

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. 1930-11-20.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**7/** Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter [utilisation.commerciale@bnf.fr](mailto:utilisation.commerciale@bnf.fr).



# NATURI/ME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE





# ÉCHO ET NOUVELLES

## BRUITS ET POTINS

### L'ALCOOL QUI TUE

Tout le monde connaît l'histoire récente et lamentable de ce chauffard ivre qui a renversé un passant, boulevard Magenta, à Paris, et l'a traîné sur un long parcours sans s'en apercevoir.

Ainsi, ce triste fêtard, à partir du moment où il a absorbé de l'alcool, a accumulé les catastrophes :

1° Il a dépensé de l'argent stupidement en consommant un poison ;

2° Il a compromis, en même temps, sa santé physique et sa santé morale ;

3° Par l'accident qu'il a causé, il s'est déshonoré et a déshonoré sa famille ;

4° Il sera condamné à une forte peine (du moins, nous sommes en droit de l'espérer).

Reconnaissons que le résultat est assez joli...

Mais j'allais oublier une toute petite chose... Oh ! une chose sans importance — par le temps qui court ! — il a supprimé une existence humaine...

Bah ! Qu'est-ce que cela ?... Il a bien rigolé tout de même !

L'alcoolique ne se contente plus de se tuer lui-même : il tue d'abord les autres. Pour avoir un verre de plus à boire ? Peut-être. Sait-on jamais quelles idées peuvent naître dans le cerveau embué d'un homme ivre ?

0000

### NOTRE SIECLE EST PORTE AU NU...

Décidément, le nudisme est en vogue. Tout le monde en parle ; on le voit partout. Jugez-en :

Un music-hall parisien intitule sa revue : « Nudist' Bar ». Deux autres établissements du même genre présentent des tableaux — je ne dis pas des vieux tableaux — dont les titres sont : « Le nu intégral » et « Le nu à Paris ». Un cinéma des boulevards annonce « Charlot nudiste ». Les journalistes, les revuistes, les chansonniers se sont emparés de ce sujet alléchant et facile.

Du nu, encore du nu, toujours du nu...

« Et nu, nu, ce fut nu », diront nos arrière-petits-enfants, en évoquant notre époque. Et cette appréciation ne sera pas... dénudée de tout fondement.

Hélas ! Où s'arrêtera l'imagination débordante de nos contemporains ? Ce n'est pas sans une appréhension bien excusable que nous envisageons le moment peut-être proche où le vocable « nudisme » sera appliqué à tous les corps... de métier.

Représentez-vous un peu la pudique demoiselle s'attablant, dans le décor ultra-moderne d'un thé mondain :

— Mademoiselle désire ? s'enquerra obséquieusement le garçon, la serviette blanche sous le bras.

Et la cliente, les yeux baissés, d'une voix imperceptible :

— Je voudrais un « Nudiste »...

...Mais où cela deviendra purement délicieux, c'est lorsque le couturier super-chic du moment lancera sa dernière création, la robe... « Nudiste » !

PIERRE AUDEBERT.



# AU CRIBLE, LES IDÉES !

## ENSEIGNER LE NATURISME POUR QUE SE DÉVELOPPE LA PROPRETÉ

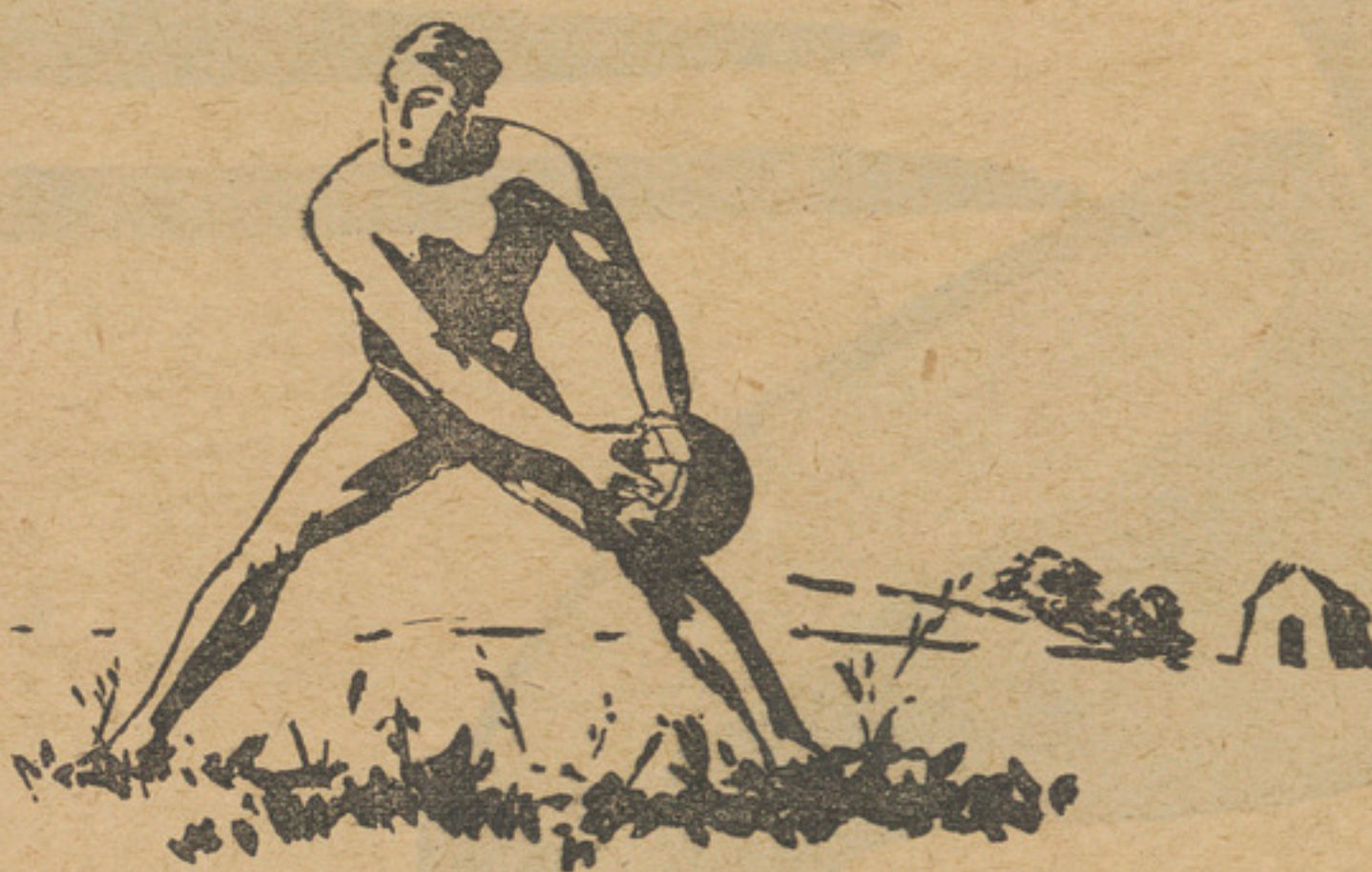


L'INSTITUTEUR Galliot, pilier de la Société Naturiste, l'homme qui découvrit, à Villennes, l'île bienheureuse où nous construisons Physiopolis, m'apporte un article, signé Jean Génillon, qui a paru dans le « Journal des Instituteurs et Institutrices ».

L'article est intitulé : « Nudisme ! ». Vous allez croire, peut-être, qu'on y discute sur la nudité intégrale à l'école ; eh bien, non : il ne s'agit que de pieds nus... Une mère naturiste a envoyé en classe sa fillette, chaussée de sandales ajourées et sans bas ; l'institutrice a sévi, et M. Génillon arbitre. Résumons le débat :

LA MÈRE NATURISTE (fâchée). — ...Ma fillette, sept ans, passe des heures au piquet, pour aller à l'école sans chaussettes. L'enfant est très propre, et rien dans sa tenue n'est mal pour lui imposer des pénitences. J'ai demandé à l'institutrice si, dans le règlement, il était exigé une tenue pour les élèves. Elle m'a répondu que, si je commandais chez moi, elle commandait à l'école...

L'INSTITUTRICE (dignement). — Depuis quelque temps, la fillette de Mme X... venait en classe avec une tenue bien propre, mais en sandalettes très ajourées et sans chaussettes. Je n'ai rien dit ; mais, un beau jour, tous les élèves, filles et garçons, sont arrivés sans bas ou sans chaussettes, en galoche ou sandalettes, voire en pantoufles, et même quelques-uns laissaient voir leurs doigts de pieds dans un état malpropre. Quand j'ai vu cela, immédiatement, j'ai exigé qu'on vienne en classe avec des bas et des chaussettes. Le lendemain, tous



LE BOURKIF

m'avaient obéi, sauf la fillette de Mme X... Alors, je l'ai mise au piquet...

M. GÉNILLON (souriant). — Ma chère institutrice, vous n'êtes pas à la page. Je ne saurais vous approuver. Vous tolériez à une élève les « sandalettes ajourées et sans chaussettes » ; mais, devant l'invasion de tant de pieds nus dans des galoches, sandalettes ou pantoufles, vous vous êtes voilé la face ! Pourquoi ? Est-ce que trente jambes nues sont plus impudiques ou choquantes que deux jambes nues ? Je sais, il y avait « les doigts de pieds malpropres ». Excellente occasion, Madame, pour les faire laver. Vous aviez là, sur le vif, la preuve que vos élèves ne lavent que ce qui se voit. Félicitez-vous qu'ils en montrent davantage : le domaine interdit à l'eau et au savon n'en sera que plus réduit. Je vais sans doute vous effarer ; mais savez-vous ce que j'aurais fait de la fillette ? Je ne l'aurais pas mise au piquet. En leçon d'hygiène, je l'aurais citée et montrée en exemple à tous ses camarades... Et la bienséance n'y eût rien perdu !

xxx

Les naturistes ne s'étonneront pas que je pense comme M. Génillon : quand on montre une partie du corps, on se sent obligé de la laver. J'ai toujours constaté que les malades les plus sales, les plus malodorants, sont aussi les plus emmitoufflés. Un épiderme tapissé de vêtements prend l'amour de la crasse, et la hantise de l'air et de l'eau.

On a souvent parlé, en nous blaguant dans les journaux, de l'odeur qu'émettraient cent « nudistes », entassés dans le métro. Eh bien, si étrange que cela puisse paraître à beaucoup de gens, je suis bien convaincu qu'elle serait moins désobligeante pour les papilles nasales que celle de cent calfeutrés, même habillés.

Les pieds nus des naturistes qui galopent sur les stades de Physiopolis sont badigeonnés d'argile, mais l'argile, c'est propre et ça sent bon. Et l'athlète presque nu qui a sué à faire travailler ses muscles passe inévitablement à la pompe avant de se rhabiller.

Le nudisme, école de la santé, est aussi celle de la propreté.

Docteur GASTON DURVILLE.

# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

Organe officiel de la Société Naturiste et de l'île des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :

D<sup>r</sup> ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

D<sup>r</sup> GASTON DURVILLE

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :

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

Imprimerie-Ateliers :

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

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

JEUDI 20 NOVEMBRE 1930

## SOMMAIRE

|                                                         | Pages |
|---------------------------------------------------------|-------|
| Bruits et potins.....                                   | 2     |
| Enseigner le nudisme, pour que se développe la propreté | 2     |
| Le nudisme s'organise en Italie.....                    | 3     |
| Quelques principes généraux d'alimentation saine.....   | 4     |
| Conférences de propagande (Saison 1930-1931).....       | 4     |
| Les nègres, nous et le nudisme.....                     | 5     |
| L'Ecole de l'Odenwald.....                              | 6     |
| Marine parade.....                                      | 6     |
| Une autre façon de vivre et de penser.....              | 7     |
| Cru ou cuit ?.....                                      | 8     |
| Les idées de nos lecteurs.....                          | 8     |
| L'esperanto et la correspondance internationale.....    | 9     |
| Communiqué de Madolin.....                              | 9     |
| La musique enregistrée.....                             | 9     |
| Revue des livres.....                                   | 9     |
| A la Gloire du Soleil.....                              | 10    |
| Conférences, causeries, réunions.....                   | 10    |
| Les éditions de « Naturisme ».....                      | 11    |
| Petites annonces.....                                   | 11    |

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO

C'EST BIEN

ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

## ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1<sup>er</sup> de chaque mois

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

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

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

(la cinquième année est épuisée)

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

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



# LE NATURISME A L'ÉTRANGER

NOTRE ENQUÊTE A TRAVERS LE MONDE

## LE NATURISME S'ORGANISE EN ITALIE



Le naturisme est un mouvement très vaste qui, étant donné ses principes, enveloppe et influence toutes les manifestations de la vie humaine.

Mais il procède par degrés, et, dans tous les pays où il s'est affirmé, on a vu apparaître successivement les différentes parties de son programme.

Depuis longtemps, dans les pays du nord de l'Europe, se sont implantés l'amour et l'habitude des sports, des bains, de la vie au grand air et du végétarisme. Sur tous ces points, la bataille y peut être considérée comme gagnée : autrement dit, dans les pays nordiques, tous ceux qui sont capables de comprendre l'utilité du naturisme l'ont comprise.

Voilà pourquoi, en Allemagne, le nudisme, qui est le dernier point du programme, exprime aujourd'hui, peut-on dire, tout le naturisme allemand. C'est que, sur cette question du nudisme, il faut encore discuter, travailler, lutter.

En France, il semble que les naturistes se soient, pour ainsi dire, partagé le travail. Il y a ceux qui ne s'occupent que du régime végétal ; d'autres qui ne pensent qu'au nu intégral ; et il y a la capitale, où tous les côtés de la question sont considérés et mis en évidence : cette capitale, on le sait, c'est *Physiopolis*...

En Italie, on en était, jusqu'au mois de septembre passé, au point où se trouvait l'Allemagne il y a cinquante ans ; à l'heure actuelle, on marche rapidement vers la situation de la France.

Le mouvement naturiste, en effet, si l'on fait exception du sport (qui est atteint par la spécialisation et le professionnalisme), n'avait, jusqu'à présent, que des adeptes solitaires et orientés vers une seule partie du programme.

Des médecins pratiquaient publiquement les théories thérapeutiques naturistes de Bachmann et de Lahmann, dont on a traduit les œuvres. Une revue bimestrielle, depuis quelques années, défend

la direction centrale a son siège à Milan, 34, Corso Porta Nuova, et à laquelle seront rattachées toutes les sections qui, peu à peu, se formeront dans les différentes villes de l'Italie. Celle de Milan est d'ores et déjà organisée et très importante.

Voici le programme du naturisme italien :

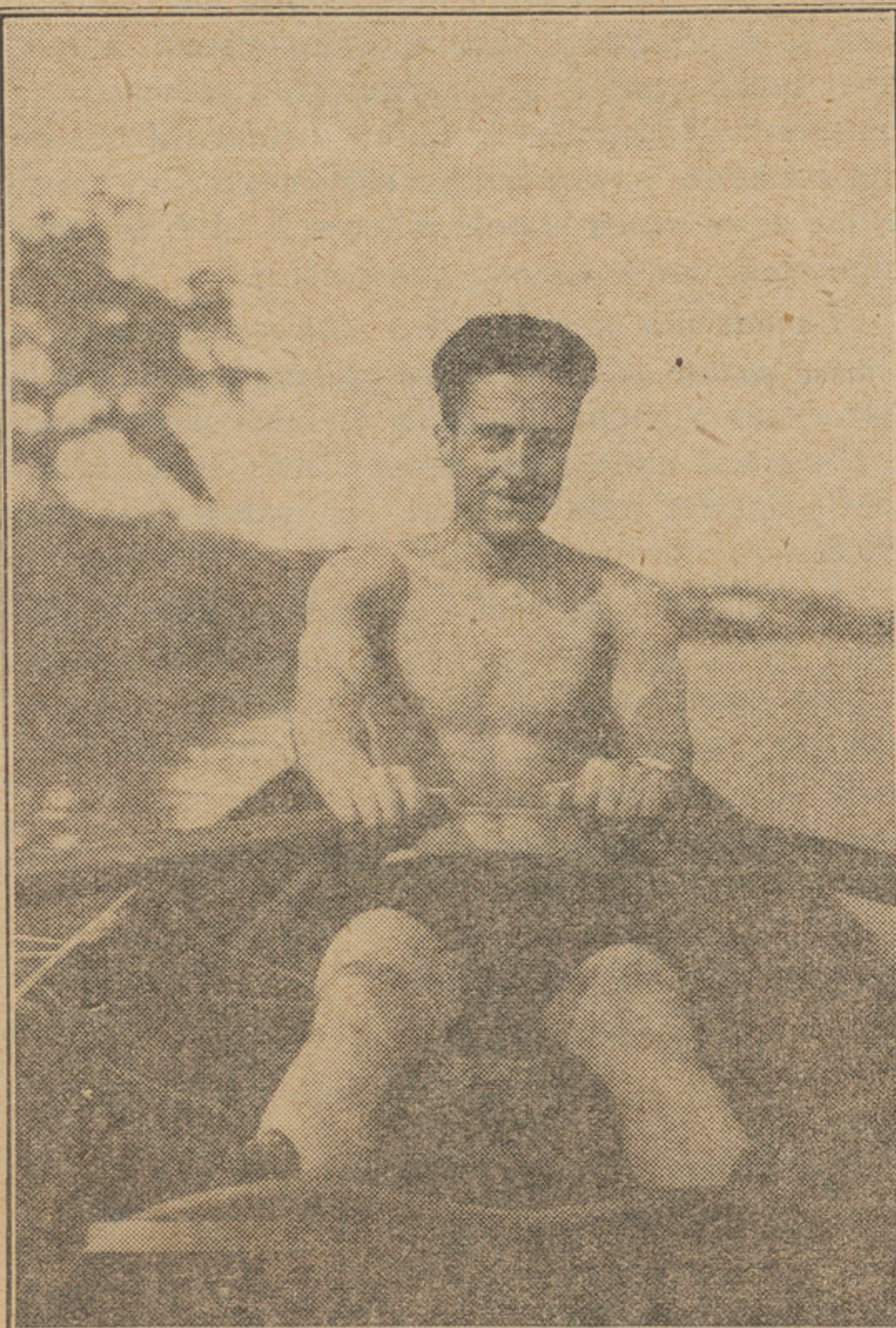
Contribuer à la régénération humaine en préconisant : la vie à la campagne, au soleil ; la propreté et le mouvement ; une alimentation simple, surtout végétale ; des habitations et des vêtements plus rationnels et plus hygiéniques ; la mise en application des méthodes de traitement des maladies utilisant uniquement les ressources naturelles de l'organisme ; une plus grande compréhension de la responsabilité envers les enfants. En un mot : une vie plus saine.

C'est donc un programme très vaste, à l'image de celui de « *Naturisme* », que présente l'Union Naturiste Italienne. La cure de mouvement consistera principalement en gymnastique et en travaux sur un terrain commun. Les naturistes y seront vêtus seulement du maillot de bains minimum permis par les lois italiennes sur les plages et dans les bains publics.

Donc, pas de nudisme intégral. Mais cela n'a pas empêché quelques journaux de faire soi-disant de l'esprit, ou de présenter le naturisme italien comme une menace antichrétienne qui se profile à l'horizon.

Malgré tout, le mouvement naturiste italien est dirigé par un groupe de personnes convaincues, énergiques, et bien décidées à atteindre rapidement leur but ; et, puisque leur but est la santé physique et morale de la race, il semble bien qu'elles ne se heurteront à aucun obstacle de la part du gouvernement.

Docteur L. P.

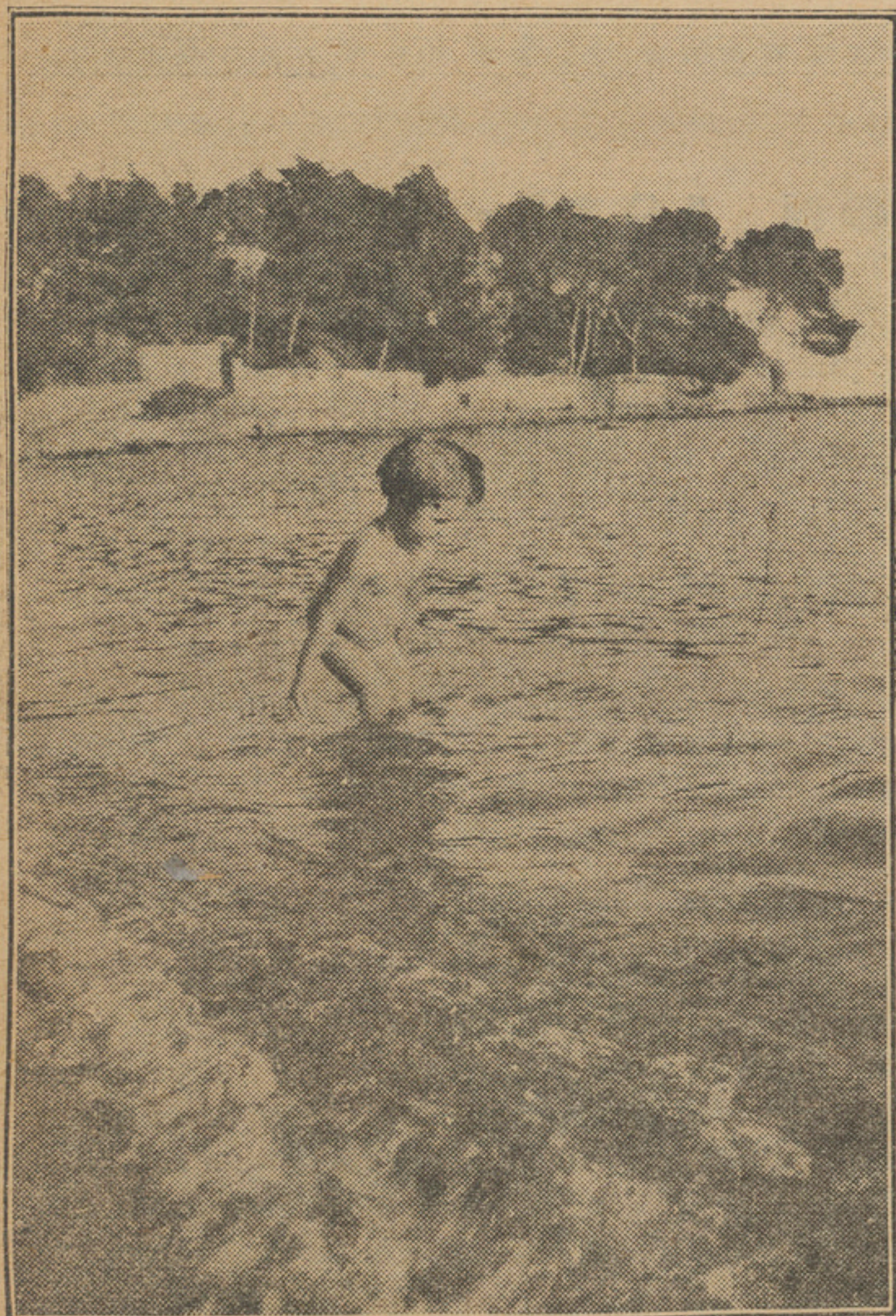


M. THEODORE XENARIOS  
Correspondant de « *Naturisme* » à Anvers

avec courage le régime végétarien, l'hydrothérapie, la suppression de la vaccination obligatoire.

Somme toute, il y avait une vaste préparation, quoique, pour quelques-uns, il s'agit d'un naturisme à base mystique, qui allait même jusqu'au spiritisme. Il manquait surtout l'organisation.

Mais, dès maintenant, grâce à la grande activité de plusieurs pionniers de Milan, on a régulièrement constitué l'Union Naturiste Italienne, dont



A SAINT-RAPHAEL...

Le petit naturiste Jean-Claude, deux ans et demi, barbote avec joie.

### 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°)  
(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.



...SUR LA CÔTE D'AZUR

Le petit naturiste Jean-Claude vous présente ses parents...





# LA THÈSE NATURELISTE

MANGER  
SAINEMENT.

## LA CUISINE SAINES

### QUELQUES PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ALIMENTATION SAINES

**Boire très peu aux repas.** — N'en déplaise aux gourmands qui, en arrivant chez leurs hôtes, comptent les verres placés devant leur assiette, pour préjuger des vins qu'on leur servira, la coutume du verre sur la table est désastreuse. Quantité de troubles digestifs ont pour cause la boisson prise aux repas. Boire aux repas, c'est diluer les sucs digestifs, donc en diminuer la puissance. Boire seulement à la fin du repas est commettre sensiblement la même faute ; boire une infusion après le repas ne vaut guère mieux, le liquide absorbé retrouvant, dans l'estomac, toute la ration non encore digérée. Boire aux repas incite à ne pas saliver, donc à ne pas mastiquer, mastication et salivation étant étroitement solidaires. « Mais j'ai très soif », dira-t-on. « Épicez moins le mets, répondrons-nous : vous n'aurez pas besoin de tant laver ; et puis, buvez loin des repas ; l'habitude est très facile à prendre. » Les mammifères sauvages, écoutant leur instinct, boivent au petit jour et à la tombée de la nuit.

**La meilleure boisson : l'eau. Du vin, mais peu. Attention au lait !** — Excellente est la pratique qui consiste à boire un verre d'eau le matin au réveil, un autre une demi-heure avant le repas de midi, un troisième vers 6 ou 7 heures du soir, un autre en se couchant. Le liquide, arrivant dans un estomac vide, en sort sans y avoir séjourné, et, passant de suite dans l'intestin, puis dans le sang, étanche la soif vite et bien. Celui qui fait comme il vient d'être dit n'éprouve pas le besoin de boire aux repas. Pour que ses aliments « descendent » vite, il est obligé de bien mastiquer, ce qui est d'utilité capitale. Quelques gouttes de vin (non chimiqué), de cidre, de bière, ne peuvent faire de mal. Si c'est à jeun qu'il vaut mieux boire l'eau, c'est aux repas qu'il vaut mieux boire le vin. Quant au lait, il est formel qu'on ne doit pas en prendre comme boisson aux repas. L'adulte n'a pas ce qu'il faut dans son estomac (lab-ferment) pour digérer le lait ; tout adulte qui boit du lait en mangeant se suralimente et fatigue son estomac ; nous décon-

seillons l'usage exclusif du lait, même dans les cas d'ulcération gastrique, et notre pratique médicale nous prouve que nous avons raison.

**Variation des menus.** — L'organisme a besoin de changements. Même un régime très sain, quand il est trop uniforme, débilite l'organisme. Il faut donc savoir varier ses menus ; le présent livre donne mille façons de le faire. Il faut même, de temps à autre, savoir faire consciemment un écart, ce que nous avons appelé ailleurs (*L'Art de vivre longtemps*) une *escapade alimentaire*.

**La cuisine simple, peu épicée, pauvre en sauces, surtout végétale et fruitarienne, est la meilleure ;** nous avons dit déjà et nous montrerons qu'elle n'est nullement désagréable ; convenablement préparée, elle satisfait les palais les plus délicats.

**Le déjeuner du matin le plus sain est le déjeuner fruitarien** (pain et fruit de saison très mûr, ou pain, pruneaux, beurre ; ou yoghourt, pain et miel ; ou pain, gâteau de semoule, fruit cru bien mûr).

**Le repas de midi est le seul auquel on puisse mettre de la viande ;** il comprendra : hors-d'œuvre toujours végétal, peu de viande, un légume farineux ou un produit de céréales, fromage ou fruit et pain (pour détails, voir *La Cure naturiste*).

**Le goûter n'est utile qu'aux travailleurs musculaires** (professions manuelles, sportifs, etc.).

**Le dîner doit toujours être léger,** puisqu'il doit aider au repos de la nuit ; il n'y faut incorporer aucune viande (ni charcuterie, ni boucherie, ni poisson). Il se composera d'un potage végétal (il est des cas où le potage est contre-indiqué) ou d'un œuf, de deux légumes (dont un vert), d'un fromage ou d'un entremets peu sucré, d'un fruit et de pain. Nous avons indiqué les quantités à consommer suivant les âges, ainsi que les variantes suivant les états de santé, dans *La Cure naturiste* ; nous ne répéterons pas tout cela ici, de façon à ne pas faire double emploi.

Tout être, jeune ou vieux, bien portant, ou chétif, ou malade, qui applique avec persévérance les principes d'hygiène alimentaire sus-énoncés, dont le détail sera donné aux pages suivantes, peut être certain de gagner en vigueur, en résistance à la fatigue, en longévité, en volonté, en égalité d'âme. Et, fait curieux que démontre la pratique médicale naturiste : plus un être prend goût à l'alimentation saine, simple et vivante, plus il se sent, en même temps, attiré vers les agents naturels : air pur, soleil, eau, exercice, sources de vie, créatrices de santé et d'optimisme. De raisonnable mangeur qu'on était au début, on devient, dans la suite, un fervent, puis un solide naturiste.

(A suivre.)

Docteur GASTON DURVILLE.

#### QUELLE HORREUR !



— Ces gosses-là, y sont pas recommandables, ma pauvre dame... C'est des naturistes !  
— P...  
— Oui, des gosses qui n'boivent que d'eau... qui laissent leurs gosses tout nus, comm' des camps-volants... Pensez donc !

## ENSEIGNEMENT NATURELISTE

### 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-5<sup>e</sup>. (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.

× × ×

#### 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 mardis 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 GÉNÉRAL

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.



# POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE  
LA PRESSE

TOUJOURS DU NOUVEAU !

## LES NÈGRES, NOUS ET LE NUDISME

Nous publions chaque semaine, dans cette rubrique, des extraits de la presse mondiale.

« Pour et contre le naturisme », disons-nous. Si nous avons déjà reproduit un grand nombre d'articles favorables au naturisme tel que nous le comprenons, en voici un qui apporte, contre le nudisme, des arguments aussi pauvres que discutables.

A nos lecteurs de juger.



ASSANT dernièrement à Berne, je fus frappé de constater que l'étalage de plusieurs librairies importantes, de kiosques et de devantures spéciales avaient réservé la place d'honneur à des livres et des revues consacrés au nudisme le plus intégral. Des gravures, d'ailleurs, pour ceux qui ne savent pas lire, indiquent clairement le contenu de l'opuscule. Voilà une nouvelle mode qui est entrée en Suisse ; on aurait pu s'en passer.

Notez bien que toutes ces revues, que tous ces livres, que tous ces magazines illustrés, d'origine germanique, se piquent d'être artistiques et scientifiques. On peut donc les acheter partout ; des jeunes filles se promènent en les lisant, sans rougir. Toutes les revues gauloises, françaises bien entendu, ont été frappées d'interdiction. Immorales et grivoises, elles ont été remplacées par ces magazines allemands, qui offrent des « photos d'art »... Hypocrisie, que ne fait-on pas en ton nom !



La pudeur est une chose et la morale en est une autre. Le nudisme, en lui-même, n'a rien de terrible. D'ailleurs, il est fort difficile, en voyageant, de savoir ce qui convient et ce qui est inconvenant, les mœurs changeant de latitude en latitude.

La bêtise humaine n'a pas de bornes, heureusement pour les journalistes, et tant mieux pour leurs lecteurs qui, les lisant, s'en rendent bien compte ! Assoiffés de nouveau, à la recherche du sensationnel, du bizarre et du plaisant, l'homme, et la femme aussi,

ne craignent pas le ridicule pour arriver à leurs fins. La mode en est un simple exemple.

Les cures de nudisme ont depuis assez longtemps des adeptes en Allemagne et en Scandinavie. Quelques cercles fermés, qui étaient en général l'objet de la risée générale, pratiquaient, au nom de la science et de l'art, le nudisme intégral. Mais, depuis un certain temps, cette maladie contagieuse s'est propagée un peu partout.

Ne parlons ni de morale, ni de décence, encore moins d'eugénisme ! Mais parlons du ridicule tout court. Les petits nègres — qui ne vivent pas tout nus, que ne sont que 99 % nus — ont été habillés. On a dépensé des sommes énormes pour leur envoyer des chaussettes de laine et des chemises de coton. Partout où le blanc a pénétré, dans toutes les régions du monde, les indigènes qui étaient plus ou moins nus sont aujourd'hui plus ou moins habillés. Le critère de la sauvagerie a été longtemps d'ordre vestimentaire. Un explorateur, un commerçant, voyaient-ils une peuplade peu vêtue ? « Sauvages », disaient-ils. N'oublions pas que les nègres, et autres heureux, ne sont pas, sauf quelques exceptions, entièrement nus. Ils portent presque toujours quelque chose, ne fût-ce qu'une toute petite feuille. Ils ne sont pas nus pour l'amour de l'art, ni pour celui de la science, ils sont nus uniquement parce qu'il fait trop chaud. Les Esquimaux, qui jadis ne dansaient pas le fox-trot, étaient fort sauvages et fort bien vêtus.

Ainsi, les peuples qui vivaient naturellement nus ont été habillés par les peuples qui vivent naturellement habillés, mais qui désirent aujourd'hui — oh ! pas tous ! vivre nus. C'est très bien, mais on n'oublie qu'une seule chose : c'est qu'il est surnaturel de ne pas s'habiller dans nos climats, que cela choque à la fois notre santé et notre vue. La pudeur est une preuve de goût, de modestie, elle est l'indice d'une civilisation, elle est une protection, elle donne, en un mot, aux uns et aux autres, le charme que l'on ne trouvera jamais chez les vrais sauvages, qui, naturels, ne sont pas forcément bons ni intéressants.

Les Américaines ont jugé bon de se peindre les épaules et les jambes pour se montrer à la piscine ou à la plage. Avec de petits cris de frayeur, elles se se-

raient enfuies avec dégoût à la vue d'une sauvage tatouée ! Ici encore, pour trouver du nouveau, toujours du nouveau, il faut reculer et s'inspirer du mauvais côté de la sauvagerie, dont les meilleurs aspects sont ignorés par les fats et les hurluberlus qui prennent le mauvais goût pour une innovation.



La plage, dit-on, a favorisé le développement du nudisme. Plagiaire, comme d'autres, je n'en sais rien. Il est certain que l'idée de se baigner en commun, de se sécher en commun et de se brunir en commun n'a, avec l'hygiène que l'on met à toutes sauces, que bien peu de rapports. Il y a autre chose, il y a du plaisir ; et puis, c'est encore nouveau, bientôt on trouvera mieux. On s'honore aujourd'hui d'avoir une peau brune ; ce n'est pas toujours un signe de santé, ni de beauté. Les indigènes du Mozambique ou des Fidji admirent infiniment les peaux d'une blancheur éclatante, mademoiselle... Plus vous serez brune, moins vous plairez ! Il y a une chose certaine, c'est que la plage a ses plaisirs, qu'on s'y fait beaucoup de bien et qu'on y perd infiniment de temps le plus aisément du monde, ce qui n'est pas toujours facile. On a l'excuse, en ne faisant rien, de brunir sa peau et de se fortifier les bronches. Mais une heure dans l'eau et trois au soleil ont raison de la raison la plus solide. Une paresse délicieuse, toute polynésienne, vous envahit. On se retourne dans le sable, on se regarde avec complaisance, ou l'on dort... C'est aussi ce que l'on nomme du « sport ».

Plus notre peau est brune, moins nous avons d'énergie, suis-je tenté d'écrire... Voilà une vérité intéressante, car plus un peuple a la peau foncée, moins il agit. Mais cela ne fait rien, car il est si bon de se rôti au soleil et de se plonger dans l'eau... Ça, oui, mais le nudisme, qu'on le laisse aux Papous !

J.-E. CH.

(La Suisse Libérale, 6 août 1930.)



La « Critica », de Buenos-Aires, a publié, dans son numéro du 27 septembre, un long article, illustré de dessins d'Artèche, sur Physiopolis. Voici deux de ces amusants croquis, où sont pêle-mêle, les naturistes dans leurs différents jeux et travaux, les enfants, les arbres, les tentes, le château de Médan et... les visiteurs.



# POUR NOS ENFANTS

« DEVENIR UN HOMME »

## L'ÉCOLE DE L'ODENWALD

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

### LE PROBLÈME SOCIAL

« Si quelqu'un possède les biens du monde, et que, voyant son frère dans le besoin, il lui ferme son cœur, comment l'amour de Dieu demeure-t-il en lui ? »

I. JEAN, III, 17.

« Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

MATTH., XXII, 39.

« Le trésor véritable est celui qui consiste dans la charité, la compassion, la tempérance, la maîtrise de soi-même. »

BOUDDHA.



Il est facile, pour ceux dont le nécessaire et le superflu sont assurés, de traverser la vie sans trop se douter qu'il y a des miséreux, des malheureux dans le monde.

Certes, on le sait, on s'attriste lorsque les journaux en parlent, on donne quelque argent aux « bonnes œuvres », puis on passe, satisfait, la conscience légère, sans plus s'inquiéter de sa propre responsabilité. Et pourtant, le problème social subsiste, angoissant.

Toute éducation, qui veut former des hommes, se doit d'en tenir compte. Elle le peut, d'une façon générale : la manière même dont les enfants sont éduqués à l'école de l'Odenwald, les mettant continuellement devant leur responsabilité personnelle envers la collectivité, les amène tout naturellement à ne pas envisager à la légère la souffrance qu'ils peuvent, plus tard, répandre ou soulager au-



Excursion : Petit déjeuner sur les bords de la mer du Nord

tour d'eux. A cela s'ajoute l'influence d'une atmosphère faite de simplicité, dont tout luxe est banni, et la présence d'élèves ne payant que demi-pension, ou même reçus gratuitement par l'école.

Cette ambiance supprime tout orgueil de la richesse, toute cette vanité qui gâte si souvent la jeunesse aisée.

En outre, l'attention des élèves est attirée sur ces questions chaque fois que l'occasion s'en présente, au cours d'une leçon, dans la famille ou autrement. Il y a, par exemple, hebdomadairement, une étude libre sur la politique moderne — la dernière a porté sur l'Union européenne et le projet Briand — et une autre sur le problème de la paix et de la non-violence ; le problème social y apparaît tout naturellement. Les élèves viennent du reste de prouver que cette question les inquiète en proposant, de leur propre initiative, de réduire la somme mise à la disposition des grandes excursions annuelles ; la raison en est double : d'une part, pour que personne ne soit empêché d'y participer, le supplément permis pour les grandes excursions pouvant être économisé sur l'argent de poche, et d'autre part, pour ne pas faire de luxe pendant que d'autres sont dans la misère et le chômage.

Nous avons aussi montré, en parlant des deux études libres, que les grands problèmes de l'Europe actuelle ne sont pas négligés par l'école.

La responsabilité personnelle engagée dans tous ces problèmes est bien difficile à définir : chaque acte, chaque parole ont des conséquences sociales, humaines, que l'on ne peut prévoir, des répercussions qui vont souvent très loin. Celui qui sème la souffrance ne sait pas toute la souffrance qu'il sème, car elle se propage et engendre la souffrance ; mais, de même, en faisant le bien, on ne sait pas tout le bien qu'on fait, car lui aussi se propage et engendre le bien.

Pour alléger sa propre responsabilité, il faut, en toute circonstance, vouloir le bien et faire taire son propre égoïsme, vouloir être bon et chercher à comprendre les hommes avant de les juger. Cela ne donne pas la solution du problème social, mais peut conduire, dans la mesure de l'influence de chacun, à l'améliorer, et indique d'autre part l'esprit avec lequel on peut travailler à sa solution.

Il est vrai qu'on rencontre très souvent des pessimistes prétendant que le monde a toujours été ce qu'il est et ne changera pas. Il est ce que la nature éternelle de l'homme le fait, et ces gens-là sont probablement plus près de la réalité que ceux qui espèrent voir sous peu fleurir le paradis terrestre. Je crois que le monde étant ce que les hommes le



A l'Ecole de l'Odenwald : Travail au jardin

font, il sera plus ou moins bon selon ces hommes, il contiendra plus ou moins de souffrance et de joie selon la proportion d'égoïsme et de bonté qu'il contiendra, selon aussi son niveau de santé.

Notre tâche n'est point de révolutionner le monde : il y aura, en effet, toujours des « bons » et des « méchants », ou, plus exactement, des meilleurs et des moins bons ; travaillons à augmenter la proportion des premiers par rapport aux seconds ; soyons parmi ceux qui construisent, qui tirent l'humanité vers le haut, non parmi les destructeurs. Que, durant notre propre vie, nous répandions plus de joie que de souffrance ! Et inspirons ceux que nous devons éduquer dans le même sens. Telle est la voie que doit envisager l'éducation.

(A suivre.)

P. BARTHOLDI.

## MARINE PARADE



UNE bonne brise imprime sa poussée sur la surface de la mer, blanchie, de ci de là, des flots dont les crêtes fourmillent et clignent, à la manière des étoiles incertaines sous la coupole d'une nuit d'été.

Tout le ciel n'est qu'un sourire. Les vagues viennent s'ébattre sur le sable roux, avec un demi-nonchaloir : telles de jeunes animaux amoureux du soleil.

Un long ruban d'asphalte gris va se perdre dans la courbure de la plage, qu'il longe et sépare d'une bande de pelouse rissolée... Et, sur ce ruban de monotonie, passent incessamment des humains et des groupes d'humains. Les uns flânent, les autres marchent alertement, sans but. Tous très

vêtus. C'est la promenade des pieds emprisonnés dans des cuirs noirs ou jaunes qui flamboient, au-dessous des tuyaux d'étoffe engainant les jambes, au-dessous des jupes claires dont le vent s'impatiente. C'est le défilé des cols qui raidissent le cou et des chapeaux qui subjuguent la tête. C'est la parade des semelles, des casquettes et des cannes.

Les gens se suivent ; ils se croisent ; ils se dépassent. Ils sont gourmés et satisfaits de mijoter ainsi dans leurs moiteurs, tout au bord de la mer et du soleil et de la brise, dont le triple baiser saurait si bien rafraîchir, assainir et bonzer leur peau de citadins, blanchâtre comme celle des insectes qui grouillent sous les pierres plates.

Ils vont, ils viennent, ils évoluent dans l'or inutile du soleil et dans le vent moqueur, sur cette

chaussée dont leur civilisation pollue la grève. Et, parmi ces automates, des mannequins de feutre rehaussé de boutons, de buffleteries et d'aiguillettes, accentuent la note de convention et de routine...

Et, par delà l'étendue céraléenne du vaste détroit, au pied des falaises crayeuses qui vibrent comme un lointain écho de lumière, des bipèdes d'une autre race, mais d'un même nivellement, arpentent pareillement, à l'envi comme à l'instar, d'autres esplanades laides et commodes. Ils font prendre l'air à leurs semelles, à leurs casquettes, à leurs corsages et à leurs cannes.

R. DE M'ARATRAY.

Deal (Côte anglaise), juillet 1905.





# ORGANIZONS-NOUS



LES HEURES DU NATURISTE

## UNE AUTRE FAÇON DE VIVRE ET DE PENSER (1)



L'heure prescrite, tu te lèveras rapidement, et

En toutes saisons, vêtu du simple caleçon, tu te rendras en courant à la piscine pour t'y plonger et prendre un exercice salutaire, en contact avec l'eau délicieuse qui transporte, outre le sien propre, le magnétisme vital de notre Mère la Terre.

Ensuite, toujours courant, retourne à ta demeure.

Alors, à ton corps physique, tu donneras, à son tour, les ablutions et soins compatibles avec la parfaite présentation d'une machine admirable qui t'a été confiée dans le but de la mettre au point, de la perfectionner et de l'entretenir en parfait état.

« Age quod agis », « Fais ce que tu fais », et cela toujours et en toutes circonstances.

Chaque chose en son temps : tu ne dois jamais rien mélanger.

Agis toujours avec une sage lenteur, mais avec méthode ;

Ne pense pas aux choses de l'esprit, si tu t'occupes de choses matérielles, et vice-versa, pense à ce que tu fais quand tu prends ton repas, pense à ce que tu fais si tu étudies, pense à ce que tu fais si tu joues, etc. ; en résumé,

Concentre intégralement ta personnalité sur ce que tu fais, si peu important que cela soit ; ainsi, tu ne gaspilleras pas d'énergie, ce que tu fais sera bien et rapidement fait et portera ses fruits.

Tu te vêtiras donc avec la simplicité d'un naturaliste amoureux de l'air, de la lumière, du soleil, mais méticuleusement, avec soin et même avec recherche,

La propreté méticuleuse et l'élégance du vêtement s'alliant parfaitement avec la pureté de l'âme et l'élégance de l'esprit.

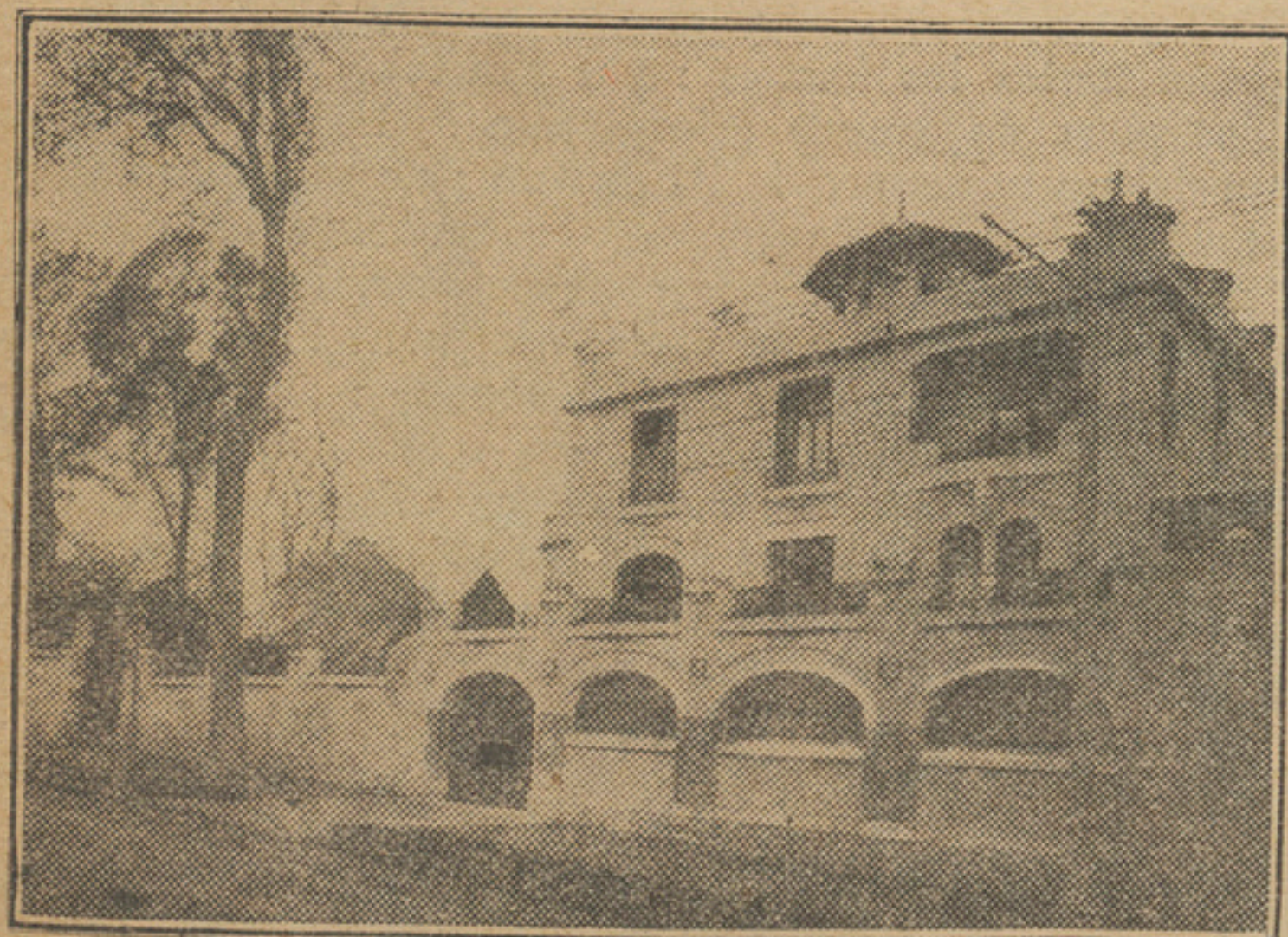
Ta demeure étant mise en ordre, sors et admire les beautés de la Nature ou lis quelques belles pages en attendant l'appel du petit déjeuner.

Sois exact en toutes choses, un manque d'exactitude peut avoir des conséquences plus ou moins graves ou n'en pas avoir, mais c'est toujours une incorrection.

Salue aimablement tes frères ou sœurs, adresse-leur mentalement une pensée altruiste.

Adresse également une bonne pensée aux oiseaux et à tous les animaux, aux fleurs, aux arbres et à tous les végétaux, aux rochers, aux cailloux et à tous les minéraux :

Eux aussi font partie du Grand Tout, ils sont tes frères inférieurs ou ils le deviendront ;



La filiale de l'Institut Naturiste à Caen (Calvados)

Plus ou moins apparemment, la vie réside en eux, tu n'as donc pas le droit de détruire sans nécessité ce qui contient de la vie, et tout en contient.

Respecte donc tout : un caillou, un brin d'herbe, une fleur, un arbre, un animal.

La vie est en tout, et où il y a de la vie il y a de la sensibilité ; elle est d'autant plus atténuée qu'elle s'éloigne de l'être humain, mais elle existe.

L'homme est, paraît-il, le roi des animaux ; il pourrait être celui de la nature ; il doit donc être juste, bon et équitable au même titre avec tous ses sujets : « Noblesse oblige ».

Ne détruis donc qu'autant que tu es dans la nécessité de le faire :

Si tu dois te construire une maison, brise un rocher pour faire des moëllons, coupe des arbres pour préparer la charpente ;

Si des animaux te sont, par leur nature, ou nuisibles ou dangereux, mets-les dans l'impossibilité de te porter préjudice, en en débarrassant au besoin la Société.

Mais, par jeu ou autrement, tu ne dois ni casser un caillou, ni briser une branche, ni même cueillir une fleur : ne détruis pas l'harmonie là où elle règne.

Et surtout, ni pour satisfaire ta vanité vestimentaire, ni pour satisfaire ta gourmandise, tu ne dois point tuer.

Fais abstraction des coutumes et des fausses théories de notre pauvre Société actuelle, et,

Puisque les végétaux te fournissent en surabondance tout ce qui t'est nécessaire pour t'alimenter et te vêtir,

N'emploie pas, pour cela, les cadavres d'animaux que tu aurais tués ou qui auraient été tués pour tes besoins.

Ton petit déjeuner du matin se composera des fruits frais de la saison : les fruits contiennent le seul sucre qui te soit recommandé, et aussi l'eau qui t'est nécessaire.

Pénétre, comme en toutes circonstances, de l'importance de ce que tu fais,

Mange lentement, avec recueillement, mastique parfaitement tes aliments, il t'en faudra moins, parce que tu les assimileras mieux, et ton organisme s'en trouvera bien.

Ne parle pas en mangeant : chaque chose en son temps ; lorsque tu manges, tu dois penser à ce que tu fais, et,

Si tu tiens une conversation, tu distrais ta pensée, tu ne penses donc plus à ce que tu fais.

Rappelle-toi que la majorité des membres de la Société actuelle ne meurent pas, mais que

Beaucoup se tuent par excès de nourriture et que les autres s'empoisonnent par l'alcool, les toxines et les produits chimiques culinaires.

Sois donc sobre et tempérant, mais ne tombe pas dans l'excès contraire :

Reste toujours, aussi bien dans ton alimentation qu'en toutes autres circonstances, dans le juste milieu : « Ni trop, ni trop peu ».

En sortant de table, après ton repas, en attendant l'appel au travail, entretiens-toi avec tes frères de choses et d'autres, à titre de récréation,

Mais ne sois jamais prolixe en tes paroles.

Cause doucement, lentement, et surtout de choses qui valent la peine d'être dites,

Pèse tes paroles avant de les énoncer : que toutes paroles inutiles soient bannies de ta conversation.

Bien loin de médire de tes frères, tu ne te permettras pas même de les juger.



Danses acrobatiques sur la plage de Zeralda, en Algérie

La gaiété est la conséquence d'un bel équilibre entre le moral et le physique : sois donc gai, mais avec mesure, sans exubérance.

Pour vivre, tu dois travailler.

Vivre sans travailler est une anomalie.

Si tu ne travailles pas, un de tes frères devra travailler doublement : et pour lui, et pour toi ; et

C'est une injustice qui conduit les uns à l'orgueil, parce qu'ils se croient supérieurs aux autres, et les autres à la haine, parce qu'ils souffrent physiquement et moralement du fait des premiers.

L'orgueil et la haine engendrent toutes les luttes, toutes les guerres entre frères et entre peuples.

Si tu veux qu'il n'y ait plus de guerre entre peuples, de luttes entre frères, de querelles entre amis, tu ne toléreras pas l'injustice : chacun de tes semblables est ton frère, donc un autre toi-même.

Aime, aime éperdûment, aime tous et tout, aime la nature entière depuis le grain de sable jusqu'à la fleur, depuis l'oiseau jusqu'au sauvage.

Aime chacun de tes frères, quel qu'il soit, aime l'humanité entière,

Mets tout en œuvre pour qu'il y ait le moins d'inégalité morale possible parmi ses membres ;

Si tu as des compétences ou des capacités dans un cas déterminé, ne les impose pas, mais fais en sorte qu'elles soient appréciées ; tes frères accepteront alors tes directives ;

Pense immédiatement que si tu es supérieur à tes frères dans le cas envisagé, tu leur es certainement inférieur dans d'autres ;

Si tu les commandes aujourd'hui, ils te commanderont peut-être, tous à tour de rôle, en d'autres circonstances.

Commande-les donc avec douceur et mansuétude, pour qu'il en soit de même le cas échéant, et surtout parce que tu dois procéder ainsi.

(A suivre.)

MAURICE FUSZKA

(1) Voir « Naturisme » du 13 novembre.





# MÉDECINE NATURISTE



LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

## CRU OU CUIT ?

La cuisson est un mal nécessaire, mais c'est, en soi, un mal. Néanmoins, notre passé ancestral nous interdit le crudisme absolu, qui serait l'idéal. Mais il y a cuisson et cuisson... L'homme ne peut attendre la vie d'un aliment mort et c'est avec des matériaux vivants qu'il doit réparer ses pertes. Le principal danger de la cuisson est de tuer les vitamines et d'altérer les ferments. (Voir les numéros antérieurs de « Naturisme ».)



L'HABITUDE néfaste des apéritifs, cocktails et autres, qui sont supposés exciter l'appétit par leur arôme, repose sur une double erreur : l'alcool n'est pas un aliment de carburation, mais un poison pour l'organisme, et, ensuite, le seul aromate qui compte est celui qui vient d'un corps vivant ; autrement, il n'a plus aucune capacité de s'irradier dans l'organisme et d'exciter favorablement les nerfs. Rien ne vit dans l'alcool ; l'infiniment petit qui est cause de l'alcool, qu'il sécrète, finit par mourir lui-même du poison qu'il a engendré.

Il est aisé de comprendre l'importance de ces deux marques extérieures : la forme et le goût, à quoi nous reconnaissons que ce mode de cuisson n'a pas porté d'atteinte brutale à la texture des tissus et à la composition des essences et ferments. Il faut ajouter la troisième marque, qui est la couleur. Nous avons déjà eu l'occasion d'insister sur l'importance de la fonction chlorophyllienne. Celle-ci, toute mystérieuse soit-elle, change, au printemps, la face de la terre. Ce serait une grave erreur de ne pas lui donner la place qu'elle mérite, et de la détruire.

Comparez un légume vert cru avec le même que vous sortez de la marmite naturiste, et avec un autre que vous aurez fait bouillir un quart d'heure dans de l'eau salée. Ce simple examen, qui n'est qu'une constatation de bon sens, vous fera comprendre toute la différence qui existe entre les trois stades. Mangez-les ensuite, si le cœur vous en dit, en les coupant, et votre preuve sera complètement faite.

Bref, vous reconnaîtrez que vos légumes sont cuits sans être dévitalisés à ce qu'ils auront conservé leur forme, leur couleur et leur goût.

Une des plus mauvaises habitudes de notre civilisation est de cuire à des températures prohibitives qui rendent l'aliment vivant quasiment impossible dans un très nombre de cas. On croit bien faire en servant « brûlant » ou « bouillant », et ce mieux est nettement l'ennemi du bien. Pensez, en effet, que le beurre bouillant atteint 130°, la graisse

de bœuf 140° et plus. Quant à l'huile végétale, elle est très rapidement à 180° et peut monter, en plein feu, à 240°.

Le seul phénomène qui sauve les aliments cuits par ces procédés brutaux est justement que ces violentes températures saisissent la périphérie des aliments, scellent les cellules extérieures, les transforment en une sorte de vernis isolant qui protège le restant de la masse. C'est ainsi qu'une friture bien faite est vivante par la partie interne, qui n'est pas frite et qui a été suffisamment protégée pour rester considérablement en-dessous de la température extérieure. Toutefois, il est risqué de dire si elle a été ou non aseptisée par la chaleur et pendant un temps suffisamment long. La marmite naturiste est conçue pour ne pas risquer de pareilles aventures ; elle est évidemment la négation de la cuisine, mais elle apprendra à aimer les aliments pour eux-mêmes, et non pour leur accommodement.



Le naturisme proteste, en outre, contre cette conception erronée que la cuisine doit détruire tous les germes, parce que, dans le nombre, il peut y en avoir de mauvais. C'est là une grave question sur laquelle nous reviendrons plus tard, car elle est une déformation notoire de la pensée du grand Pasteur, qui attachait, avant tout, une suprême importance à la question du terrain.

Notre mode de cuisson a, comme but principal, de cuire avec le plus de modération et de douceur possible, et de sauvegarder, autant que faire se peut, la vie de nos aliments. C'est grâce au végétal vivant, muni de ses vitamines et ferments, et capable d'évoluer vite et bien, que nous nous construisons un organisme sain qui sera le bon terrain sur lequel n'auront pas prise les indésirables microbes qui ne sont forts que de la faiblesse de ceux qui nous défendent. Vouloir tuer toute vie autour de soi, pour ne rien risquer, est une entreprise chimérique et stérile.

La solution doit être cherchée dans une vie saine, surtout au point de vue alimentaire, et la cuisson de nos plats chauds est une opération délicate que la marmite naturiste a, comme but, de rendre facile et sûre.

La marmite naturiste a un dernier but à remplir : celui de recueillir précieusement l'eau de végétation que la cuisson aura fait tomber des cellules dilatées par la cuisson. C'est, pour parler en cuisine, le jus des légumes, avec cette différence que ce jus n'est pas une énorme solution dans une quantité disproportionnée d'eau, ni un jus réduit, mais bien naturel. A ce jus sera ajoutée la quantité d'eau de condensation qui ne sera pas restée dans les tissus des légumes. Cette eau de végétation n'est pas du tout anodine. Nous l'appelons « eau » parce que, chimiquement parlant, elle répond à la formule de l'eau, mais il en est d'elle comme des sels minéraux contenus dans la plante et qui ont des propriétés de vibrations ioniques par le fait d'avoir participé à la vie de la plante. De plus, elle contient, en solution, des sels divers et des particules de cellules éclatées.

Ce n'est point une eau sale, comme certains pourraient le croire. Elle doit être conservée et consommée, soit en la répandant sur les légumes au moment de servir, soit en la consommant comme un bouillon, auquel cas il faudrait l'étendre et l'assaisonner, sinon elle paraîtrait fade ou trop concentrée suivant la nature des aliments cuits. Cette quantité d'eau est très variable suivant la nature du menu ; c'est pourquoi il est bon d'ajouter toujours des légumes frais ou aqueux à d'autres qui seraient trop secs.

Quant à l'eau qui a fourni la vapeur, elle n'est bonne, après la cuisson, qu'à faire la vaisselle.

Disons, pour finir, que ce mode de cuisson nous rapprochera considérablement de la nature. Il étonne d'abord, mais il se fait aimer ensuite, parce qu'il est logique. Un repas pris d'une façon vraiment naturiste vaudra mieux que tous les discours du monde, et l'expérience viendra, qui apportera une consécration définitive.

FIN

(A suivre.)

ADAM

(L'homme nouveau)

Nous commencerons la semaine prochaine une série d'intéressants articles sur

UN ALIMENT DE VALEUR : LE MIEL

par ADAM (L'Homme nouveau)



## LES IDÉES DE NOS LECTEURS

### LA PROHIBITION EST-ELLE UN BIEN OU UN MAL ?

J'ai lu avec l'intérêt habituel l'article du docteur Gaston Durville, dans « Naturisme ». Votre idée de faire de l'armée, non plus une école de guerre, mais l'endroit où la jeunesse viendrait s'éduquer physiquement ou s'y rééduquer, mérite d'être soutenue. Pourquoi ne pas aller encore plus loin que ce que vous proposez pour les hommes et ne pas demander que ce « service physique » soit aussi rempli par les femmes ? Ne pourraient-elles pas, elles aussi, vers l'âge de vingt ans, accorder un an ou plus de leur temps à la culture de leur corps, bien souvent oubliée et remplacée par l'unique préoccupation de leur visage ?

Puisque vous invitez les naturistes à donner leur avis sur la question de l'alcool, laissez-moi dire qu'aucun des moyens préconisés par le docteur Wahle ne me semble bon, sauf peut-être en ce qui concerne les enfants mineurs auxquels on ne devrait pas servir d'alcool, quoiqu'on ne voit pas très bien nos aimables bistrotiers demander l'acte de naissance d'un consommateur ne paraissant pas en âge ! S'agit-il d'interdire la

vente certains jours où à certaines heures ? Voyez ce qui se passe en Angleterre : les habitués font la queue avant l'ouverture des « pubs », et lorsque c'est chose faite, on s'y précipite et on boit tant qu'on peut. En Belgique, on a réglementé la vente de l'alcool en imposant un minimum d'achat ; cela n'a pas donné des résultats tels qu'ils fassent figure de révolution. En Amérique, c'est autre chose. Un Américain me disait, il y a quelque temps : « Avant la prohibition, je pouvais me permettre de servir à mes amis de l'eau comme boisson ; mais, depuis, tout dîner bien ordonné doit comporter de nombreux cocktails pour créer l'ambiance, du vin, du champagne si l'on veut, et surtout de l'alcool. » C'est certainement ce qui se passerait ici, avec de telles règles : le tempérament frondeur du Français n'aime pas ce qu'il croit être une brimade et deviendrait buveur rien que pour « les » embêter.

Ne vaudrait-il pas mieux faire de la propagande

sous toutes les formes : par l'affiche, le cinéma, les journaux de grande information ? Il existe aussi, je crois, un ministère de l'Hygiène ; ne serait-ce pas une belle manière de prouver son existence en entreprenant l'éducation de nos compatriotes, leur enseignant l'art de manger et de vivre sainement ? Ce serait une bonne opération pour tout le monde : on prolongerait la vie du contribuable !... Ne croyez-vous pas qu'en développant tous ces moyens, en faisant en sorte que la Vérité rentre bien dans les têtes, on arriverait à toucher la raison de « Monsieur Tout-le-Monde », qui préférera de beaucoup, lorsqu'on lui en aura montré toute la nocivité, supprimer de lui-même l'alcool de son régime plutôt que de subir de quelconques prohibitions, dont il s'emploierait de toutes ses forces à tourner les lois ?...

Je vous prie d'agréer, etc...

J. DUPUIS, Paris.



# ESPERANTO

POUR L'UNION ET  
LA PAIX DE PEUPLE

UNE LANGUE UNIVERSELLE

## L'ESPERANTO ET LA CORRESPONDANCE INTERNATIONALE

Nulle langue nationale ne peut, pour de nombreuses raisons, devenir langue universelle. Une langue nouvelle, facile à apprendre, formée d'éléments puisés dans tous les idiomes, dans tous les dialectes, au sein de tous les peuples, de toutes les races, pouvait seule remplir cet office. Ainsi est né l'Esperanto. (Voir les précédents numéros de « Naturisme ».)



DES manuels et des dictionnaires d'esperanto existent dans toutes les langues, et notamment en arabe, arménien, tchèque, esthonien, finnois, grec, gallois, hébreu, islandais, japonais, géorgien, catalan, chinois, croate, latin, letton, lithuanien, roumain, ukrainien, serbe, slovaque, slovène, turc, viétnamien (îles Philippines), etc.

Lorsque l'on veut correspondre à l'étranger, on fait usage de « clés », minuscules méthodes avec vocabulaires, éditées dans toutes les langues, ne pesant que quelques décigrammes et pouvant facilement être jointes à une lettre.

Voici comment on peut s'en servir :

Un Français, par exemple, veut s'adresser à un Portugais : il lui écrit en esperanto et joint à sa lettre une clé esperanto-portugais. Le Portugais, s'il ne

connaît pas la langue internationale, trouve ainsi, rédigée dans sa propre langue, la manière d'utiliser cette langue auxiliaire et les termes les plus usuels lui permettant de comprendre la lettre et d'y répondre, au besoin.

Je voudrais pouvoir exprimer aussi l'émotion profonde qu'il est impossible de ne pas éprouver, à correspondre fraternellement avec des êtres dont tout nous sépare : habitat, race, mœurs, langue, et chez qui, cependant, nous sentons vibrer le fonds d'humanité commun à tous les hommes.

On éprouve alors une émotion très élevée et très forte en se sentant ainsi capable d'échanger des idées sur les sujets les plus divers, avec des hommes de toutes les nationalités, dont l'esprit, sans l'esperanto, serait resté séparé à jamais du nôtre par d'infranchissables barrières : comment voulez-vous entrer en relations avec les peuples jaunes, les Hindous et la race nègre, sinon à l'aide d'une langue auxiliaire ?

Un inspecteur d'école primaire constate que les lettres et les cartes que les élèves échangent en esperanto avec des enfants de pays divers et lointains ont développé chez eux un goût marqué pour la géographie et l'histoire, et leur curiosité s'aiguise concernant les pays de leurs nouveaux amis.

On arrive à parler l'esperanto parfaitement sans avoir besoin de s'expatrier : c'est déjà un résultat très appréciable ! Un autre avantage est que, en très peu de temps, les enfants peuvent correspondre avec n'importe quel pays du monde, sans avoir besoin de se limiter à un seul. On juge de l'influence heureuse d'une telle correspondance, lorsqu'elle est dirigée par un éducateur avisé ! Dans différentes écoles, les élèves échangent avec leurs camarades lointains des photographies, des dessins, des cartes postales artistiques, des timbres-poste ; aussi, quelle joie lorsque le courrier arrive des cinq parties du monde !

Et puis, beaucoup d'instituteurs se servent de la façon d'esperanto pour faire aimer aux enfants la Société des Nations et son grand idéal de paix et de collaboration universelle.

(A suivre.)

ANDRÉ GAILLARD.



ANDRÉ GAILLARD  
Le distingué espérantiste, collaborateur de « Naturisme ».

## INFORMATION/ DIVERSE

### COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

**Fours glacés naturistes.** — Madolin a imaginé des fours glacés qui sont un excellent dessert et qui, mis en boîtes, peuvent remplacer la traditionnelle boîte de chocolats indigestes qui aggravent les entérites aux époques des fêtes.

Ces fours sont faits d'une pâte d'amandes broyées à froid avec du miel et garnissent des fruits divers tels que raisins, dattes, pruneaux, etc. On peut obtenir ainsi plusieurs présentations originales, très savoureuses, y compris un nouveau genre de praliné, sans porter atteinte aux principes naturistes. Le tout est enrobé dans une algue marine, un fucus très blanc, qui maintient l'ensemble, le glace, et le recouvre d'une couche imputrescible, lui assurant une bonne conservation.

Madolin fournit ces fours sur la base de 20 francs les 500 grammes.

**Patates douces (Moneatos).** — Madolin est en mesure de fournir des patates douces de Majorque. C'est un très bon tubercule, malheureusement inconnu en France, et qui constitue un excellent appoint pendant la mauvaise saison. C'est avant tout un hydrate de carbone, c'est-à-dire un aliment dynamogène, pourvoyeur de chaleur et d'énergie musculaire. Son goût très sucré plaît à un grand nombre de personnes, et, parce que très riche en eau de végétation, il se cuit tout seul très facilement, sans qu'il soit besoin d'utiliser beurre ou graisse.

Une façon naturiste de le préparer est, après l'avoir lavé, de le mettre au four, tel quel, et, une fois cuit, de le pelurer avant de le consommer. Un seul tubercule représente, pour une personne, un plat substantiel. Même servi seul, il se dispense de sauce ou de corps gras.

Madolin fournit ces tubercules au prix de 3 fr. 50 les 500 grammes.



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

## LE NATURISME ET LE ART

### LA MUSIQUE ENREGISTRÉE

#### Les nouveautés « La Voix de son Maître »

Intéressantes nouveautés, ce mois-ci, chez Gramophone. Un excellent orchestre de saxophones de la Garde Républicaine interprète le *Scherzo du Premier Quatuor* (Op. 12) de Rimsky Korsakoff et l'*Ave Verum* de Mozart. Que nous sommes loin des timbres criants de l'orchestre de jazz. Le vieux saxophone retrouve, dans cette interprétation, sa vraie place d'avant-guerre... Excellent disque. (K. 5.989).

L'orchestre du Gramophone, sous la direction de M. G. Lawryns, premier chef d'orchestre de l'Opéra-Comique, interprète très agréablement le *Ballet d'Isoline*, de Messager. La *Valse* et la *Scène de la Séduction* sont particulièrement réussies. (Disque K. 5.980.)

*Psyché*, le fameux poème symphonique de César Franck, est bien enregistré par la Société des Concerts du Conservatoire. (Disque W. 1.111.)

Les amateurs de disques de danse sont bien servis ce mois-ci. Signalons à leur intention deux entraînants pasodobles : *Moruno*, de Lucchesi, et *Glorias de Espanas*, de Ferret, joués par l'orchestre de José M. Lucchesi. Un solo de castagnettes agrémenté l'audition. (Disque K. 5.982.)

Voici un tango, *Les Yeux Noirs*, et un fox-trot, *Jascha en Voyage*, d'Oscar Strock, interprétés avec maestria par l'excellent orchestre de Marek Weber. Quelques refrains chantés en russe ajoutent une couleur locale amusante. (Disque K. 5.987.)

Et voici, enfin, pour les amateurs de chant, deux tangos : *Casita Mia* et *Atardacer*, de F. Alongi, chantés par Rosita Barrios. L'accompagnement par un bon quatuor de guitares est très agréable à entendre, et corse l'ensemble. (Disque K. 5.960.)

#### Les nouveautés « Pathé »

*Dances espagnoles* (X. 5.527). — Bien des disques n'offrent de mérites que pour une face. Les deux faces de celui-ci sont excellentes. Il est impossible d'exécuter mieux que ne l'a fait, au violon, Manuel Quiroga, ces airs de Saraste et de Kreisler. L'enregistrement est un chef-d'œuvre de mise au point artistique.

*Don Juan* (X. 8.768). — La série des autographes vocaux nous offre aujourd'hui, grâce à Henri Rabaud, directeur du Conservatoire, qui a tenu la baguette de chef d'orchestre, cette ouverture de Mozart, exécutée avec un soin digne de l'œuvre.

*Le Roi s'amuse* (X. 3.476). — On admet difficilement qu'un disque puisse être émouvant. C'est pourtant le cas de ce monologue pathétique de Triboulet, le bouffon. M. Léon Bernard, de la Comédie-Française, y a exprimé avec âme la douleur d'un père devant sa fille assassinée. Et c'est la voix même de l'artiste qu'on a l'impression d'entendre, non un enregistrement.

*Les Pêcheurs de Perles* (X. 0.694). — C'est avec une aiguille modérée qu'il faut écouter, pour en mesurer toutes les nuances et toute la valeur, cette interprétation de M. Henri de Saint-Cricq, lequel joint à une voix sûre un art de diseur rare chez les ténors.

*Marche du couronnement* (X. 8.765). — Cette œuvre de Saint-Saëns éclatante, colorée, et d'un rythme si allègre, est, ici, mise en valeur de la façon la plus brillante par l'orchestre de F. Ruhlmann, le chef d'orchestre de l'Opéra.

*Pastorale* (X. 9.929). — Le son grêle et métallique du clavecin s'enregistre aussi parfaitement que celui de l'accordéon. C'est dire que, grâce à M. Ruggero Gerlin, on a, ici, l'illusion complète d'entendre jouer par Scarlatti lui-même, sur un instrument du temps, cette composition d'une grâce ancienne et séduisante.

*Anatole ! Tu l'as connu* (X. 3.871). — On ne perd pas un mot de ce que dit le jovial Bach en ce monologue de Louis Bousquet.

## REVUE DE LIVRE

MARIA BORRELY

### SOUS LE VENT

(Editions de la Nouvelle Revue Française)

Le vent, le vent qui fait frémir ce roman, qui l'anime d'un bout à l'autre, qui lui donne sa rude saveur de terroir, ce vent-là, c'est le mistral.

Il « sonorise » ce livre, l'emporte au loin de son souffle immense, puis, brusquement, aux dernières lignes, se calme et s'éloigne en un doux sanglot... Un soupir...

Maria Borrély, écrivain naturiste, nous impose, dans « Sous le Vent », son style simple et net, mais d'une richesse incomparable de couleurs et d'une grande puissance d'évocation.

»»»»»

DOCTEUR H. ALLAIS

### DE L'INVERSION SEXUELLE A LA FORMATION ET A LA DETERMINATION DES SEXES

(Paris, J. Peyronnet et Cie)

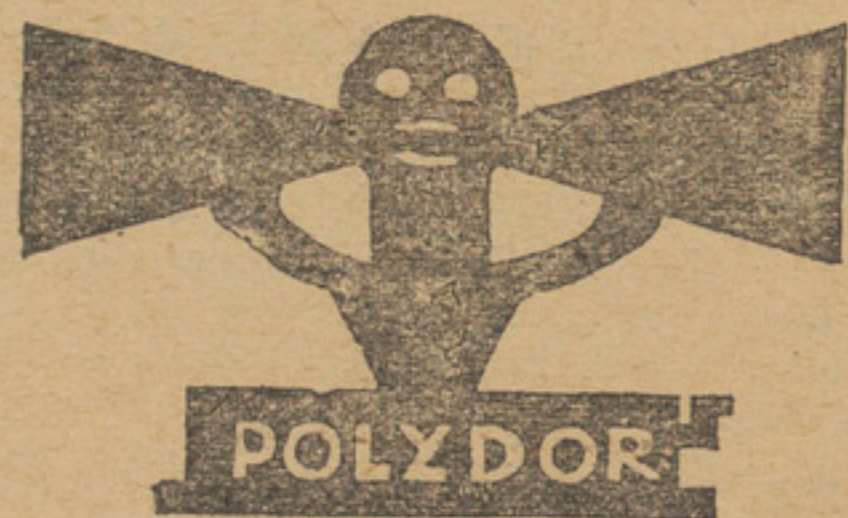
Le docteur Allais soumet, dans ce livre, à la réflexion de ses confrères des hypothèses qui retiendront certainement l'attention, puisqu'elles ont trait à un problème à l'ordre du jour : la sexualité et toutes ses manifestations physiologiques ou psychiques.

Un important travail, traité avec autorité et compétence.

Il est impossible de l'écouter sans rire. Et quelle justesse d'intonations, quel naturel !...

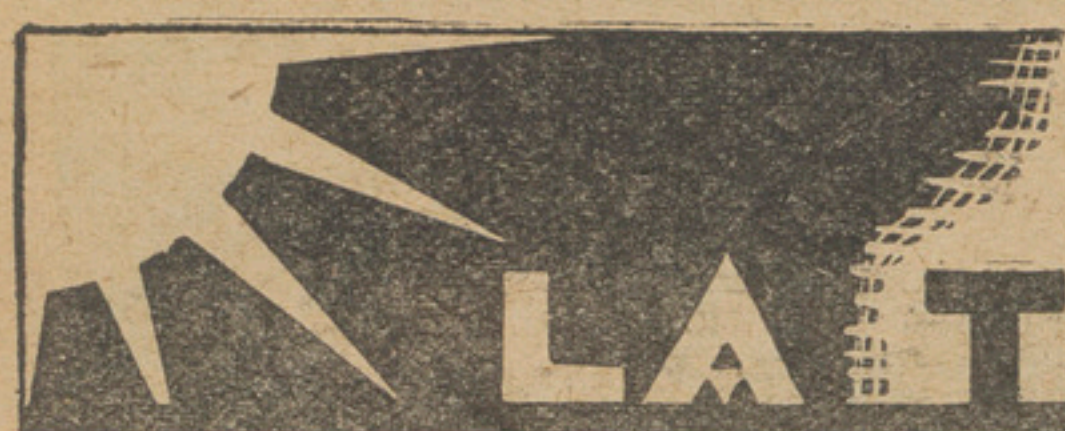
*Le Retour impossible* (X. 3.889). — L'interprète, le musicien, le parolier, forment un harmonieux ensemble. Mlle Germaine Lix articule et dit avec art. La musique de Borel-Clerc est d'une souplesse et d'une émotion ravissantes. Et le regretté Pierre Chapelle a fait de cette chanson une touchante élégie populaire où s'exprime la cruauté des ruptures sentimentales.

*Ciboulette* (X. 2.236). — Enfin, une curiosité... Voici le célèbre duo : *Nous avons fait un beau voyage*, dont la partie féminine est chantée de la façon la plus suave par M. Charpini, l'homme soprano.



REGISTERED TRADE MARK





# LA THÈSE NATURELISTE

LA SANTÉ PAR  
LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

## A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

### UNE VIE D'ENFANT

V. — PHILOMÈNE MERCADIER.



Où, le réflexe conditionnel auquel j'assimile, avec ou sans raison, la perversion étudiée, se produit encore, bien qu'atténué, chez le septuagénaire naturiste que je suis, comme il se produisit, la première fois, au cours de mon enfance, puis chez l'adolescent et l'homme mûr.

Et cette empreinte ineffaçable que subissent encore mon système nerveux et ma vie sexuelle me vient d'une charmante et malheureuse créature, qui aida, plutôt en mal, l'éclosion de ma puberté.

Le fer à repasser et la cornette de la religieuse, c'est Philomène Mercadier.

Philomène Mercadier ! A l'heure où j'écris ces lignes, la cervelle pleine d'images de mon plus lointain passé, comme les ruches de mon Ermitage sont pleines de miel, tout entier dominé par les souvenirs que j'évoque, il m'arrive, quand le soir tombe, d'entendre la brise murmurer ce nom, en agitant la ramure de mon grand mico-coulier.

Et alors, voici ce que je vois, dans le dernier rayon du jour mourant.

Je vois, au rez-de-chaussée de la maison touchant la boulangerie paternelle, un modeste atelier de repasseuse donnant sur la rue, sa fenêtre encadrée de liserons et ornée d'une cage où chantaient, tout l'an, un couple de canaris.

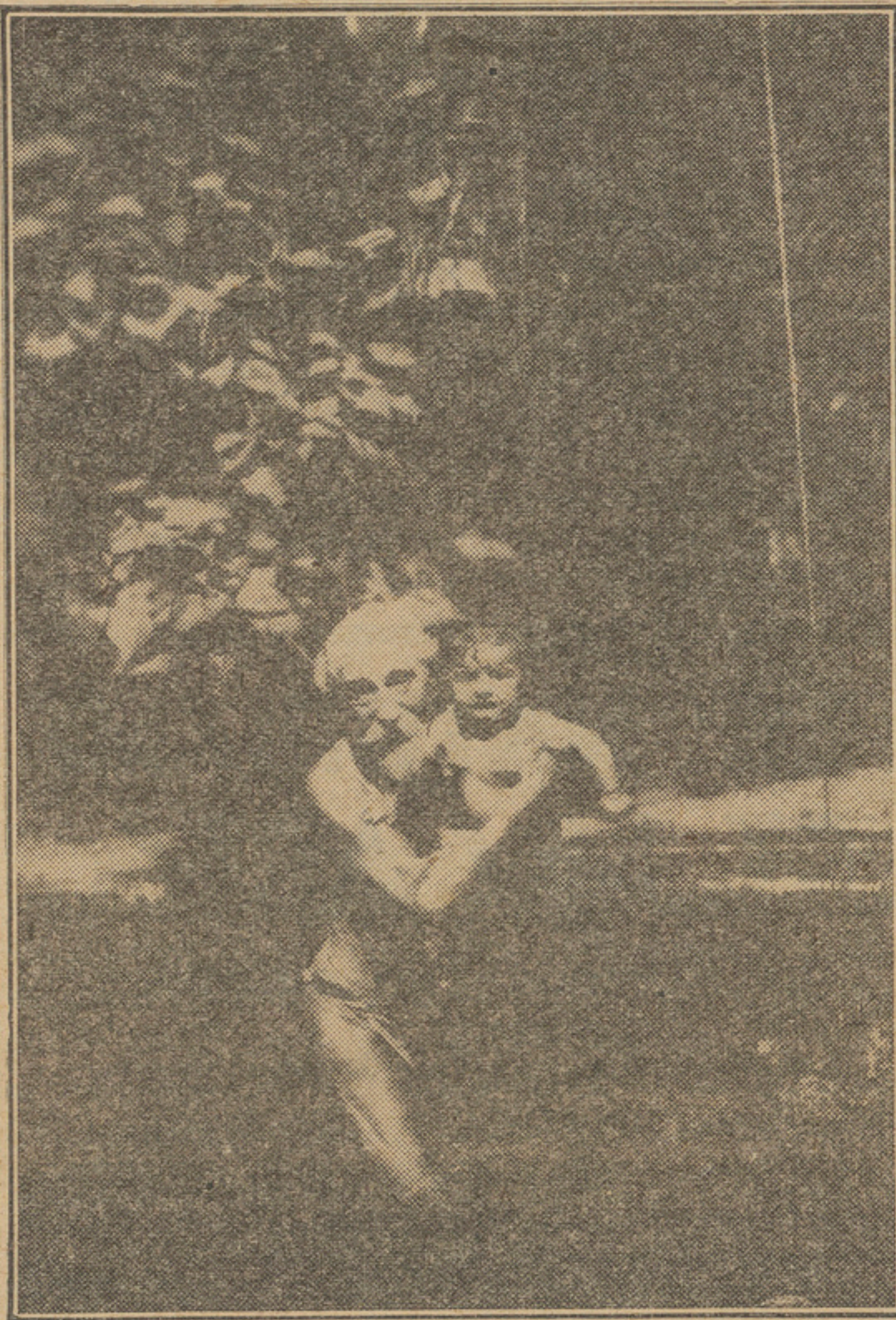
Je vois, caressée par un rayon de soleil, la grande table couverte d'une nappe blanche, où, de ci de là, la brûlure du fer avait mis des taches rousses, et je vois, incliné sur elle, le visage d'une brunette, joli, mais un peu mélancolique et très doux.

Des cheveux noirs, relevés en casque sur un front un peu étroit, que soulignent, comme deux traits à l'encre de Chine, deux fins sourcils ; des yeux qui pétillent comme la braise sur laquelle chauffe son fer ; une petite bouche éternellement noircie par le bâton de réglisse qu'elle ne cesse de sucer, laissant parfois tomber un peu de salive sur son corsage rebondi.

Et, sur ce visage éclairé par le soleil de son vingtième printemps, de même que dans le fond de ses prunelles, toujours élargies démesurément,

je discerne quelque chose d'indéfinissable qui leur fait exprimer tour à tour, et dans la même minute, la joie la plus folle et le plus profond abattement.

C'est que la pauvre Philomène Mercadier tombait, comme disaient les bonnes femmes, du mal sacré. Hystéro-épilepsie, affirmaient les médecins, qui sont un peu mieux renseignés.



L'ART D'ÊTRE GRAND-PÈRE

Chaque matin, de juin à septembre, cet enfant de dix mois a reçu la douche du jet d'eau, comme le représente cette photographie, après avoir été baigné dans le bassin.

De la voir, un jour où j'étais venu lui apporter le linge de la maison, soudainement terrassée par une de ses attaques, je fus moi-même malade et ne dormis pas de plusieurs nuits.

Et ce n'étaient pas tant les symptômes les plus bruyants qui avaient frappé mon imagination d'enfant, que l'expression de son regard, quand la crise fut terminée. Elle pleurait de grosses larmes, comme je n'en avais jamais vu tomber des yeux les plus affligés ; et à travers ces larmes brillait quelque chose de si étrange, de si troublant, que, bien qu'impuissant à le comprendre, j'en étais ému.

Ce regard, que je devais plus tard retrouver dans d'autres yeux, en des heures d'une douceur ineffable, exprimait l'« éternel désir », le désir dont Sophocle a dit, dans son *Antigone* : « Il triomphe dans les yeux brillants de la femme et il l'emporte sur la Mort. »

Je torturais ma petite cervelle d'enfant pour savoir d'où pouvait venir le mal qui terrassait ainsi d'un coup cette forte et jolie fille, et qui, après avoir tordu sa chair, comme la laveuse tord son linge au bord du ruisseau, mettait dans ses yeux ce regard qui, si profondément, me remuait.

N'osant interroger mon père, c'est à mère que je posais mes questions :

— Mon petit Paul, répondait-elle, puisqu'il s'appelle le mal sacré, c'est qu'il nous vient du bon Dieu.

Cette réponse provoquait chez moi de longues et profondes réflexions.

Dans la chambre où je suis né, et où, après avoir dormi jusqu'à huit ans, entre mon père et ma mère, j'eus, passé cet âge, un petit lit de fer dans un coin, avec un rideau de séparation, il y avait, accroché à la muraille, entre un Christ saignant et un bénitier, le chromo si populaire de Notre-Dame de Lourdes, avec la grotte surplombant le Gave, et la Madone, les mains jointes, vêtue de blanc avec une large ceinture bleue.

J'aimais beaucoup la nôtre. Elle était si svelte, si jolie, et l'azur de sa ceinture était une caresse pour mes yeux.

Aux prières que, chaque matin, en me levant, et chaque soir en me couchant, ma sainte femme de mère me faisait adresser, les mains jointes, à la Vierge immaculée, elle ne manquait jamais d'ajouter :

— Mère de Dieu, Vierge Marie conçue sans péché, gardez à mon petit Paul sa pureté.

Depuis longtemps, j'avais remarqué, entre le visage de la Madone ceinturée de bleu et celui de Philomène Mercadier, une ressemblance qui me faisait aimer plus encore celle-ci ; et pourtant, je l'aimais déjà beaucoup, parce que, lorsque je lui apportais le linge, non seulement elle me couvrait les joues de baisers, mais encore elle sortait de sa bouche son éternel bâton de réglisse et me permettait d'y goûter, en me disant, le sourire aux lèvres :

— Hein, petit Paul, que c'est bon !

Puis elle le reprenait, me faisant une moustache, une barbiche, et m'appelait Moustapha pacha, en riant aux éclats.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

## CONFÉRENCES, CAUSERIES, RÉUNIONS

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

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

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

DIMANCHE 23 NOVEMBRE. — A « La Source », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13<sup>e</sup>) : *Grande fête en l'honneur du retour de Mme Joy Mac Arden Demarquette, vice-présidente du T. U.* — A 17 heures : *Thé fraternel*. — A 19 h. 45 : *Banquet*. — A 21 heures : *Concert, chants, danses*.

× A l'île des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : *Réunion des naturistes*.

× MARDI 25 NOVEMBRE. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6<sup>e</sup>) : *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*.

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

— A 20 h. 30, au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, Paris (19<sup>e</sup>) : *Cours d'Espéranto publics et gratuits*.

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

— A 20 h. 30, à la Mairie du VI<sup>e</sup> 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.



(Marque déposée)

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

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

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

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



# LE ÉDITIONS DE "NATURISME"

## La Cure Mentale.

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

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

## La Cure Naturiste (Tome 2 : 25 fr., broché).

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

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

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

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

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

## L'Art de devenir énergique, 1 vol. à 12 fr.

Deuxième édition. Quinzième mille.

Cet ouvrage montre comment acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie : des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

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

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

## L'Art d'être heureux, 1 vol. à 12 fr.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

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

## LIBRAIRIE NATURISTE

FRANÇAIS ET ETRANGER

VENTE ET ABONNEMENTS, PUBLICITE  
DES REVUES NATURISTES  
CATALOGUE SUR DEMANDE

## LIBRAIRIE UNIVERSUM

33, RUE MAZARINE, PARIS-ODEON

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

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

# ALLEN

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

## TOUJOURS EN STOCK :

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES

AUX COULEURS DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.

TOUS JEUX DE PLEIN AIR

TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

**Si vous faites de la publicité dans**

**NATURISME**

**il est naturel**

**quelle vous rapporte puisqu'elle est lue par**

**50.000 lecteurs**

P. AUBERT

# PETITES ANNONCES

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

LA LIGNE D'ENVIRON 60 SIGNES OU ESPACES... 5 fr.

Les réponses aux annonces domiciliées au bureau de la revue doivent être insérées dans une enveloppe timbrée portant le numéro de l'annonce (ce numéro doit être inscrit au CRAYON, afin de pouvoir l'effacer). Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la direction de Naturisme.

Toute petite annonce, pour paraître le jeudi suivant, doit nous parvenir, accompagnée du montant de l'insertion, au plus tard le vendredi, à midi.

JEUNE HOMME naturiste cherche chambre avec pension, si possible dans famille naturiste, quartier tranquille Paris ou banlieue proche. — Ecrire : Sargal, 69, boulevard Poniatowski, Paris.

ON CHERCHE PENSION confiance pour enfant délicat trois ans, environs Paris. — Menu, 73, rue Labrousse, Paris.

NATURISTE active, institutrice, 30 ans, correspondrait avec collègue mêmes goûts. — Ecrire à Naturisme, N° 336.

M. MURGER Catherin, chemin de la Prairie, à Annecy (Haute-Savoie) demande au docteur E. Crouzel de bien vouloir lui communiquer son adresse.

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.

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

## 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).

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

## ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

# MADOLIN

172, rue Marcadet.

Marcadet 06-47.

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

## les produits alimentaires naturistes

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

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

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

## EN VENTE, AU SIEGE

172, rue Marcadet, Paris (18<sup>e</sup>) — Marcadet 06-47

## LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup>, 13<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup> arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.  
Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup>, 19<sup>e</sup>, 20<sup>e</sup> arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.

| 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 » |
| PRUNEUX                                                      |      |
| 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 »  |



## NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

# FIXINE

BRILLANTINE VEGETALE, SANS CORPS GRAS,  
DELICIEUSEMENT PARFUMEE — INDISPENSABLE AUX SPORTIFS  
Livrée en tubes, en pommadiers ou en grands flacons

EN VENTE PARTOUT  
et aux Etabliss. Guillaumin, 37, rue Boileau, Montrouge

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<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>  
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 VOTRE

## A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS  
A UN FABRICANT NATURISTE

### RENÉ AXLER

CHAMBRES  
A COUCHER

174, avenue du Maine

PARIS (14<sup>e</sup>)

SALLES A MANGER

Téléph.: Ségur

MEUBLES DE BUREAU  
MEUBLES DE CUISINE

65-64

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

RENE AXLER SE TIENT EGLEMENT A  
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER  
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

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

## PHYSIOPOLIS

LA CITE DE NATURE

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

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

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

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

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

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

### TERRAINS

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

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

GRANDS TERRAINS (en bordure de Seine)

Superficie: 250 m.c., berges comprises

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

### CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1930 amélioré)

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

Complète avec double-toit, 2 armoires 3.100 fr.

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

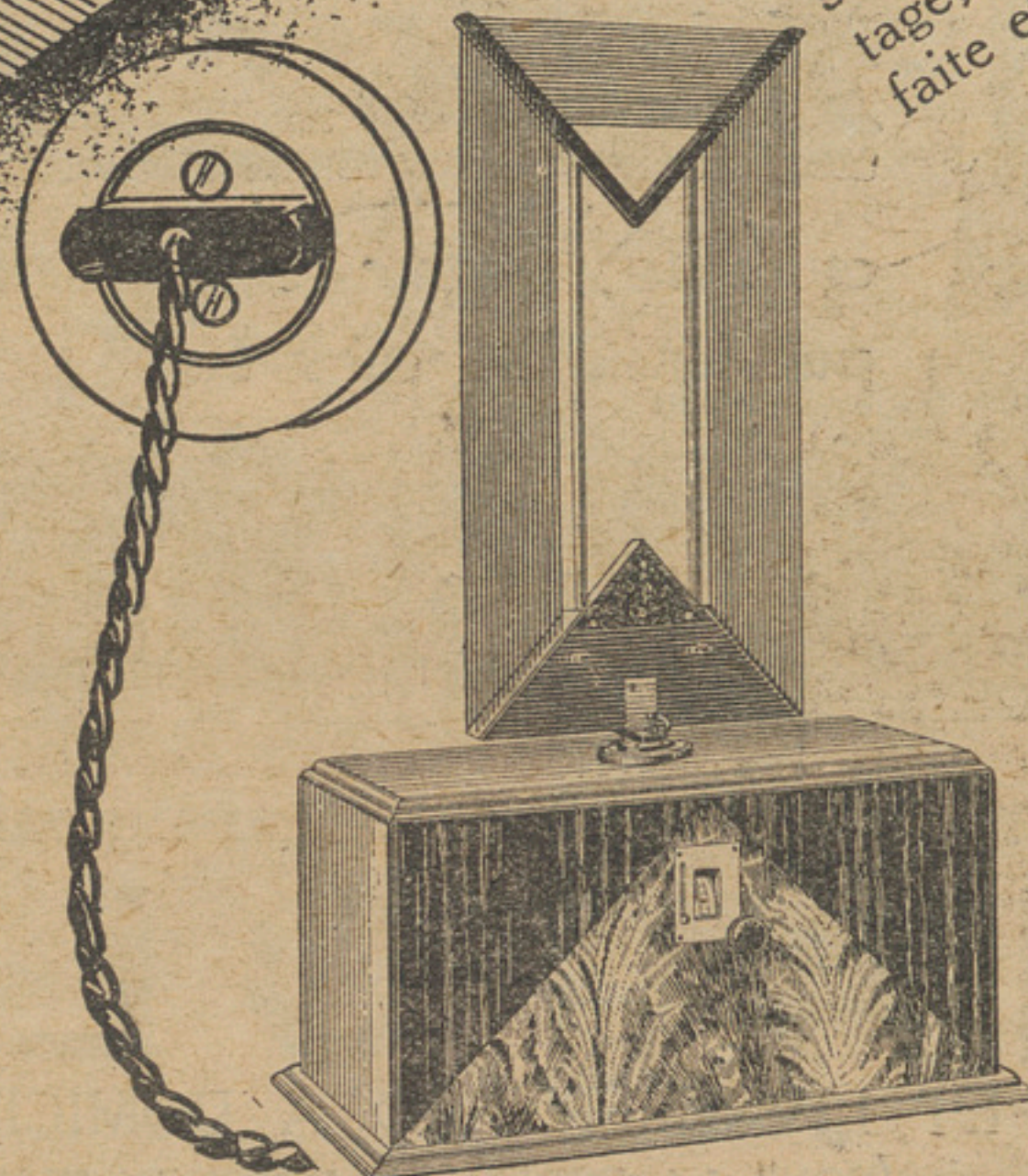
Bungalow-tente (8 m. x 4 m.), deux  
pièces, sous-sol ..... 10.500 fr.

CONDITIONS DE PAIEMENT SUR DEMANDE  
COMITE D'ORGANISATION DE PHYSIOPOLIS  
15 bis, rue Cimara, 15 bis — PARIS (16<sup>e</sup>)

# ENCORE UN PAS DE GEANT

## EN T.S.F.

Pub. A. GIORGI



Les progrès en T. S. F. se succèdent à pas de géant: RADIO-L.L.  
vient de réaliser le premier Superhétérodyne Secteur Monoré-  
glage. Aux qualités reconnues du Superhétérodyne (sélectivité,  
sensibilité, puissance) qui n'ont jamais été égalées par aucun mon-  
tage, ce nouveau poste joint celles d'une alimentation secteur par-  
faite et d'un réglage intégralement automatique. Nos appareils  
utilisent les plus récents modèles de lampes à chauff-  
fage indirect et, notamment, les bigrilles et  
lampes à écran.

Prix du **SYNCHRO-SECTEUR 6** sur cadre, com-  
plet, avec lampes, sans diffuseur.....Frs 4.800 »  
Prix du **SYNCHRO-SECTEUR 4** sur antenne, com-  
plet, avec lampes, sans diffuseur.....Frs 2.950 »  
**DIFFUSEURS**: Petit modèle.....Frs 200 »  
Moyen mod<sup>le</sup>, Frs 500 » Grand mod<sup>le</sup>, Frs 925 »

### GARANTIES

Remboursement intégral de tout  
poste ne donnant pas satisfaction,  
après 8 jours d'essai. Garantie de un  
an contre tout vice de construction.

### AVANTAGES

Service Radio-L.L. — Près de chez  
vous, il y a un agent spécialiste Ra-  
dio-L.L. Il sera toujours à votre en-  
tière disposition. Demandez-nous son  
adresse.

VENTE A CREDIT  
MEME PRIX QU'AU COMPTANT

# RADIO-L.L.

5, RUE DU CIRQUE (Champs-Élysées), PARIS-8<sup>e</sup> — Téléph. { Elysées 14-30  
14-31

AUDITIONS: Tous les jours, de 9 h. à 18 h. 30, et les mardis, jeudis et samedis, de 21 h. à 23 heures.

CATALOGUE GENERAL N° 32, GRATUIT SUR DEMANDE

La plupart des maladies sont  
justiciables du traitement naturiste

POUR VOUS FAIRE EXAMINER  
POUR FAIRE ETABLIR VOTRE REGIME  
POUR VOUS FAIRE TRAITER

ADRESSEZ-VOUS A L'

## INSTITUT NATURISTE

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

15 bis, rue Cimara, Paris (16<sup>e</sup>)

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.

Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15<sup>e</sup>)

### BULLETIN D'ABONNEMENT A

## NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimara, Paris (16<sup>e</sup>)  
(Compte de chèques postaux: Paris 236-69)

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

Nom: .....

Adresse: .....

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

| ABONNEMENTS | Un an ..... | Six mois ..... | Trois mois ..... | France | Etranger |
|-------------|-------------|----------------|------------------|--------|----------|
|             | 40 fr.      | 22 fr.         | 12 fr.           | 51 fr. | 28 fr.   |

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

Le gérant: AUGUSTE CHAUVETON.