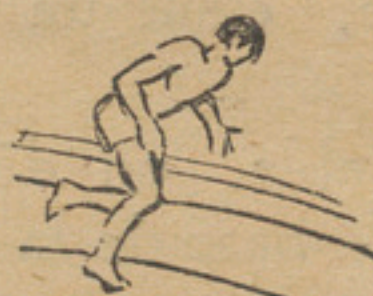
COLLABORATION AUX FRAIS DE SALLE

Toute personne étrangère à la Société Naturiste.....	4 francs
Membres de la Société Naturiste.....	1 »
Malades s'inscrivant pour bénéficier de la Clinique gratuite	1 »

DATES

Les conférences auront lieu régulièrement, de novembre à mai, le deuxième et le quatrième mardi de chaque mois. Voici la date des douze conférences :

Mardi 25 novembre ;
Mardi 9 et mardi 23 décembre ;
Mardi 13 et mardi 27 janvier ;
Mardi 10 et mardi 24 février ;
Mardi 10 et mardi 24 mars ;
Mardi 14 et mardi 28 avril ;
Mardi 12 mai.



PROGRAMME GENERAL

20 h. 45 à 21 h. 30. — Conférence sur une des branches du Naturisme. Etude des différents procédés dont le Naturisme dispose pour guérir le malade ou conserver le bien portant en santé : cure alimentaire, cure d'air, cure de soleil, cure de mouvement, cure d'eau, cure morale. Causerie sur les sujets d'actualité intéressant le mouvement naturiste.

21 h. 30 à 21 h. 45. — Entr'acte (au cours duquel sont examinés gratuitement les malades qui se sont fait inscrire avant la conférence).

21 h. 45 à 22 h. 30. — Etude publique des cas examinés pendant l'entr'acte. Eléments de pathologie. Prescriptions naturistes.

22 h. 30 à 23 heures. — La parole est donnée aux contradicteurs.

Le programme détaillé de chaque conférence est publié chaque semaine dans « Naturisme ».



PROGRAMME DE LA SEANCE D'OUVERTURE DU MARDI 25 NOVEMBRE

PREMIÈRE PARTIE. — Qu'est-ce que la médecine naturiste ? En quoi le naturisme diffère-t-il du nudisme ? Le naturisme, facteur de santé individuelle, doit devenir un facteur de santé publique.

DEUXIÈME PARTIE. — Clinique gratuite.

TROISIÈME PARTIE. — Contradicteurs.

Les malades désirant bénéficier de la Clinique gratuite doivent se faire inscrire à l'entrée. Leur dossier médical est constitué pendant la première partie de la conférence ; les cas malades sont étudiés en public et les prescriptions naturistes établies pendant la seconde partie de la conférence.

Naturistes, venez en foule aux conférences de la Société Naturiste. Amenez des malades. Amenez des amis



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINES

QUELQUES PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ALIMENTATION SAINES



POUR se bien porter, physiquement et moralement, pour accroître la vigueur, la longévité, la résistance aux maladies, il faut appliquer les principes alimentaires généraux suivants :

Quitter la table avant d'être rassasié. — C'est un des principes les plus importants de l'hygiène naturiste. On pourrait souvent conserver sa santé, sans faire de choix alimentaire, si l'on était extrêmement sobre. Il est moins nocif de manger peu d'aliments non choisis que de manger en grand excès des mets, même très sains. La sobriété est la première qualité vitale.

« O sainte et pure sobriété, s'écriait le longévite Cornaro, combien les hommes devraient te remercier ! Grâce à toi, ils conservent ce bien si apprécié : la vie et la santé, la plus grande des faveurs qu'il ait plu à Dieu d'accorder à l'homme. »

« Celui qui est sobre, est-il écrit dans l'Ecclésiaste, aide la vie. »

Un bon moyen, pour ne pas manger trop, est de s'enquérir, au début du repas, de la totalité du menu ; ainsi, on fixera à l'avance, en idée, la ration qu'on s'accorde de chaque plat. Faire autrement est risquer, même quand on est bien décidé à la sagesse, de manger trop dès le début du repas, et de céder ensuite à la gourmandise quand arrivent l'entremets et le dessert.

Mastiquer parfaitement. — Celui qui dévore en quelques minutes devient forcément malade, nerveux, et raccourcit son existence. Il est une secte américaine (celle des Fletchériens), qui entend guérir tous les maux, uniquement en faisant mastiquer considérablement (chaque repas dure 2 à 3 heures). Sans tomber dans l'exagération fletchérienne, il convient d'accorder à l'opération de la mastication l'attention qu'elle mérite.

Chacun de nos repas doit durer environ 40 minutes pour que la mastication soit assurée. Rester plus longtemps à table est, habituellement, se suralimenter ; rester moins longtemps, en mangeant la quantité normale, c'est martyriser ses voies digestives. Il vaut mieux, sans hésiter, sauter un repas, que de dévorer en quelques minutes.

Un repas bien mastiqué est à moitié digéré (la mastication fait couler non seulement la salive, mais aussi le suc gastrique).

Celui qui mastique bien a moins soif (puisque la mastication donne du liquide à la bouche), donc dilué moins ses sucs digestifs, ce qui est une bonne condition pour bien digérer.

Quand on lit en mangeant, on oublie de mastiquer, et on ne déguste pas les mets ; ce sont deux raisons pour mal digérer.

S'abstenir absolument d'alcool. — L'alcool est le plus terrible des poisons alimentaires ; il est classique de dire qu'il prépare le lit à la tuberculose, au cancer et à toutes les misères physiques et morales. Les pays qui ont supprimé l'alcool ont, immédiatement, réalisé un formidable progrès au point de vue résistance aux maladies et équilibre mental. L'homme moderne qui réfléchit comprend de suite que l'alcool est une dynamite pour nos cellules, et le retranche à tout jamais de son régime et de celui des siens.

Manger peu de viande. — Il faut tendre à manger moins de viande (que celle-ci soit charcu-

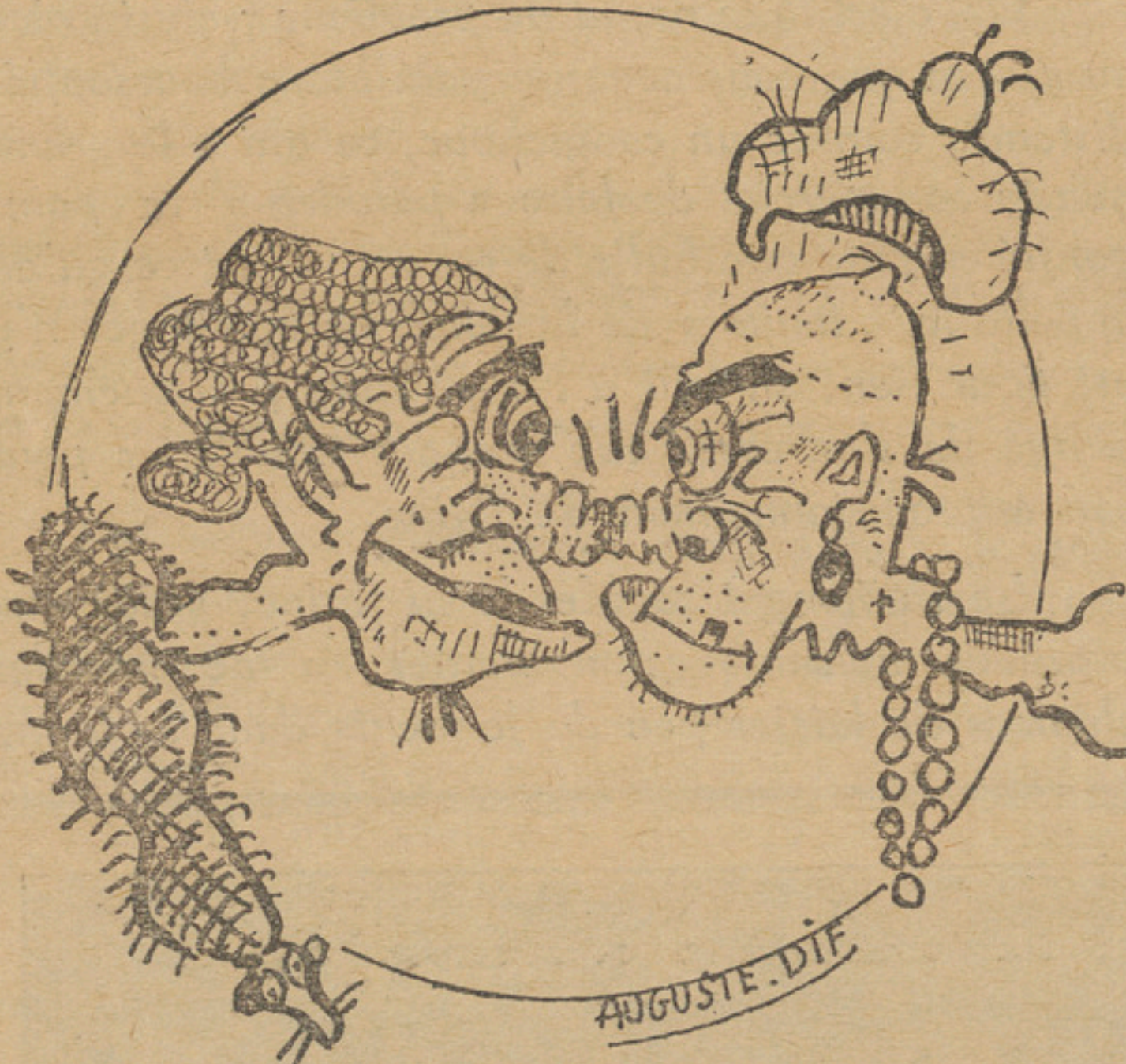
terie, boucherie ou poisson). Toutes les viandes sont toxiques pour l'homme (voir : Chapitre IX. Les viandes, et *La Cure naturiste*) ; il faut, au moins, arriver à n'en consommer qu'une seule fois par jour (au repas de midi, de préférence). Les adeptes du naturisme, qui ont subi la rééducation digestive nécessaire, parviennent à n'en manger qu'exceptionnellement ; il en est même qui n'en mangent jamais. Il ne faut, d'ailleurs, pas essayer de devenir végétarien trop vite, et sans avoir demandé l'avis d'un médecin naturiste compétent. *S'il est naturel d'être végétarien, il est délicat de le devenir*, nos atavismes et nos fautes ou erreurs personnelles ayant créé des besoins carnés qu'il convient d'abord de satisfaire. Contrairement à l'adulte, l'enfant devient facilement végétarien ; son organisme neuf n'est pas tyrannisé encore par des besoins artificiels. Les jeunes naturistes que nous formons, même quand ils sont nés de parents tarés, suivent d'emblée notre régime sain ; ils deviennent vite remarquablement vigoureux, équilibrés et beaux.

Préférer les aliments vitalisés aux aliments industriels, concentrés et morts. — L'être humain, pour être bien portant, doit assimiler les énergies vivantes ; aussi doit-il éviter avec soin les aliments morts (conserves), les produits tirés de l'industrie et concentrés par elle (sucre industriel, chocolat, sucreries), et les produits chimiques du pharmacien (médicaments calmants, fortifiants, stimulants). Ils s'illusionnent lourdement ceux qui pensent que la boulette du chimiste peut remplacer l'aliment vivant qu'a fait croître le soleil. A vivre de produits fabriqués, concentrés, synthétiques, on devient malade ; on guérit au contraire et on devient solide à consommer judicieusement les sains produits de la terre. Pour bien se porter, il est indispensable de consommer, au moins une fois par jour, une verdure crue et des fruits crus de saison très mûrs ; certains états maladiques peuvent ne pas tolérer cette alimentation vivante ; mais l'intolérance doit n'être que provisoire, si l'on se soigne bien. Les produits de céréales (pain, pâtes) comptent parmi les meilleurs aliments humains.

(A suivre.)

Docteur GASTON DURVILLE.

DISCORDE (Dessin de AUGUSTE DIF)



— Vouï ! Madame Moule... Il n'est question dans le quartier que de vos turpitudes à l'île des Naturistes !

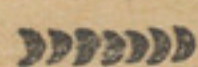
INFORMATIONS DIVERSES

UNE HEUREUSE AMÉLIORATION

Voici une nouvelle qui sera certainement accueillie avec joie par les naturistes qui empruntent la voie ferrée pour se rendre à Physiopolis :

On annonce qu'à partir du mois d'avril prochain, les lignes de banlieue du réseau de l'Etat seront dotées d'un matériel moderne. Sur la ligne de Paris-Saint-Lazare à Mantes (par Poissy), qui dessert Villennes, on verra circuler des voitures métalliques vert sombre, à couloir central, bien suspendues, claires et propres, qui constitueront un heureux contraste avec les dénuets wagons étroits, sombres et sales que nous avions coutume de voir en ces parages.

Il convient de féliciter la direction du réseau de l'Etat pour les efforts qu'elle fait en vue d'assurer aux nombreux voyageurs de cette Compagnie un confort réel, mais bien nécessaire.



NOTRE PREMIÈRE PAGE

La composition symbolique que nous reproduisons en première page a été dessinée pour « Naturisme » par un de nos jeunes adeptes dont les œuvres sont déjà très appréciées, et qui se signale tout particulièrement dans le domaine de l'Affiche moderne.

CONVOCATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

SAMEDI 22 NOVEMBRE
A 20 H. 30

SALLE DES SOCIÉTÉS SAVANTES
(Salle F — Premier étage)

28, RUE SERPENTE, PARIS (6^e)
(Métro : Odéon ou Saint-Michel)

ORDRE DU JOUR

Election du bureau pour 1931 ;
Compte rendu financier par le Secrétaire perpétuel ;
Approbation de la création du Conseil de l'Ordre et homologation de ses décisions ;
Présentation de l'insigne officiel pour 1931 ;
Questions diverses.

Cette réunion est strictement privée. Seuls, les membres de la Société Naturiste régulièrement inscrits seront admis, sur présentation de leurs cartes.

Le trésorier se tiendra à la disposition des sociétaires, avant la séance, pour recueillir les cotisations pour 1931.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Figues sèches. — Madolin vient de recevoir sa première expédition de figues sèches. La figue sèche est un précieux appoint pour compléter la ration de fruits pendant la mauvaise saison. Plutôt qu'un fruit, elle est un réceptacle de fruits possédant tout ce qu'il faut pour mener à complet développement la multitude des fruits qu'elle porte. La figue est un précieux aliment des mauvais jours. Madolin vend des sachets de 500 grammes à 5 francs l'un.

Bientôt, Madolin recevra également des pains de figues à la mode des Baléares, c'est-à-dire figues sèches, noix et amandes réunies.

Salicornes. — Madolin est malheureusement obligé d'abandonner la fourniture de la salicorne à cette mauvaise époque de l'année. A cause du mauvais temps, les arrivages se font très irrégulièrement et par à-coups. De plus, le beau soleil se faisant rare, la salicorne commence à changer de couleur et devient trop ligneuse. Madolin arrête donc cette semaine les arrivages de salicornes et les reprendra dès que celle-ci recommencera à reverdir, c'est-à-dire probablement en mars ou avril prochain. En attendant, les consommateurs naturistes pourront utiliser les sachets de plantes sèches aromatiques, qui comportent de la salicorne sèche. Ces sachets sont vendus 3 fr. 60 l'un.

DE TOUT : DE PARTOUT

ETRE OU PARAÎTRE ?

LE SCANDALE DU PAIN FRELATÉ



A grande presse s'émeut actuellement, à juste titre, de l'emploi de produits chimiques dans la fabrication et la préparation des farines. « Naturisme » a son mot à dire à ce sujet, et il le dit :

La grande meunerie a cédé à des propositions étrangères pour introduire dans la farine plusieurs corps chimiques, dont deux milligrammes et demi de bromate de potassium et trois milligrammes de persulfate d'ammoniaque, par cent grammes de farine traitée. Cette intrusion de la chimie dans la base de notre alimentation a comme but évident de maintenir la farine blanche, très blanche, trop blanche, et de conserver au gluten ce que l'on appelle sa « tenue ».

Qu'est-ce à dire ?

Dès que le grain de blé naturel sort de l'état léthargique dans lequel il demeure lorsqu'il est maintenu intact dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur, il commence de suite une évolution, par le fait des ferments qu'il contient, et parce qu'il est un corps vivant.

La membrane extérieure du grain, comme la peau des fruits, comme l'épiderme humain, est l'organe naturel qui défend la masse contre les influences extérieures. Lorsque vous commencez la mouture du grain, vous commencez également la destruction des défenses de la graine, lesquelles défenses finiront par être complètement vaincues lorsque la mouture sera terminée.

Les éléments constitutifs du grain de blé n'étant plus maintenus dans leurs places voulues par la nature, les ferments vont commencer tout

de suite d'agir, parce que mis en contact direct avec l'atmosphère. L'ensemble de ces ferments a reçu un nom global, en meunerie : la céréaline. Parmi ceux-ci, il en est un qui saute aux yeux, parce que changeant la couleur de la farine, c'est l'oxydase.

Aussi la première préoccupation du meunier est-elle de séparer, par des moyens mécaniques, et le plus rapidement possible, tous les éléments gênants qui risquent de compromettre la trop précieuse blancheur de la farine, soit notamment tous les sons, le germe jaune du blé, les recoupettes, etc...

Les parties les plus actives étant justement placées, dans la nature, sous l'enveloppe extérieure du grain, c'est-à-dire pratiquement dans le son et dans le germe, il est facile de comprendre la guerre que fait la meunerie à ce que l'on appelle les issues, dont il faut se débarrasser le plus tôt et le plus rapidement possible. Les éléments actifs du grain n'ont pas seulement comme résultat de changer la couleur de la farine, mais aussi, et surtout, de compromettre très rapidement l'élasticité du gluten.

Or, c'est là le nœud du problème : c'est grâce au gluten que vous avez un pain blanc boursouflé, distendu comme un caoutchouc, ce qui a le grand mérite commercial de faire « paraître » le pain, gonflé comme une bulle de savon. C'est ce qu'on appelle la « tenue » de la pâte. Le boulanger n'y est pour rien, surtout à Paris, étant pratiquement obligé de s'adresser aux grandes minoteries pour son approvisionnement de farine.

Le traitement rapide de la farine, grâce aux procédés mécaniques modernes, a de grandes chances de laisser peu de ferments dans la farine

blanche ; mais il n'est pas besoin de beaucoup de ferments pour que la farine commence à travailler, et, là où les procédés mécaniques s'arrêtent, commencent les palliatifs chimiques. Ceux-ci conserveront « la blancheur et la tenue » commerciales à la farine, en s'attaquant aux ferments, et nous comprenons ainsi l'origine et les raisons de cette histoire.

Le persulfate d'ammoniaque est donné comme s'évaporant au four, et n'existant donc plus dans le pain blanc, quand celui-ci arrive à nos lèvres. Cette excuse ne vaut guère pour un naturiste, car s'il est pénible de penser que le public peut avaler des produits chimiques à l'état brutal, le naturiste s'inquiète peut-être encore plus de ce que la farine lui parvienne non seulement anémiée, mais encore à l'état de corps mort. Quant au bromate de potassium, il n'a guère de chances de s'éliminer, et le mangeur de pain blanc a toutes chances de s'irriter les organes avec un aliment inerte, d'abord, et des sels minéraux passablement toxiques, ensuite.

Quand on entre dans la voie des erreurs, la logique veut que l'on s'y plonge de plus en plus. L'idée fausse du pain blanc comportait dans son germe l'excès que nous déplorons aujourd'hui ; quand on a, comme fin, d'obtenir du pain blanc, on veut, par le fait même, tous les moyens qui vous y font parvenir.

« Naturisme » a, de longue date, pris position contre le pain blanc et contre les erreurs qu'il comporte inéluctablement par voie de conséquence. Le premier effort des docteurs Durville a été de confier à Madolin la fabrication d'un pain qui soit exactement tel que la nature a fait le grain de blé, pour que les naturistes aient à leur disposition un aliment qui soit, non seulement ni anémique, ni mort, mais qui soit même un aliment de grand feu.

Le pain intégral a donc un frère cadet : le pain complet, qui lui ressemble comme un verre de vin pur ressemble à un autre verre de ce même vin coupé de moitié d'eau. Le pain intégral est plus foncé et plus compact que le pain complet, parce qu'il possède plus de ferment, dont l'oxydase. La couleur bise du pain bis ne tient donc pas seulement aux particules de son en suspens dans la pâte, mais surtout aux ferments qui ont fait brunir la farine au contact de l'air, et considérablement réduit le pouvoir d'extension du gluten.

Le pain naturiste ressemble au pain de Paris, dit « riche », à peu près comme un lapin de garenne ressemble à un lapin de clapier, albinos, au poil décoloré, et profondément intoxiqué.

« Naturisme » résume son opinion en disant qu'il réprouve non seulement l'emploi du bromate de potassium et du persulfate d'ammoniaque, mais aussi celui du gaz chloré et, par-dessus tout, l'emploi de la farine blanche, car c'est pour elle, et à cause d'elle, que ces inventions diaboliques ont traversé le cerveau des minotiers.

ADAM.



A LA SUN BATHING SOCIETY, PRES DE LONDRES

Des Anglaises en culottes courtes et cache-seins, sur un terrain de jeux presque public ! Qui le croirait ? Voici cependant un groupe d'adeptes qui pratiquent, en tenue naturiste, la danse rythmique chère aux habitués de Villennes.



POUR NOS ENFANTS

« DEVENIR UN HOMME »

L'ÉCOLE DE L'ODENWALD

LA COÉDUCATION

« Que la première connaissance de la femme ne soit pas celle des sens, mais celle de l'âme. » — ELISABETH HUGUENIN.



Nous abordons ici un problème délicat, dont la réalité est généralement voilée par de nombreux préjugés. On en parle le plus souvent sans le connaître.

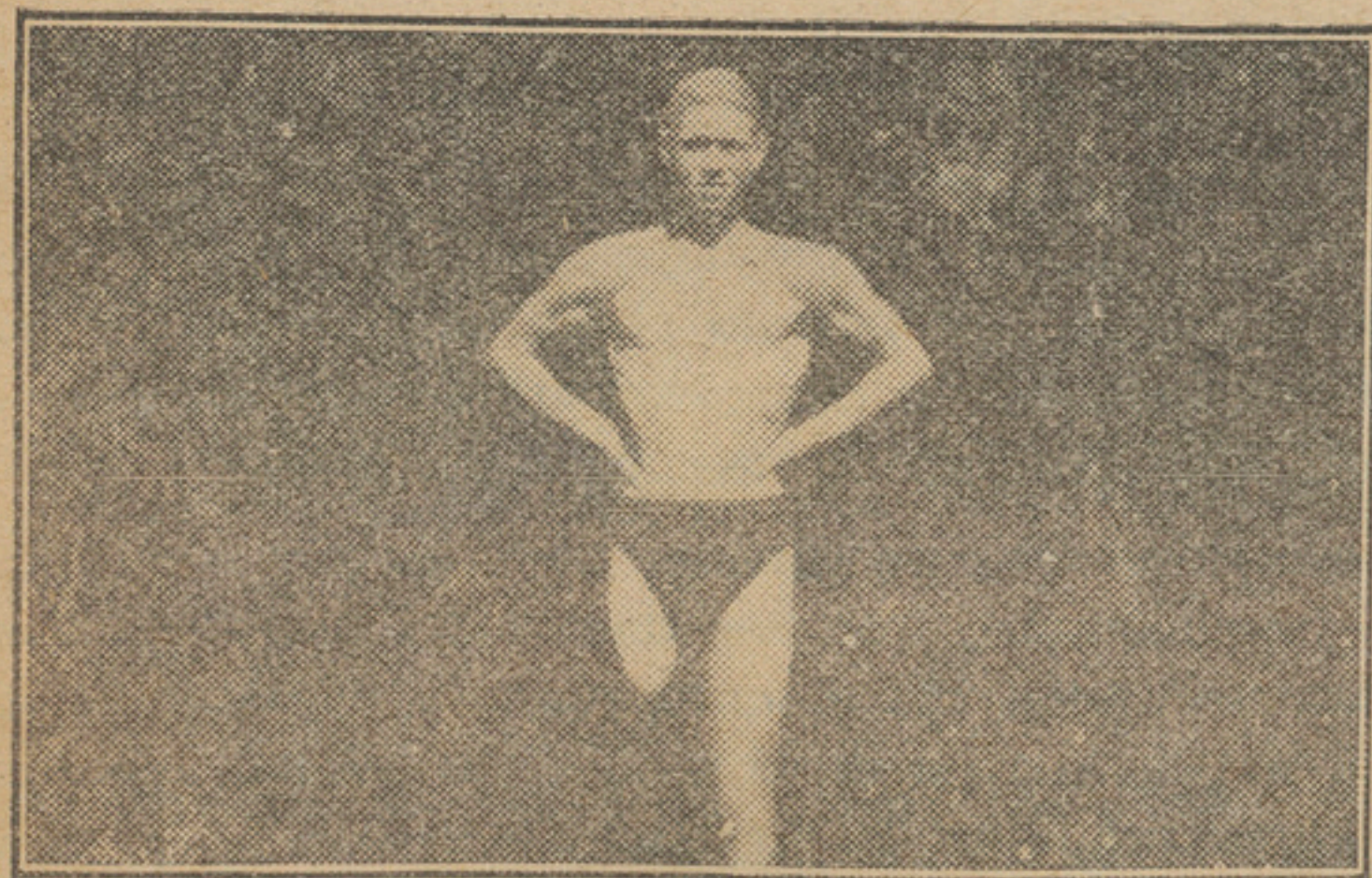
Précisons tout d'abord que coéducation et co-instruction ne sont pas synonymes. Il ne suffit pas de mettre les jeunes gens et les jeunes filles ensemble, sans les avoir préparés à un tel genre de vie, sans leur donner la force et l'idéal nécessaires, pour obtenir des résultats merveilleux. L'adolescence représente une période critique au point de vue de la sexualité ; on ne peut l'envisager trop légèrement, surtout dans notre société si dissolvante. Les jeunes sont tiraillés par des idées assez contradictoires : d'une part, on leur inculque une morale abstentionniste, qui leur dit ce qu'il ne faut pas faire et leur présente l'autre sexe comme un tentateur diabolique, mais ne leur apprend nullement ce qu'il faut faire ; d'autre part, ils s'éduquent mutuellement dans un sens tout opposé, sous l'influence de la pensée moderne cherchant à se libérer des dogmes, et, malheureusement, sous l'influence aussi de l'esprit pornographique.

Nous ne parlerons donc que de la coéducation.

Malgré les optimistes qui pensent que tout va bien, il faut constater que l'incompréhension réciproque des sexes, les mariages désunis, et toutes les expériences douloureuses accomplies dans le domaine de l'amour sont la cause d'une grande part des souffrances humaines. Il semble donc bien que l'éducation soit déficiente de ce point de vue, et qu'il soit urgent d'amener une meilleure compréhension mutuelle des sexes, de substituer à l'égoïsme amoureux l'idée du respect mutuel, de l'amour profond fait de compréhension et de bonté, du don de soi à une œuvre commune.

À la condescendance méprisante de l'homme pour la femme et à cet idéal de la femme cherchant à s'assurer sa place au soleil en devenant une poupée séduisante autant que vaine, il faut substituer la conception du respect mutuel de deux personnalités faites pour se compléter dans la vie, dans une action commune, deux personnalités égales, mais non semblables, comme le disait Margaret Macdonald.

Une autre raison parle vivement en faveur de la coéducation : toute éducation séparant les deux sexes devra fatalement conduire à un développement unilatéral de la personnalité, laissant dans l'ombre en particulier tout ce qui concerne le sentiment, ou lui donnant une forme artificielle.



Un des personnages de Physiopolis : l'unijambiste Walterscheid

Voyons un peu les faits, et voyons ce qui se passe à l'école de l'Odenwald. On a prétendu que la coéducation féminiserait les jeunes gens ou transformerait les jeunes filles en « hommes manqués ». L'expérience prouve absolument le contraire. Certes, les jeunes filles perdent cette sentimentalité mièvre ou romanesque qu'elles ont si souvent, pour acquérir quelque chose de plus calme, de plus sain surtout dans leurs pensées et leurs comportements ; elles perdent cette dangereuse « innocence » qu'on aime à leur voir, et qui n'est qu'ignorance, et deviennent simplement plus naturelles et plus fortes de caractère. Tout ce qui fait leur féminité, leur personnalité, peut s'épanouir librement au contact des jeunes gens, de façon normale, naturelle, n'étant plus étouffé par les préjugés et une éducation bien sage de pensionnat.

De même, les jeunes gens, libérés de toutes sortes d'inquiétudes, se développent magnifiquement vers l'homme de jugement et d'action, vigoureux, mais qui s'affine au contact de la jeune fille et apprend à se contrôler. Un indice très frappant est le langage, qui ignore les termes grossiers ou pornographiques. Il faut, naturellement, dans l'instruction proprement dite, tenir compte des différences entre les personnalités masculine et féminine, ce qui est relativement aisé avec les méthodes modernes laissant une si grande place au travail individualisé.

Loin de moi l'idée qu'ils — et elles — soient tous des saints aux pensées infiniment pures ; ce ne serait pas humain ; mais ce sont des êtres ayant une certaine harmonie entre les forces animales et les forces spirituelles, possédant un certain équilibre.

J'ai souvent constaté le mépris des jeunes gens, dans les internats, pour tout ce qui concerne la maternité et le petit enfant ; or, ici, on en voit parfois jouant avec un bébé ou se promenant avec une poussette, sans que personne n'y prenne garde.

On voit l'importance de la coéducation comme préparation à la famille.

Et les dangers ? Le flirt, les amourettes, sincères, mais illusoirs et par cela dangereuses, l'immoralité ?

Ces dangers existent, mais faiblement, à un degré bien inférieur à la moyenne. Il y a chez les jeunes élevés sainement, loin de tous les excitants des villes, du cinéma et des bals, une défense naturelle, un certain sentiment de dignité. Il faut y ajouter toute l'éducation qui, ici, tend à développer le sentiment de respect envers les autres, et, plus encore, le sentiment de sa propre responsabilité. Cela explique que nous ignorions l'immoralité.

Et les amourettes, le flirt ? Voici ce qu'en pense Elisabeth Huguenin, qui fut professeur à l'Ecole de l'Odenwald, dans son livre sur la coéducation : « D'amourettes, il n'y en avait point, car là où l'amitié et la camaraderie peuvent s'épanouir librement, le flirt et les amourettes n'ont plus d'attrait... Des amitiés sérieuses ? Certes, il y en avait. Quoique ne s'affichant pas, les préférences s'affirmaient très simplement. Mais combien le spectacle de ces amitiés d'élection est plus beau que celui des compagnonnages d'occasion dont on se contente dans les écoles où le temps manque pour approfondir les relations... L'amour éclate à son heure, et la coéducation ne favorise ni n'entrave ses manifestations. Ce qu'elle modifie, c'est la conception de l'amour chez l'adolescent ; ce qu'elle lui donne, c'est la volonté de réaliser noblement celui de tous les sentiments humains où l'individu peut se révéler le plus noble ou le plus vil. »



Le roi des jeux, à Villennes : le ballon monstre

Certes, on voit à l'Odenwald de belles amitiés mixtes, mais il faut reconnaître qu'il y a aussi des liaisons où l'amour joue un rôle, liaisons sincères, mais éphémères. Faut-il s'en effrayer ? Il vaut mieux les considérer comme des expériences, nécessaires pour certains tempéraments, et qu'il est préférable de voir se passer dans le milieu purificateur de l'Odenwald, plutôt qu'ailleurs. La sincérité et le sérieux qui les imprègnent les ennoblissent. N'étant soumises à aucune contrainte, à aucune défense, elles passent presque inaperçues, et ne prennent jamais une forme dangereuse ; c'est un peu comme pour une chaudière dont on laisse le robinet ouvert : elles n'ont pas de pression.

De telles expériences ne sont-elles pas négatives, et par cela indésirables ? Je l'admets, mais peut-on les éviter ? Elles sont humaines : il faut prendre l'homme tel qu'il est, et chercher à en faire ce qu'on voudrait qu'il fût. Il y a des tempéraments qui sont ainsi ; plaçons ces mêmes élèves dans le milieu superficiel d'une ville, avec ses bals, son snobisme, son flirt... Que deviendront-ils ? Plaçons-les dans un internat non-mixte, avec son atmosphère de sentimentalité féminine exacerbée ou ses brutalités masculines ! Si nous cherchions à lutter, nous n'arriverions qu'à offrir l'attrait du fruit défendu et à développer l'hypocrisie, sans autre résultat ; peut-être même verrions-nous de telles liaisons, jusqu'à présent relativement rares, prendre un développement imprévu.

Et sont-elles si mauvaises ? N'étant pas combattues, il est aisé pour le père de famille, s'il a la confiance de ses enfants, de les transformer en expériences enrichissantes pour la personnalité. Elles appartiennent à la vie ; la tâche de l'éducateur n'est pas de les supprimer, mais de les faire fructifier.

Pour conclure, je suis convaincu que toujours, dans les cas individuels comme dans l'ensemble, la coéducation — mais non la co-instruction — conduira à des résultats supérieurs à ceux de l'éducation non mixte, à la condition qu'il y ait des maîtres expérimentés et capables de créer l'atmosphère spirituelle voulue.

Je veux encore répondre à une objection fréquente : ce qui est applicable en Allemagne ne l'est pas en pays latin. Vieux préjugé sans fondement ! Croit-on que les Allemands et les Allemandes aient moins de « tempérament » que les habitants de France ? Il ne faut pas les connaître pour le prétendre. Les expériences de coéducation faites en Italie et dans le Tessin, mes propres constatations à Genève prouvent qu'il n'y a pas de différence ; ce qu'il y a en France, et non dans tous les pays latins, ce sont des préjugés et des coutumes, une morale trop négative, trop exclusivement basée sur la notion de péché ; il faudrait les changer si l'on voulait y introduire la coéducation. Le naturisme est un moyen d'y arriver.

(A suivre.)

P. BARTHOLDI



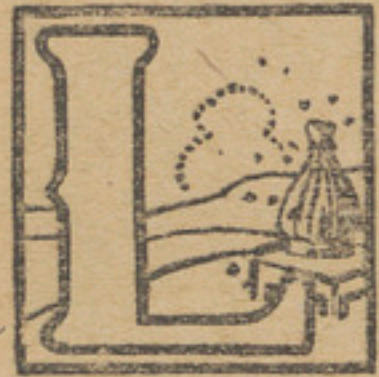
MÉDECINE NATURISTE



LA SANTÉ 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 antérieurs de « Naturisme ».)



L'idée essentielle à retenir est qu'une vapeur d'eau, à l'air libre, ne peut, au plus fort de l'ébullition, dépasser 100°, qui est la température limite. Comme la marmite naturiste mijote sur un très petit feu, au sur le coin du fourneau, la vapeur d'eau demeure bien au-dessous de cette température dangereuse, en laissant une large marge de sécurité. Il faut non seulement que la cuisson à 100° soit impossible, mais encore, et surtout, qu'elle s'opère dans une atmosphère de vapeur d'eau détendue, où l'aliment barbotera, mijotera, pendant longtemps, jusqu'à ce qu'il ait pris au milieu ambiant la quantité de calories nécessaire pour détendre ses tissus et intervertir les amidons.

L'eau émet des vapeurs à toutes températures ; dans le cas qui nous occupe, celles qui conviennent le mieux devraient se tenir entre 65° et 85° environ. Tous les légumes verts cuisent à cette température ; il importe seulement de ne pas vouloir bâcler le plat chaud vingt minutes avant l'heure de se mettre à table. Il est facile de comprendre que, pour cuire une certaine masse de pommes de terre, par exemple, il faudra une quantité X de calories ; cette quantité peut être administrée par des moyens violents, en moins d'un quart d'heure, en n'ayant nullement égard aux conséquences ; ou bien en une heure ou une heure et demie, de façon à ne brutaliser aucune partie du légume.

La marmite à trois pieds des campagnes, en grosse fonte épaisse, qui, au bout de la crémaillère, se dordait toute la matinée à la chaleur du feu de bois, et chantonnait doucement pendant que la maîtresse de maison vaquait à ses nombreuses occupations, était, au point de vue humain, une vérité physiologique qui contraste singulièrement avec le « coup de feu » meurtrier des grands restaurants.

Evidemment, nous ne pouvons, en 1930, habiter un appartement moderne, dans un immeuble moderne, et penser au feu d'âtre, ou au pot de terre sur les braises, autrement qu'en rêve. Le mouvement naturiste n'est pas une théorie vide de sens, ni un simple sujet de conversation, mais une réalisation qui doit, bon gré, mal gré, se mettre à la mode de notre temps, avec son feu de gaz et sa bouillotte électrique.

Aussi, vous pouvez laisser sur le feu de gaz, à mijoter toute la matinée, la marmite naturiste, à l'image de son aïeule de fonte ; elle lui ressemble, à cela près qu'elle ne chantonnera pas. La vapeur n'aura pas à se battre avec le couvercle, mais s'échappera facilement, la porte sur l'extérieur lui étant largement ouverte. Il ne faut absolument pas risquer les désastres de la vapeur comprimée, mais compter avec les « cordons bleus » qui, pour quelque fadaise, se laissent distraire de leur fourneau.

Notre marmite, abandonnée sur un feu doux de gaz, vous laissera aller au marché ou vaquer à vos occupations, sans compromettre la valeur de l'aliment vivant que vous lui avez confié.

Nous avons vu que la vraie réponse à la question : « Cru ou cuit ? » était d'apprendre l'art de cuire. De façon à éviter le danger — qui est à

craindre avant toute autre chose — d'aseptiser les aliments par un excès de température ou de les dissocier par solution dans l'eau (ou autre liquide bouillant), la marmite naturiste a été conçue pour rendre impossible la cuisson à 100°.

Un autre point d'intérêt est que les légumes qui cuisent le mieux sont ceux qui mijotent dans leur propre jus. Chacun de nous a pu apprécier la cuisine dans les gros pots de terre, longue, lente et réduite. L'intérêt étant, dans ce cas, de ne pas noyer les légumes dans une masse d'eau, mais de composer une potée de légumes qui soient assortis comme goût et pouvant dégorger leur propre eau organique.

A des légumes un peu secs, comme des pommes de terre, par exemple, qui sont de rigueur dans chaque plat, ajoutez des légumes frais ou aqueux. La marmite naturiste n'a pas d'autre prétention que de cuire avec le minimum de vapeur d'eau et laisser les légumes eux-mêmes dégorger leur propre contenu. Le premier résultat qui frappe, à utiliser cette marmite, est de voir comment chaque légume garde son goût propre et ne s'est pas fondu avec le voisin. Autrement dit, la carotte ne sent pas le navet, et ce dernier ne sent pas la carotte. En effet, les légumes, n'ayant pas été dissous comme il leur arrive quand ils sont échaudés, ont conservé leurs tissus organiques, et, avec eux, leurs essences.



Il est contraire à l'idée naturiste de manger les aliments en bouillie, comme on le fait dans le « bouilli », par exemple. Il faut manger « ferme », c'est-à-dire broyer avec les dents et insaliver jusqu'à ce que le bol alimentaire soit complètement formé.

C'est sortir des voies de la Nature que cuisiner dans le seul but de capter le parfum et rendre le travail de mastication inutile en ne donnant pas matière à le faire produire. L'homme, qui voit juste pour les autres, sinon pour lui-même, a, de tous temps, pensé à hacher la paille, très cellulosique, qu'il ajoute à la ration d'avoine de son cheval. Celui-ci étant un animal fréquemment nerveux, en arrive vite à « boire son avoine », de

même que vous voyez de gros mangeurs prendre juste le temps de tordre et avaler. La paille gêne le cheval glouton ; il n'arrivera pas à l'avalier qu'il ne l'ait broyée et insalivée.

Sans être aussi tyrannique, la marmite naturiste cuit les aliments, mais en les laissant beaucoup plus fermes que nous n'avons l'habitude de les voir. Le chou-fleur, par exemple, que l'on mange presque toujours décomposé dans une sauce au beurre, qui est indigeste, ou dans une sauce à la crème, qui est une autre erreur, sort de la marmite, ferme, dans ses gros rameaux, et exigera d'être mastiqué pour être insalivé, puis dégluti. Nous pouvons en dire autant de tous les choux qui, autant que les pommes de terre, doivent paraître chaque jour sur notre table.

Ces réflexions ne sont pas faites dans le but de faire accepter un crudisme mal déguisé, mais en vue de réagir contre des habitudes nettement exagérées qui, parce que quotidiennes, et plus anciennes que nous, passent pour être la bonne règle normale. Cuire ne veut pas dire volatiliser les tissus organiques et les mettre en charpie. Un légume est cuit, et suffisamment cuit pour être agréable, lorsque les tissus sont détendus au point de laisser pénétrer facilement la pointe d'un couteau ou les dents d'une fourchette. Les degrés en plus ou en moins sont affaire de goût et d'expérience, pour lesquels il n'est pas de règle générale. Le bon sens tout court doit guider chacun de nous pour l'application quotidienne, et l'époux le plus intelligent se pliera au désir de l'autre, de façon à éviter un sujet classique de discussion en ménage.

La pomme de terre, par exemple, dextrinise son amidon entre 70° et 85°, ainsi que le topinambour, la patate douce, etc. Or, ainsi cuite, une pomme de terre est encore ferme. C'est fort heureux, du reste, car elle possède une oxydase importante, la tyrosinase, qui contribue à oxygéner nos tissus ; cette pomme de terre serait-elle dissoute, que son ferment le serait de même, et l'aliment n'aurait plus guère d'intérêt.

La marmite naturiste apporte donc un changement substantiel à nos habitudes, en nous offrant des aliments cuits, mais non pas assassinés, seulement capables d'être ramassés à la cuiller. C'est là une nouvelle habitude à prendre, qui se fera d'autant mieux adopter que les légumes se présentent avec un parfum étonnamment fort qui rend le légume désirable par lui-même et non pas par la sauce qui l'accompagne.

Un des signes distinctifs que votre aliment n'est pas détruit est qu'il garde son goût, c'est-à-dire ses essences ou ses huiles. Nous ne connaissons pas les goûts véritables de nos légumes, à moins d'avoir un jour essayé de les manger crus. Essayez ce nouveau mode de cuisson et vous comprendrez la portée de ces remarques. Ainsi cuits, les légumes peuvent faire des combinaisons d'arômes fort agréables, et diversifiés ; certains, qui sont dédaignés comme fades, nous étonnent par la violence de leur parfum ; citons, par exemple, l'artichaut, qui se dispense parfaitement de sauce, car il a beaucoup de saveur par lui-même.

Pour peu que vous ajoutiez des aromates secs à vos légumes, une fois dans votre assiette, vous aurez un plat chaud qui stimulera naturellement, et par un moyen de bon aloi, les centres nerveux qui commandent la digestion.

(A suivre.)

ADAM
(L'homme nouveau)

POÉSIE

LE FAUNE

La lèvres rouge encor du suc des fruits sauvages,
Les cheveux en désordre au vent frais du matin,
Le petit faune nu, assis sous les feuillages,
Fait retentir les airs de son rire mutin...

Sur sa jambe velue est posé le hautbois.
Tandis que son regard erre en l'aube incertaine,
Il écoute monter les échos de sa voix.
Il est le prince élu de la forêt prochaine...

Les chênes familiers et les humbles aïelles
Ne connaîtront jamais que le faune léger
Qui danse aux matins clairs, au bruit des cascades,
Le front ceint d'un bandeau des fleurs de l'églantier.

Quand il a poursuivi la dryade apeurée,
Le petit faune dort, à la chute du jour,
Jusqu'au matin lustral, baigné par la rosée,
Inondé de beauté, de soleil et d'amour...

MARQUERITE DOMAL.

ESPERANTO

POUR L'UNION ET
LA PAIX DE PEUPLES

UNE LANGUE INTERNATIONALE

L'ESPERANTO, LANGUE LITTÉRAIRE



Le Gouvernement letton, répondant à une enquête du Secrétariat de la Société des Nations, constate que : « Par l'étude de l'esperanto, l'élève apprend la construction des langues indo-européennes. Étant une langue logique, cette langue sert, même mieux que le latin, au développement de la pensée logique, puisqu'elle ne renferme pas d'idiotismes. »

De plus, il a été remarqué que l'étude de l'esperanto facilitait l'acquisition de l'allemand, du français et de l'anglais. Ceci est souligné par divers auteurs. Dans plusieurs écoles anglaises, par exemple, les inspecteurs et directeurs ont constaté que les élèves qui avaient commencé par l'étude de l'esperanto ont gagné ensuite une année ou deux dans celle du français. Et le docteur Mayor, professeur de latin à l'Université de Cambridge, qui apprit l'esperanto à l'âge de 83 ans, nous dit que son étude abrège celle ultérieure des autres langues.

Une conférence internationale d'éducateurs, réunie à Genève, estime que l'esperanto devrait figurer au programme des écoles de tout pays civilisé et émet l'avis que les enfants devraient l'apprendre à l'école primaire comme première langue étrangère. Ainsi, les élèves qui ne peuvent pas continuer leurs études seront au moins en possession d'une seconde langue qui pourra leur rendre des services pratiques.

Cela confirme l'observation faite par des représentants d'autorités scolaires écossaises et italiennes qui firent remarquer que l'immense majorité des enfants pauvres ne pouvaient pas espérer étudier des langues étrangères, et que c'était pour eux une cause de joie et de fierté que de pouvoir écrire et parler au moins l'esperanto, qui leur ouvrait des horizons nouveaux sur le monde.

Alors, on peut citer la belle phrase du recteur Boirac, de l'Académie de Dijon, qui déclara : « L'es-

peranto sera le latin de la Démocratie. » Et ceci est vrai pour la majorité des jeunes gens qui ne peuvent apprendre le latin, dont l'étude est réservée à une élite.

Dans les programmes scolaires, l'étude des langues étrangères ne tient pas une place aussi négligeable que l'on serait tenté de le croire au premier abord. Que de temps employé à cette étude, précisément au moment où l'esprit et la mémoire des jeunes gens doit emmagasiner un programme de connaissances de toutes sortes toujours plus étendu et toujours plus nécessaire, alors que la connaissance de l'esperanto permettrait de débayer les programmes universitaires en les débarrassant des entraves dans lesquelles ils se débattent actuellement, par suite de l'extension exagérée que l'on a cru devoir donner à l'enseignement des langues vivantes, parfois même au détriment du français.

Mais ce que l'on ne doit pas oublier, c'est que l'esperanto a cette vertu qui n'est pas commune à toutes les langues : les élèves touchent au but et arrivent à le savoir vraiment.

M. Rollet de l'Isle nous dit, dans une de ses très intéressantes brochures de propagande : « L'esperanto donnerait des ailes à leur pensée (aux publicistes, aux hommes de lettres, aux orateurs, etc.), pour franchir les frontières qui l'arrêtent aujourd'hui ! », et nous parle de l'éloquence internationale.

La littérature espérantiste est aujourd'hui assez riche pour qu'il soit possible de lire des traductions d'auteurs célèbres de tous les pays. Ces traductions, ayant été faites sur les originaux, par des espérantistes compatriotes de l'auteur, sont infiniment plus exactes, plus près de l'original que celles qu'auraient pu faire des Français ayant appris la langue de l'auteur ou des compatriotes de l'auteur ayant appris le français.

Il n'est pas possible, en effet, qu'un traducteur possède le génie de deux langues avec une égale perfection, et très rares ont été, de tous temps, les œuvres littéraires de haute valeur écrites dans une autre langue que celles de leurs auteurs. On ne peut guère citer, pour avoir écrit de ces œuvres en français, qu'un Allemand, Henri Heine, un Russe, Tourgueneff, et un Italien, d'Annunzio.

On trouve dans la littérature espérantiste des œuvres appartenant aux langues peu répandues : arménien, danois, flamand, grec, hongrois, polonais, bulgare, norvégien, suédois, turc, etc.

La Bible, traduite en plus d'un millier de langues, le fut par le docteur Zamenhof directement de l'hébreu : il considérait cette œuvre comme capitale, le livre éternel étant lu partout.

L'esperanto a une littérature originale, et, comme il est naturel, c'est à l'auteur lui-même, Zamenhof, que l'on doit les premières de ces œuvres. Avant de livrer sa langue au public, il l'avait essayée pendant dix ans pour lui insuffler la vie : il y a réussi.

Une des expériences les plus concluantes fut certainement la représentation de la comédie de Molière « Le mariage forcé », interprétée en esperanto par dix acteurs amateurs de neuf nationalités différentes.

Et quand « Iphigénie », de Goethe, fut jouée à Dresde, au cours du Congrès de 1907, le grand acteur allemand Reicher (qui avait appris l'esperanto spécialement pour cette représentation) déclara qu'il avait éprouvé la plus belle émotion de sa carrière en voyant ce public, composé de spectateurs appartenant à plus de vingt nationalités différentes, vibrer à l'unisson de toutes les émotions qu'il lui communiquait, saisir toutes les nuances qu'il exprimait, comme s'il s'était servi de la langue nationale de chacun de ceux qui l'écoutaient.

(A suivre.)

ANDRÉ GAILLARD.



REVUE DES LIVRES

GASTON COURTILLIER --- LES ANCIENNES CIVILISATIONS DE L'INDE (Paris, Armand Colin)



Monsieur Gaston Courtillier, professeur de sanscrit à la Faculté des Lettres de Strasbourg, est un indianiste de carrière, connu déjà par des travaux sur l'Inde antique. Personne, mieux que lui, n'était donc apte à traiter ce sujet délicat : « Les anciennes civilisations de l'Inde ». C'est qu'en effet des ténèbres encore peu pénétrables obscurcissent les siècles préhistoriques de l'Inde.

Il est certain aujourd'hui que la race aryenne, qui peuple l'Inde et parle une langue indo-européenne, est une race conquérante, qui a dû refouler dans les régions méridionales et montagneuses les occupants de la grande presqu'île. Quels étaient ces occupants ? Ils portent le nom de Dravidiens et parlent une langue agglutinante, formée de divers dialectes, très caractéristique dans son ensemble. Ces Dravidiens n'étaient pas, d'ailleurs, les primitifs habitants de l'Inde. Quelques restes d'une race négroïde, de petite taille, se servant d'arcs et de flèches empoisonnées, subsistent encore dans les hauts contreforts de l'Himalaya.

C'est vers le milieu du troisième millénaire avant Jésus-Christ que les Aryens, venus de la Bactriane ou de contrées plus lointaines, ont envahi peu à peu la plus grande partie de l'Inde et ont imposé aux populations autochtones, qui n'ont pas voulu émigrer, leurs mœurs, leur langue, leur théodicée. C'est donc la civilisation de ce peuple aryen que va étudier M. Courtillier dans son volume.

Les ouvrages importants que nous possédons sur l'Inde antique nous montrent que cette civilisation a atteint rapidement un degré avancé. Les Védas en sont un vivant témoignage. Ces Védas, qui forment l'ensemble le plus curieux de la littérature et de la

religion brahmanique, sont au nombre de quatre : le Rig-Véda, de beaucoup le plus ancien et le plus intéressant, le Samavéda, le Yajourvéda et l'Atharvavéda.

Mais, à côté de cette littérature essentiellement religieuse, en existe une autre, d'un intérêt plus vivant, tout au moins pour les Occidentaux. L'Inde possède, en effet, deux grands poèmes épiques : le Mahabhrata et le Ramayana.

Le premier est un poème immense, qui date du troisième ou du quatrième siècle de notre ère et qui chante les hauts faits de guerre d'une rivalité dynastique entre les deux branches d'une famille royale, dans le pays de Delhi.

Le Ramayana est un poème plus simple et qui contient des beautés de premier ordre. J'ai, dans ma bibliothèque, la traduction de ce grand poème par Fauché, et il m'arrive, bien souvent, de le feuilleter et d'en lire des pages. Voici une citation, qui fera comprendre la beauté de certaines descriptions :

« La lune s'était levée, environnée par les bataillons des étoiles, et, brillante, avec plusieurs milliers de rayons, elle fouillait dans les mondes par l'expansion de sa lumière. Le héros illustre vit monter avec la splendeur de la nacre cet astre illuminant les régions éthérées dans la nuit et qui, blanc comme le lait ou comme les fibres du lotus, nageait dans les cieux, tel qu'un cygne dans un lac. Ce héros vit ensuite la splendide et radieuse planète, arrivée entre les deux moitiés de sa carrière, verser dans le ciel une abondante expansion de sa lumière et se promener dans le troupeau des étoiles, comme un taureau enflammé d'amour au milieu du parc des génisses. Il vit l'astre aux rayons froids éteindre en s'élevant les chaleurs dont le monde avait souffert dans le jour, enfler même les eaux de la grande mer, éclairer enfin toutes les créatures. »

N'y a-t-il pas une poésie intense et grandiose dans cette description ?

Au cinquième siècle de notre ère, un grand dramaturge, Kalidasa, écrivit des pièces pleines de fraîcheur et de sentiment. L'une d'elles, « Sakountala », est un délicat chef-d'œuvre que tout le monde devrait lire.

Les arts aussi étaient très en honneur dans l'Inde antique. Tout cela et bien d'autres choses encore dont il m'est impossible de parler est mis en relief par M. Courtillier, avec une sagacité à laquelle je suis heureux de rendre hommage.

GEORGES DE DUBOR.

JEANNE HUMBERT

EN PLEINE VIE

ROMAN PRECURSEUR

(Les Editions de Lutèce)

Voici un roman qui, sans prétention littéraire, simplement, pose devant l'opinion les problèmes les plus urgents et les plus importants pour le bonheur des humains :

Végétarisme et naturisme ; culture physique, hélio-thérapie et nudisme ; dégénérescence, régénération et rajeunissement ; mariage, union libre et jalousie ; contrôle des naissances, procréation raisonnée et eugénisme ; éducation sexuelle et réforme sexuelle ; libre pensée, suicide philosophique, etc.

« En pleine Vie » est un bon livre, d'une édition soignée, agrémenté de nombreuses illustrations photographiques, qui a sa place légitimement marquée dans toute bibliothèque individuelle ou collective sérieuse.



LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR
LE SOLEIL

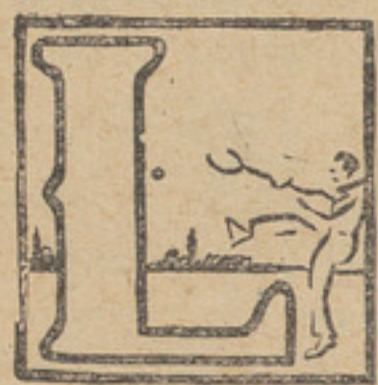
SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT

V. — PHILOMÈNE MERCADIER.



LES psychiatres de l'école freudienne et tous ceux qui, avec eux, se sont intéressés aux anomalies, singularités et perversions véritables de l'instinct sexuel, ont dénommé *fétichisme* une perversion de cet instinct qui dissocie les multiples éléments dont se compose l'amour normal, lequel est suscité par un grand nombre d'attraits et forme, pour ainsi dire, la synthèse de tous les amours partiels éveillés par les charmes de la personne aimée.

Le *fétichiste* aime par-dessus tout une partie de cette personne. Il préfère la partie au tout, et telle est sa préférence que cette partie tient souvent lieu du tout.

Or, dans l'amour normal, on doit aimer tout ce qui est l'amante.

En sa *Psychopathie sexuelle*, Krafft-Ebing a bien démontré que cette égalité dans les caractères séducteurs d'une personne n'est que rarement réalisée. La différence y est apportée par l'esprit de l'amant qui attribuera plus de prix aux yeux qu'à la bouche, aux cheveux qu'aux mains, aux jupons soyeux, à tels bibelots, fleurs, gants, mouchoir, tablier, etc., etc. Cette prédilection particulière acquiert, chez certains individus, une telle intensité que la contemplation, la palpation, voire la simple imagination de l'organe ou de l'objet préféré deviennent des besoins impérieux, dont la satisfac-

tion procure autant de volupté qu'une véritable et entière possession.

C'est alors du fétichisme poussé à son paroxysme, du fétichisme vrai, pathologique. C'est de lui que Binet a dit : « L'amour fétichique est une pièce de théâtre où un simple figurant s'avance vers la rampe et prend la place du premier rôle. »

Comme on le voit, il y a, dans cette perversion sexuelle, des degrés et des nuances.

Pour ma part, après avoir beaucoup réfléchi sur le *fétichisme amoureux*, j'ai été frappé par certaines analogies entre ce phénomène morbide et le phénomène expérimental que les biologistes décrivent sous le nom de *réflexe conditionnel*.

On sait que l'illustre physiologiste russe Pavlov, dont le Français Georges Bohn s'est fait le judicieux commentateur, a découvert une méthode, dite de la *salivation psychique*, qui permet d'étudier, d'une façon objective et dans des conditions normales, les fonctions nerveuses complexes de l'écorce cérébrale. Et voici, très sommairement exposé, en quoi consiste cette salivation :

On peut faire saliver un chien de trois façons différentes. Le moyen le plus simple, infaillible, est de déposer sur sa langue l'aliment. Mais c'est un fait connu depuis longtemps que les excitants spécifiques des glandes salivaires provoquent la sécrétion de la salive, non seulement en agissant *directement* sur la muqueuse buccale, mais encore *à distance* ; la seule vue d'un morceau de viande peut faire saliver un chien ; quand nous apercevons certains mets, « l'eau nous vient à la bouche » ; on dit alors qu'il y a une *sécrétion psychique*.

On peut s'arranger pour que la vue de l'aliment ne soit même plus nécessaire ; si, par exemple, on fait entendre un coup de sifflet toutes les fois que l'on donne à manger à un chien, au bout

d'un certain temps, il suffit du coup de sifflet pour le faire saliver ; l'excitant acoustique agit parce qu'il s'est trouvé associé un certain nombre de fois avec l'excitation gustative.

Et voici maintenant l'analogie par moi relevée entre ce « réflexe conditionnel » et l'« amour fétichique », dans son expression la plus marquée. Dans l'« amour fétichique », l'objet-fétiche s'est trouvé d'abord au premier plan et a joué un rôle capital dans la première impulsion sexuelle (hyper-sécrétion glandulaire, congestion des corps caverneux, etc.) déclenchée par la vue de la personne aimée ; puis, par la suite, cette impulsion sexuelle a pu être provoquée par la vue seule, ou même le souvenir de l'objet ; enfin, après un certain temps, il peut arriver que dans l'amante s'efface tout ce qui n'est pas lui.

Et maintenant, puisque je fais ici, avec toute la sincérité et la clairvoyance dont je suis capable, la confession psychanalytique de ma vie, ce rapprochement, que je livre pour ce qu'il vaut aux biologistes et aux psychiatres, m'a été inspiré — pourquoi ne pas l'avouer ? — par l'étude approfondie de mon propre cas.

Pourquoi n'avouerais-je pas le rôle qu'a joué dans ma propre vie sexuelle le fétichisme d'amour, et cela depuis cette lointaine enfance que je suis en train de narrer ? Pourquoi, enfin, ne pas reconnaître que, dans le soir encore lumineux de ma vie, je ne puis me défendre contre un certain émoi génésique, dès apercevoir un fer à repasser ou la cornette d'une sœur de charité ?

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.



LES IDÉES DE NOS LECTEURS

UNE PROMENADE A VILLENES

Le mouvement que vous créez, le retour de l'homme à la nature, votre théorie d'une vie plus logique et plus saine qu'elle n'avait été jusqu'alors ont été pour moi la révélation d'un but, d'un nouvel idéal à poursuivre.

C'est ainsi que, le cœur plein d'enthousiasme, j'ai voulu me rendre compte, voir de près les naturistes. En compagnie de l'un de mes amis, nous sommes partis, un dimanche, en bicyclette, vers Villennes. Arrivés place de l'Eglise, nous allâmes « casser la croûte » au restaurant voisin. Au comptoir, il y avait de nombreux srotteurs d'apéritifs. Un ouvrier pérorait, sur un ton faubourien, quoique amusant et très imagé. Il discutait naturisme. J'ai vite prêté l'oreille, sans voir l'individu.

— J' me d'mande qu'est-ce que c'est qu'ces typ's-là, disait-il. Y s'f... presque à poil, y bouff' presque rien et y s'font griller comme des petits pains. Moi, j' bouff', mon vieux, j' me cal' bien les joues... Tiens, r'garde-moi ça ! (J'entendis une claque sur un ventre.) Ziente ça ! (Je me le représentais gonflant ses biceps.) C'est du « nan-nan », hein ? Pas du faux, hein ?

Les consommateurs riaient aux éclats, approuvaient et choquaient les verres pleins d'abominables mixtures.

J'étais à la terrasse. L'orateur sortit, et je le reconnus à sa voix éraillée par l'alcool. Comment, c'était ça notre hercule ? Le beau gosse, ce détrit humain ? Son ventre se gonflait lamentablement comme une outre pleine à crever. Sa poitrine, peut-être large, disparaissait dans les proportions de ce ventre énorme. Les veines de son cou et de ses tempes semblaient prêtes à éclater au moindre effort. Voilà donc ton affreuse académie, bonhomme, dont le sort futur me fait pitié !

Nous atteignîmes enfin Physiopolis. J'hésitai un peu à pénétrer dans ce nouvel Olympe, puis, pris de courage, nous avons osé affronter la lumière et le soleil. Un léger vent nous enveloppa de sa fraîche caresse, fit frissonner les hautes herbes vertes. L'air, la lumière, le monde chantèrent alors pour nous leur suave musique. De s'être tout simplement dévêtus avait métamorphosé notre Moi. Nous vivions enfin dans l'élément qui nous était propre, nous vivions une véritable vie, vie saine, vie qui nous faisait vibrer d'une autre façon, vie qui nous offrait sa véritable beauté, pour nous jusqu'alors inconnue. Je trouvais tout naturel de croiser, dans ce décor pastoral, des jeunes filles demi-nues, sans hypocrisie pudique. Nous n'étions plus gênés, nous nous sentions libres, heureux.

Nous repartîmes avant le coucher du soleil, lorsque les arbres verts projettent leur ombre à l'Est, sur la terre qui se dore. Nous étions enchantés, l'âme épurée des tourments de la semaine.

Je suis ouvrier, mais je suis ambitieux et j'étudie. Avec mon ami, nous travaillons tous les soirs pour passer des examens. Nous sommes jeunes : dix-sept ans. Partis du certificat d'études primaires, nous tentons seuls, en ce moment, de décrocher le baccalauréat. Nous veillons donc très tard le soir, et, le matin, c'est fatigués, l'esprit endormi que nous rentrons au travail. Chaque jour, je côtoie des hommes, des jeunes qui viennent des quartiers populeux, en cottes bleues, en casquettes, le teint blême. Tout comme moi, ils n'aspirent qu'à la vie. Ils voudraient la vivre belle, en santé. Votre organisation humanitaire veut le bonheur de tous et doit s'intéresser au sort de l'ouvrier.

Avec mes sentiments d'admiration, recevez, etc.

R. GLASMANN, Paris.

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom :

Adresse :

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

		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.

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

CHANGEMENTS D'ADRESSE

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

REVUE DE REVUE

Bravo

Grande revue mensuelle de luxe

NOVEMBRE. — Les 250 ans de la Comédie-Française. — Une lecture chez les Français (Arsène Houssaye). — Nous, les Comédiens-Français (Dussane). — Joséphine est revenue. — Glaces à trois faces (Claude-Roger Marx). — Les théâtres de Paris (Robert Kemp). — Cocktail de Paris (Jean Masson), etc., etc. — En supplément : Terre d'Israël, trois actes d'Edouard Helsey et Jean Botrot.

Régénération

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

NOVEMBRE. — Un miracle moderne. — La protection des animaux. — Les puissances des ténébres. — Esquisse d'une philosophie de la non-violence, etc., etc.

Vivre Intégralement

Revue bi-mensuelle d'hygiène sociale et de libre culture. Directeur-fondateur : M.-K. de Mongeot.
2 bis, rue de Logelbach, Paris (17^e)

1^{er} NOVEMBRE. — Enchaînement logique. — Un magnifique exemple. — Un problème social. — Hygiène et morale, etc., etc.

Figaro

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

1^{er} NOVEMBRE. — Le problème sexuel au Congrès de Vienne. — L'industrie américaine de la dévotion, etc., etc. — Nombreuses photographies et études de nu.

Freie perkultur und Lebensreform

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

NOVEMBRE. — Libre culture et culture bolcheviste. — Le mouvement pour la lumière en France. — L'importance du développement du corps par la gymnastique dans l'éducation des enfants, etc., etc.

Vivir

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

SEPTEMBRE. — Notre grand banquet végétarien. — La diététique. — La médecine de la nature, etc., etc.

Higiene y Salud

Revue mensuelle

A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay)

SEPTEMBRE. — A propos de l'alcoolisme. — La syphilis. — L'Allemagne et le culte du nu. — Les bases fondamentales du naturisme. — La viande, etc., etc.

Integral Leven

Organe officiel de Vrige Lichaams Kultuurbeweging
Swanheim, Laren (Hollande)

SEPTEMBRE-OCTOBRE. — Belles photographies.

Sunlight

Revue trimestrielle

Organe officiel de la Sunlight League
29, Gordon Square, London, W. C. 1. (Angleterre)

AUTOMNE 1930. — Le lever du soleil. — Le soleil sur la Seine. — Soleil et santé. — Les bains de soleil de Regent's Park, etc., etc.

Health For All

Revue mensuelle

38, Langham Street, London W 1 (Angleterre)

NOVEMBRE. — Une cure réelle pour les rhumatismes. — Fiction et faits en psychologie. — La diète naturelle, etc., etc.

The Health Messenger

Revue mensuelle

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

OCTOBRE. — La constipation : causes, cure et prévention. — A quel point les médecins sont-ils des savants, etc., etc.

Regeneracio

Revue mensuelle de naturisme. — Organe de la Société Végétarienne Naturiste de Catalogne
Carmen 30, pral. Barcelone (Espagne)

OCTOBRE. — La viande et le végétarisme. — Notre race, race blanche ? Non, race de bronze ! (Docteur Gaston Durville), etc., etc.

Naturismo

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

NOVEMBRE. — Sur la théorie de la diète. — L'alimentation populaire. — Observations cliniques. — Na'urisme. — Les relations entre l'alimentation incorrecte et les maladies des enfants, etc.

L'Araldo della Salute

Revue bimestrielle

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

SEPTEMBRE-OCTOBRE. — Pcuyle sain, patrie forte. — L'art de manger. — Le naturisme, etc., etc.

Educazione Alimentare

Revue bimestrielle de tempérance et d'hygiène
Correggio (Italie)

OCTOBRE. — L'apostolat du naturisme. — Made in U. S. A. — Végétarisme, etc., etc.

LIBRAIRIE NATURISTE

-- FRANCE ET ETRANGER --

VENTE ET ABONNEMENTS, PUBLICITE
DES REVUES NATURISTES
CATALOGUE SUR DEMANDE

LIBRAIRIE UNIVERSUM

33, RUE MAZARINE, PARIS-VI^e (ODEON)

LE EDITION 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

LA PLUS GRANDE VEDETTE DU MOMENT
JOSÉPHINE BAKER
A ENREGISTRÉ SES SUCCES
DANS LA REVUE DU CASINO DE PARIS
« PARIS QUI REMUE »
Voulez-vous de la canne à sucre (en duo avec Adrien Lamy) ; Dis-moi, Joséphine ? DF 228.
La petite Tonkinoise ; J'ai deux amours (en duo avec Ad. Lamy). DF 229 — Pretty Little Baby : Suppose, DF 230.
chez
Columbia

PETITE ANNONCE

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

— DONNERIEZ-VOUS votre adresse, NONIA, à jeune homme désirant grouper nudistes-naturistes en Suisse romande, pour action commune ? — Ayez confiance en W.-O.-H. Barblan, « Les Platanes », Lausanne (Suisse).

— JEUNE DAME nat., habitant proximité métro Pasteur, désirerait prendre repas chez personne naturiste habitant même quartier. — Ecrire à « Naturisme », N° 333.

— JEUNE FILLE distinguée, ayant intérieur, désire mariage avec monsieur naturiste, 30 à 36 ans, bonne éducation, situation stable. — Ecrire à « Naturisme », N° 334.

— J. FILLE dés. connaître j. fille naturiste sérieuse pour habiter avec elle, banlieue proche. — Ecrire à « Naturisme », N° 334.

— JEUNE HOMME naturiste, préparant examen, cherche emploi chez naturiste, garçon courses, maison modes ou restaurant végétarien. — Boyer, 19, rue Gérard, Paris (13^e).

— MONSIEUR très sérieux, honnête, éduqué, instruit, bonne présent., veuf, 53 ans, végétarien et nat. modéré, médecin hippocratique libre, pouv. conseiller, guider, diagnostiquer, occup. actuell. profession trop sédentaire, incompatible avec le naturisme, désire se rendre utile, en tout bien tout honneur, chez personne sérieuse, aisée, cultivée, végétar., déiste sans aucun sectarisme, hab. Paris ou prov. Ecr. en donn. adresse à Z. V. 13, Naturisme. Discrét. d'honn.

— MONS. sér., veuf, âge mûr, instr., éduqué, bon, prés., végétar., qual. de cœur, situat. indép., ch. pers. sér. sympath., éduq. natur. modér., au pair, vie famille. Ecr. âge et détails à H. 9, Naturisme.

— NATURISTE, 31 ans, cherche logement, 1 chambre, salle à manger (ou sans), cuisine, débarras, chez naturistes, préférence banlieue S.-O. — Ecrire à « Naturisme », N° 335.

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

QUI PEUT CONSEILLER ?

Jeune Allemande-Danoise, connaissant la dactylographie française et anglaise, sachant faire le ménage, cherche occasion pour se perfectionner dans la langue française. Faire offres à Margret Jensen, Brieselang bei Berlin (Allemagne).

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).

CONFÉRENCE / CAUSERIE / RÉUNION

JEUDI 13 NOVEMBRE. — A 20 h. 45, à « La Source », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e) : L'éducation humaine, par M. le professeur Warma.

— A 20 h. 30, à la Mairie du VI^e Arrondissement, place Saint-Sulpice (Salle des Trophées) : Pourquoi ne pas être végétarien ? par le docteur Paul Thorin, membre de la Société Végétarienne de France.

TOUS LES VENDREDIS. — A 20 h. 45, à « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e) : Cours de gymnastique et d'éducation physique.

× DIMANCHE 16 NOVEMBRE. — Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : Réunion des naturistes.

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

— A 20 h. 30, au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, Paris (19^e) : Cours d'Esperanto publics et gratuits.

JEUDI 20 NOVEMBRE. — A 20 h. 45, à « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin : L'alimentation rationnelle, par M. Phusis.

× SAMEDI 22 NOVEMBRE. — A 20 h. 30, Salle des Sociétés Savantes (Salle F, premier étage), 28, rue Serpente, Paris (6^e) : Assemblée générale de la Société Naturiste.

DIMANCHE 23 NOVEMBRE. — A « La Source », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e) : Grande fête familiale en l'honneur de Mme Demarquette. — A 17 heures : Thé, gâteaux, concert. — A 19 h. 30, Grand banquet, concert, danses.

× MARDI 25 NOVEMBRE. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6^e) : Séance d'ouverture de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville. Première partie : « Qu'est-ce que la médecine naturiste ? En quoi le naturisme diffère-t-il du nudisme ? Le naturisme, facteur de santé individuelle, doit devenir un facteur de santé publique. » Deuxième partie : Clinique gratuite. Troisième partie : Contradictaires.

JEUDI 27 NOVEMBRE. — A « La Source », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e) : Expériences du Club Démosthène dans la rééducation des muets, par M. le professeur Bouffet.

— A 20 h. 30, à la Mairie du VI^e Arrondissement, place Saint-Sulpice (Salle des Trophées) : Le cancer gastrique ; peut-on le prévenir et le guérir ? par le docteur Victor Pauchet, membre de la Société Végétarienne de France.

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).

La direction de « Naturisme » prie son correspondant signant « Pol » de bien vouloir lui faire connaître son nom et son adresse.

172, rue Marcadet.

MADOLIN

Marcadet 06-47.

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

les produits alimentaires naturistes

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

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

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

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

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

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS
Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{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.
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.

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 ANDRE DURVILLE

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

TRAITEMENT DE TOUTES LES MALADIES PAR LA METHODE NATURISTE

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

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

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

INSTITUT NATURISTE (FILIALE NORMANDE)

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

Consultations par les docteurs Durville les 2^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.

Pour vos vêtements sportifs,
pantalons naturistes,
adrez-vous à

HARRY

TAILLEUR POUR HOMMES ET DAMES

24, boulevard Exelmans, Paris (16°)

English spoken — Spricht Deutsch — On parle russe

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

174, avenue du Maine
PARIS (14°)

Téléph.: Ségur
65-64

CHAMBRES
A COUCHER
SALLES A MANGER
MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE
SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS
INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE
RENE AXLER SE TIENT EGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs 1 an : 40 francs

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 SOCIETE NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

UNE ŒUVRE
SOCIALE

L'ILE

UNE NECESSITE
MODERNE

DES NATURISTES

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'île, jouissent des mêmes avantages en s'inscrivant simple-
ment à titre de membres correspondants.
Cotisation annuelle 50 francs

PASSEUR

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

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

TENUE

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

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

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

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.