

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. 1930-12-04.

**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).



# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE





# ÉCHO ET NOUVELLE

## BRUITS ET POTINS

### IL EST BIEN TOMBE !

Une nouvelle sensationnelle nous arrive d'Angleterre :

Près de Sheffield vivait un malheureux qui, à la suite d'une blessure de guerre, était resté à la fois aveugle, sourd et muet. Après avoir essayé en vain un grand nombre de traitements réputés infailibles, il avait définitivement renoncé à guérir cette affreuse association d'infirmités.

Or, il paraît que, dernièrement, ayant fait une chute très douloureuse dans son escalier, quelle ne fut pas sa surprise, d'abord, et sa joie ensuite, en constatant que la force de la commotion lui avait permis de recouvrer, du même coup, l'usage et de la vue, et de l'ouïe, et de la parole.

Cela valait bien un bras cassé...

Gageons que les Américains ne voudront pas être les derniers à suivre un si bon exemple. Nous ne nous étonnerons pas de recevoir, un jour prochain, un « câble » assez... ficelle, annonçant l'extraordinaire nouvelle suivante :

« Business-City. — Ce matin a eu lieu l'exécution du célèbre bandit Jim Moll. Après avoir fumé une exquisite cigarette X... (ici la marque, réclame payée) et n'avoir pas bu un verre de rhum (n'oublions pas que l'Amérique est sèche), le criminel s'est nonchalamment reposé sur la chaise électrique (a-t-on idée d'une pareille imprudence !). Une minute plus tard, justice était faite. Jim Moll en est resté assis.

« Sa famille, ayant réclamé le corps, l'emporta aussitôt, et, du haut du quatre-vingt-dix-neuvième étage du building de la Finance and Krach Company, le précipita dans le vide. Le résultat ne s'est pas fait attendre : à peine arrivé au sol, Jim Moll décala, ventre à terre, poursuivi par les détectives ébahis. Il court encore... »

### FANTAISIE

Autrefois vivait un ascète,  
Un ascète... assez biscornu  
Et qui, des pieds jusqu'à la tête,  
S'en allait, dans les bois, tout nu.  
Mais il est pour le moins étrange  
Qu'un nudiste ainsi... végétant  
Tue des oiseaux, et qu'il les mange.  
Hélas ! C'était le cas, pourtant !  
Un gendarme, portant tromblon,  
Par monts, par vaux, lui fit la chasse  
Pour le vêtir d'un pantalon  
Et le châtier de son audace.  
Or, notre homme filait toujours  
Entre les dix doigts du Pandore...  
Celui-ci, malin, eut recours  
À un piège : « Ce carnivore,  
Dit-il, subséquemment, n'est pas  
Naturiste. Je vais, sur l'heure,  
Insinuer dans son repas  
Du beurre frelaté. Qu'il meure ! »

MORALITE (?)

L'ascète au beurre.

PIERRE AUDEBERT.



# AU CRIBLE, LES IDÉES !

## SPORTIFS NE BUVEZ PAS D'ALCOOL

« A risque de passer pour un radoteur, je proteste, aujourd'hui encore, contre l'usage que font de l'alcool certains sportifs mal conseillés. »

Il y a quelques semaines, je jetais, ici, les hauts cris contre un certain match en canot automobile, qui venait d'avoir lieu sur la côte d'Azur, à Antibes, et au cours duquel les participants devaient avaler, non seulement des kilomètres sur la Grande Bleue, mais aussi des cocktails plus ou moins roses... Et je me consolais ensuite, en pensant que ces dévoyés du sport étaient, non pas des compatriotes, mais d'excentriques Américains en rupture de prohibition.

Eh bien ! j'ai eu tort de me consoler, car voici aujourd'hui une autre histoire du même genre, et les acteurs n'en sont plus Yankees : c'est chez les purs Montmartrois qu'elle se passe.



Une organisation sportive parisienne, dont je tairai le nom, pour ne pas la déshonorer davantage, a organisé, sur l'antique place du Tertre, une course à pied pour Parisiens âgés : ce fut la Course des Vieux Jetons.

— Faire courir les vieux, 'direz-vous, c'est très beau, c'est très naturiste ; on voit cela à Villennes...

Oui, mais, dans le cas présent, écoutez la fin, pour juger.

Le stade, nous l'avons dit, c'était la place du Tertre ; sur tout le pourtour de celle-ci, on avait mis des tables de mastroquet, sur toutes ces tables beaucoup de gobelets, et dans tous les gobelets du vin. Au coup de sifflet, chacun se précipite ; il faut passer à chaque table, sur chacune saisir un gobelet et en avaler le contenu...

« Et il y en avait, des tables ! » déclare pompeusement le compte rendu ; et il termine en criant, sur un ton de triomphe : « Le vainqueur, 62 ans, termina très frais ! ».

Pauvres organisateurs ! Pauvre champion très frais !

La fraîcheur des poirots n'est que très relative : fraîcheur de l'haleine ? Non, relent d'alambic. Fraîcheur de visage ? Non, masque bourgeonnant. Cette fraîcheur-là conduit tout droit au delirium tremens.



A ceux qui, tassés autour de la place du Tertre, ont apprécié la performance des pauvres Vieux Jetons, je sou mets, pour méditation, cet entrefilet que je lis dans l'« Intransigeant » :

« Quels sont les meilleurs coureurs du monde ? Ce sont, nous dit le savant norvégien Lumholz, les Tarahumara du Mexique.

« Ils arrivent à couvrir, en courant, des trajets de 270 kilomètres, sur une piste circulaire, sous bois. Une distance de 36 kilomètres 6 a été ainsi parcourue en deux heures, ce qui correspond à peu près au record du monde sur piste en cendrée. La distance entre Guazapara et Chihuahua, qui est de 960 kilomètres, a été parcourue par un coureur en cinq jours, soit une moyenne de 200 kilomètres par jour. Et la nourriture habituelle des Tarahumara consiste en farine de maïs. Ils ne boivent que de l'eau. »

[X X X]

Vous penserez ce que vous voudrez. En tout cas, moi, au Vieux Jeton, champion du gobelet de vin, je préfère le coureur Tarahumara, mangeur de maïs et buveur d'eau.

Docteur GASTON DURVILLE.

# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :

Dr ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

Dr 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 4 DECEMBRE 1930

## SOMMAIRE

|                                                   | Pages |
|---------------------------------------------------|-------|
| Bruits et potins.....                             | 2     |
| Sportifs, ne buvez pas d'alcool.....              | 2     |
| Conseils à un néophyte.....                       | 3     |
| Un nouveau paganisme.....                         | 4     |
| Un aliment de valeur : le miel.....               | 5     |
| La crue de la Seine et l'Ille des Naturistes..... | 5     |
| Le sens profond du naturisme.....                 | 6     |
| Vers la guérison du cancer.....                   | 7     |
| A propos des polages.....                         | 8     |
| Nos amies les bêtes.....                          | 8     |
| Conférences, causeries, réunions.....             | 9     |
| Revue des livres.....                             | 9     |
| Pour apprendre l'Esperanto.....                   | 9     |
| La musique enregistrée.....                       | 10    |
| L'odeur des nudistes.....                         | 10    |
| Les éditions de « Naturisme ».....                | 10    |
| Communiqué de Madolin.....                        | 10    |
| Petites annonces.....                             | 11    |

L'abondance des matières nous oblige à remettre au prochain numéro  
LE COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE  
DE LA SOCIETE NATURISTE

# 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



# DE TOUT... DE PARTOUT

COURS DE MORALE NATURISTE

## CONSEILS A UN NÉOPHYTE



**N**OUVEL adepte, plein de bonnes intentions, mais inexpérimenté, et l'esprit nourri d'idées fausses et de préjugés dangereux, permets à l'un de tes anciens, naturiste de la première heure et l'un des fondateurs de Physiopolis, de t'accueillir au débarcadère et d'être ton guide bienveillant à l'entrée de ta nouvelle vie.

Tu t'es fait régulièrement inscrire à la Société, tu as ta carte et ton insigne, tu possèdes le slip réglementaire ; l'île est devenue ton domaine ; tu peux te mêler à tous les groupes, participer à tous les jeux, user dans toute sa plénitude de cette belle liberté qui régit Physiopolis.

Mais tout cela n'est rien ; le plus difficile te reste à faire ; tous ces avantages matériels, ces jeux, ces plaisirs, tu pourrais les avoir dans n'importe quelle société sportive ; Physiopolis peut et doit te donner beaucoup plus que cela, mais, pour en pénétrer le sens profond et mériter tout le bonheur que tu peux en tirer, il te faut acquérir l'âme, la mentalité et la morale naturistes.

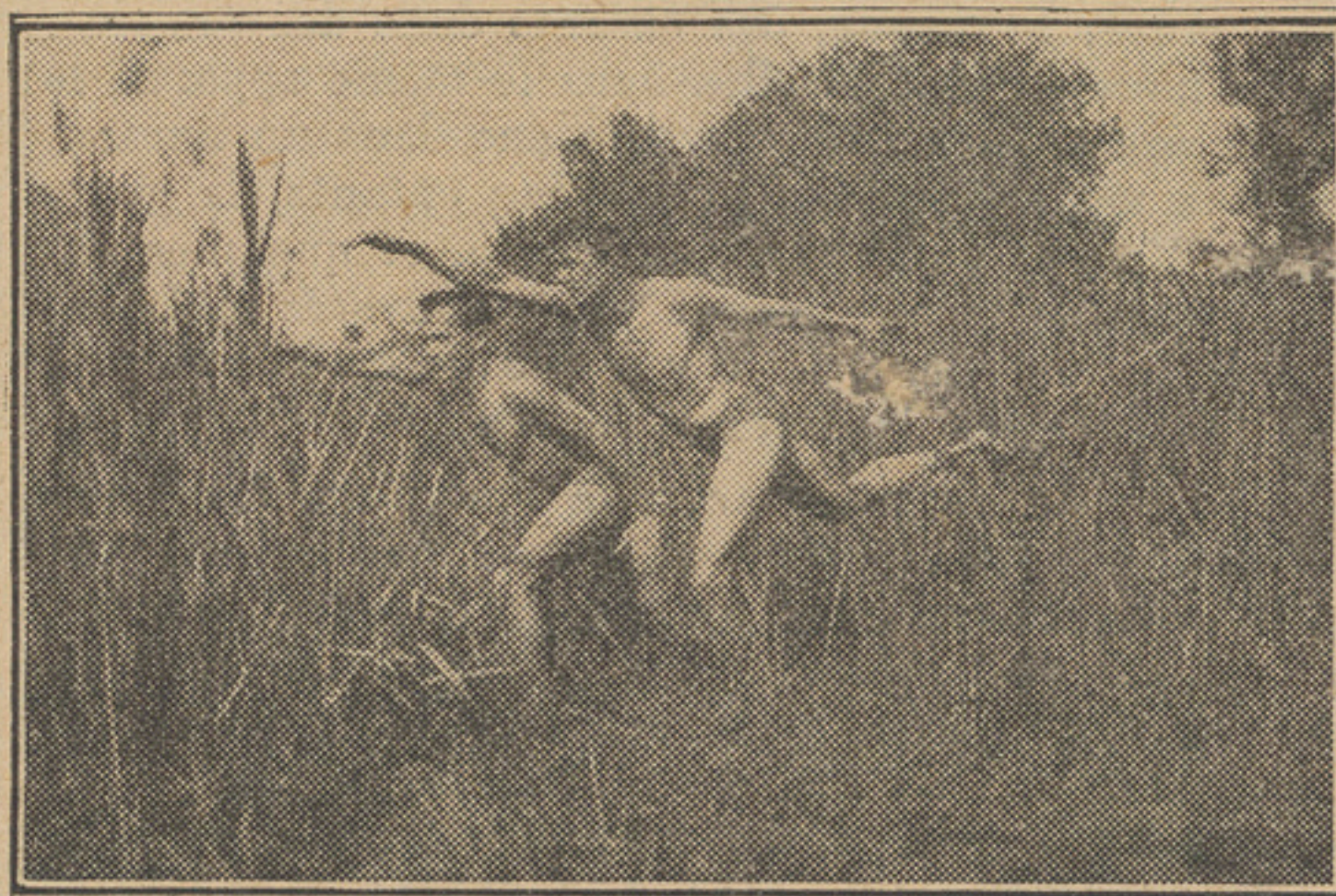
Permets à ton ancien de te donner quelques indications et quelques conseils.

La première chose qui te frappera, en pénétrant sur le grand stade, c'est cette foule d'hommes et de femmes dévêtus, presque nus sous la lumière ; tu les verras se mêlant librement dans leurs jeux, leurs luttes et leurs courses ; tu seras frappé de la sérénité et de la gaieté de leurs visages, où tu ne liras ni tentations mauvaises, ni désirs malsains. Le naturisme est une merveilleuse école d'éducation sexuelle ; l'hypocrisie du vêtement crée l'idée fixe de la sexualité, et tu acquerras vite cette maîtrise de toi-même qui te permettra de t'affranchir de cette tyrannie qui guide la plupart des actions humaines ; tu parviendras à commander à tes désirs, et, cessant d'en être l'esclave aveugle et stupide, tu en deviendras le maître.

Ici, donc, pas de galanterie facile, pas de flirt équivoque qui puisse créer un esprit dangereux.

Rappelle-toi le précepte de l'Écriture qui commande au croyant de ne pas convoiter le bien de son prochain, ni son bœuf, ni son âne... ni sa femme. C'est un de ceux que tu devras appliquer ici.

Au début, sans doute, tes vieilles habitudes te rendront pénible ta retenue, et héroïque ton abstention. Si cela est nécessaire, tant que tu n'auras pas dépouillé le vieil homme, impose-toi un effort de dissimulation ; ce sera une hypocrisie utile et



MOUVEMENTS DANS LA BROUSSE PHYSIOPOLITAINE

méritoire. Peu à peu, tu te prendras au jeu ; la dignité et la possession de toi-même, dont tu auras tout d'abord donné les apparences, te deviendront faciles et naturelles ; ce sera un excellent exercice d'autosuggestion.

La tenue uniforme du stade étant un merveilleux moyen de nivellement social, tu deviendras vite le camarade de tous, quelle que soit leur situation mondaine ou matérielle dans la vie courante ; il faut, avant tout, entretenir cette camaraderie collective, qui est un des fondements de notre Cité. Évite les petits groupes, les petits clans, les petites parlottes ; tu ne pourras évoluer et te perfectionner que si tu participes à cette mentalité collective qui est la principale force de la doctrine naturiste et son meilleur moyen d'expansion ; une âme collective, une psychologie doctrinale sont des puissances, constituent des « idées-forces » qui rayonnent comme les ondes électriques ; cent petits groupes de quelques hommes sont stériles ; une religion transforme le monde.

Tu laisseras sur la rive, avant de t'embarquer, tes soucis, tes préoccupations matérielles, tes ressentiments, tes ambitions. A Physiopolis, tu ne dois être que l'enfant de la nature, t'exalter dans

la lumière, te griser d'air et de soleil. L'action bienfaisante de cette vie physique te donnera rapidement l'équilibre mental, la force morale qui te rendront plus facile et plus fructueuse la bataille de l'existence matérielle ; tu vaincras plus aisément, car tu seras plus fort et plus résistant que les intoxiqués ; ta conception sera plus lucide et tes moyens d'action plus efficaces.

Au fur et à mesure de ton évolution, tu verras combien les mesquines petites misères de l'homme te paraîtront plus méprisables, et combien ta vie morale prendra une activité plus grande. Tu deviendras meilleur ; tu comprendras, comme dit le poète,

Que la bonté, c'est notre vie ;  
Que de la haine et de l'envie  
Rien ne reste, la mort venue.

Ton indulgence te rendra plus supportables la bêtise et la méchanceté de ceux qui ne savent pas ; tu ne t'en irriteras plus ; tu les plaindras et tu tâcheras de les convertir — ce sera souvent très difficile. A Physiopolis, la base de la vie sociale est la bonté, l'indulgence et la gaieté. Dis-toi bien que nous sommes un groupement d'hommes — et aussi de femmes — avec tous leurs défauts et leurs imperfections ; aucun de nous n'est parfait, et nous nous devons tous la plus grande charité. Ne colporte jamais rien de désobligeant sur un camarade ; ne prête pas l'oreille aux insinuations et aux calomnies ; rejette-les avec mépris, et, bien vite, les mauvaises langues, qui n'aiment pas parler dans le désert, se tairont. Montre l'exemple, il sera vite suivi : les cœurs foncièrement mauvais s'élimineront d'eux-mêmes.

Tu devras ainsi, cher néophyte, mener parallèlement ton amélioration physique et ton perfectionnement moral, par un effort continu, persévérant, parfois ardu et décevant. Tu trouveras auprès des fondateurs et des dirigeants un appui fraternel et des conseils utiles ; aucun effort sincère n'est perdu, car l'effort en soi est déjà un désir de perfectionnement. Et tu devras ainsi, peu à peu,



LE GROS BALLON

à l'encontre de ses synonymes, est plus lourd que l'air...

MARDI 9 DECEMBRE, A 20 H. 45

Grande Salle des Sociétés Savantes  
8, rue Danton, Paris (6<sup>e</sup>)

(Métro : Odéon ou Saint-Michel)

GRANDE CONFÉRENCE  
-- DE DIFFUSION --

(avec clinique gratuite)

PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

## PROGRAMME

Première partie. — Notre génération se tue par une alimentation détestable. Principes d'alimentation saine ; comment il faut combiner nos menus.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.



LE SOURIRE EST DE RIGUEUR

Symbole de la gaieté, il est également le symbole de la santé



# POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE  
LA PRESSE

CHRONIQUE

## UN NOUVEAU PAGANISME



ET été, en attendant un ami dans le hall d'un grand hôtel cosmopolite, je feuilletais un ensemble de revues illustrées. Avez-vous remarqué que les revues illustrées donnent seules une idée de notre temps ? Si vous lisez les grandes revues littéraires, il vous est difficile de croire qu'il y ait une différence sensible entre 1874 et 1894 ou entre 1912 et 1930. J'ai parcouru récemment une collection complète de la « Revue Germanique », une revue remarquable à tous les points de vue et qui a paru entre 1857 et 1865. J'y ai trouvé l'étude de tous les problèmes qui nous préoccupent aujourd'hui, l'examen de toutes les idées que nous croyons particulières à notre temps. Bien entendu, la possibilité de créer des Etats-Unis d'Europe y est longuement analysée. Dans une collection de ce genre, on peut mesurer la lenteur de la marche de l'humanité et l'étroitesse du cercle dans lequel elle tourne. Un seul détail, au cours des lectures que j'ai faites de cette publication, m'a donné la brusque impression d'un dépaysement dans le temps : les protestations contre la férocité et l'injustice des châtimens corporels infligés aux esclaves noirs d'Amérique, fustigés cruellement pour les fautes les plus insignifiantes. Et encore cette impression d'un changement essentiel est-elle bien corrigée par les récits encore courants des lynchages de nègres par les Américains.

Par contre, si quelqu'un s'avise de feuilleter, vers 1940 ou 1960, les revues mi-sportives, mi-mondaines auxquelles je fais allusion, il y découvrira instantanément la courbe de nos transformations. L'homme, qui demeure immuable dans les grandes choses, ne peut supporter le spectacle des petites que si elles changent tout le temps. Et ce qui caractérise la vie contemporaine, en France comme en Angleterre, en Amérique comme en Scandinavie, en Allemagne comme en Italie, c'est le goût du grand air, du soleil, le culte de la nudité. Au Lido comme à Deauville, à Abbazia comme à Elims, ce ne sont que gens couchés sur des plages, cuisses et bras nus, maillots minuscules, nageurs aimés par l'écume. On a l'air de revenir à cette humanité primitive peinte par Arnold Böcklin : qui n'a un triton dans sa famille, une sirène dans ses bisaïeules ? Vénus est, dit-on, jadis sortie de l'eau ; est-ce pour y disparaître qu'elle y retourne ?

Il semble, en effet, que la plus grande innocence préside à ces ébats aquatiques. Ces femmes qui n'ont plus grand-chose à cacher ne donnent pas beaucoup à désirer. Ainsi se vérifie l'erreur de ce qu'on apprend au catéchisme, où l'indécence est considérée comme la mère de la volupté ; c'est justement le contraire qui est vrai : l'indécence — à condition, bien entendu qu'elle ne soit pas accidentelle — est mère de l'indifférence, et par conséquent de la vertu. Et cette vérité ne se présente même pas sous le masque d'un paradoxe ; c'est une vérité sans éclat, une vérité pauvrement habillée de confection ; elle est revendiquée par les apôtres du « nudisme intégral », comme l'on dit

aujourd'hui assez comiquement, et ces apôtres, contrairement à ce qu'on pourrait croire, ne se distinguent pas des autres hommes par une grande audace de pensée. Le « nudisme intégral », disent-ils, c'est la chasteté. Je préfère les croire sur parole que d'en juger par moi-même. « Ce monsieur qui passe est charmant », disait Fantasio. Et cette dame aussi. Parce qu'ils sont habillés. Mais si on les représentait autrement, la chasteté, en effet, régnerait sur le monde, et peut-être finirait-il. Non par une pluie de feu, mais par une avalanche de dégoût. Vivent les tailleurs !

Je sais bien que les revues nudistes nous trompent ; elles nous montrent de parfaites jeunes vierges dansant au coucher du soleil, des athlètes qui s'exercent à lancer le disque, des enfants dans des prairies. Que ne nous présentent-elles dans le même appareil le sexagénaire qui a passé quarante ans dans un bureau, l'honnête ménagère qui a élevé cinq enfants, le gourmand qui a fait de la table son culte, et quelques autres figures de ce monde que vous trouverez aisément vous-mêmes et dont il n'y a que du bien à dire, à condition qu'elles demeurent voilées !

L'apologie du nudisme, elle non plus, n'est pas nouvelle. On la rencontre en Angleterre à la fin du dix-huitième siècle, et je ne cite qu'un exemple entre cent. Elle y fut répandue alors par les disciples de Rousseau. On sait que William Blake, le grand visionnaire, qui rêvait de retrouver l'innocence perdue, ne dédaignait pas de se montrer avec sa femme, au seuil de leur petite maison, dans le pur état où Adam se trouvait dans la société d'Eve, avant la faute. Plus tard, un ami de Shelley, M. Newton, qui prêchait le

retour à la nature, mettait volontiers ces théories en pratique, et sa femme restait souvent des matinées entières hors de tout vêtement. « Quand j'ai passé ainsi, disait-elle, quelques heures, le matin, je me sens si innocente tout le reste du jour ! » Le bon docteur Franklin recommandait cet usage. Les enfants de la famille Newton erraient, nus, dans toute la maison ; mais il faut relever ici qu'ils faisaient une grande différence entre le degré d'innocence de leurs visiteurs et que, s'ils ne craignaient pas de venir en cet état embrasser leur ami Shelley, par contre, ils fuyaient éperdus devant son camarade Hogg, qui ne jouissait pas, à leurs yeux, de la même immunité morale. Après tout, il y aurait peut-être là un excellent moyen de juger du degré de considération et de sympathie qu'on inspire à ses amis ; si l'intégralité du nudisme est le signe d'une confiance absolue, les différents étages de la confiance relative pourraient s'établir à l'aide de zones appropriées. Ainsi le nudisme détruirait aussi l'hypocrisie, et, avec la chasteté, ramènerait la vérité dans les rapports ; mais sans doute, ici encore, un demi-mensonge ferait-il mieux notre affaire.

C'est en Allemagne que le nudisme a fait le plus de progrès. Et d'abord parce que le sentiment du ridicule y est peu perceptible, mais aussi parce que les idées nouvelles y ont pris, depuis la guerre, une redoutable violence ; tout ce qui éloignait les hommes du cauchemar de la faim, de la ruine et de la défaite y avait un prestige illimité. Mais était-ce pour les Allemands une idée bien nouvelle ? Il y a toujours eu chez eux un amour effréné de la nature ; mais si les Français, quand ils l'aiment, l'aiment pour s'y promener, les Anglais pour y oublier et y retrouver le jeu délicat des muscles et des forces, les Allemands, c'est pour s'y perdre et se confondre avec elle. Aussi cet amour devient-il plus vif dans les moments de crise et de tourmente, dans les années de « Sturm und Drang », comme celles qui viennent de s'écouler. Cette nature métaphysique ne contrarie pas le confort ; on a récemment construit à Berlin et dans d'autres grandes villes des piscines considérables. Je le répète : la mode est partout à l'eau. Dans les stations d'altitude, en Suisse, on crée maintenant des lacs artificiels, des plages artificielles avec un sable chimique, j'imagine, et, quant au soleil artificiel, il y a longtemps qu'il rôtit et dore les épidermes.

On se moquait autrefois de Des Esseintes, qui se donnait l'illusion de l'Angleterre en buvant un porto à la Bodega (encore un coin de Paris amusant et pittoresque qui a disparu, emporté par cette fureur de spéculations qui a abouti à la jolie situation que l'on sait !) et en allant prendre un repas dans un bar de la rue d'Amsterdam. Mais nous en arrivons tous plus ou moins à imiter Des Esseintes en quelque chose, et bientôt on prendra des bains de mer artificiels sur les terrasses des plus hauts immeubles de Paris !

(A suivre.)

EDMOND JALOUX.

(Le Temps, 14 novembre 1930.)



— Les naturistes, ma pauvre dame, il paraît que ça n'boit pas.  
— Ah ! les chameaux !...

t'élever progressivement et atteindre peut-être, un jour, la sphère des privilégiés complètement évolués ; et tu pourras alors réaliser cette perfection du bonheur, qui ne dépendra plus d'aucun élément extérieur, car tu l'auras créé toi-même de toutes pièces, il sera tout entier en toi et dans l'observance de la discipline de vie que tu te seras choisie.

Le grand poète latin Lucrèce, précurseur du naturisme, en voulant caractériser la perfection de la vie morale, a dit :

Pacata posse omnia mente tueri !

Pouvoir tout contempler d'un esprit pacifié !

Le naturisme te permet d'y parvenir ; la route sera plus ou moins longue, plus ou moins pierreuse ; mais tu le peux si tu le veux réellement ; le bonheur absolu est au bout ; et non pas un bonheur stérile, comme le Nirvana hindou, qui est une négation ; non pas le bonheur des mystiques, qui est un renoncement ; mais un bonheur actif, conscient, voulu, que tu réaliseras dans chacune de tes actions, et dans chacune de tes pensées ; un bonheur

que tu goûteras pleinement, avec toutes tes facultés d'intelligence et de conscience, et qui se renouvellera indéfiniment, sans satiété, de plus en plus parfait ; même les satisfactions matérielles de la vie et de la fortune — le naturisme n'est pas une école d'ascétisme — tu les goûteras avec un discernement plus raffiné.

Tu donneras à toutes choses leur importance relative ; tu prodigueras à tes semblables une bonté réfléchie qui comporte la fermeté et la justice, et non plus cette pitié banale et humiliante des avarés dévots qui apaisent leur conscience en donnant deux sous à un mendiant, à la porte de l'église. Tu pardonneras les méchancetés, les lâchetés, les fourberies, qui, d'ailleurs, ne pourront plus t'atteindre ; tu seras sévère avec toi-même, et ta vie morale se développera dans une sérénité lumineuse et un rythme harmonieux.

Pacata posse omnia mente tueri...

Tu vois, ami, que le naturisme t'ouvre des horizons que tu ne soupçonnerais pas, et que Physio-

polis peut être la réalisation d'une Icarie fabuleuse ; tu vois que tout cela est bien loin des ironies faciles et des bourdes des imbéciles que tu as pu lire et entendre ; tu les entendas encore, autour de toi, chez toi, chez tes amis et tes camarades dont l'idéal ne s'élèvera jamais plus haut que la « belote » journalière ; ne t'en soucie pas. Un proverbe des pays d'Islam dit : « Les chiens aboient, mais la caravane passe... »

Notre caravane est en route pour des domaines enchantés, où nous trouverons les trésors gardés par les Djinn mystérieux de la Pensée ; avec nous, marche vers l'Etoile qui nous conduit à cette Terre Promise ; car, chose prodigieuse, ces trésors seront d'autant plus riches et inépuisables que nous serons plus nombreux à les partager...

JEAN BRUN,

Secrétaire de la Société Naturiste.







# MÉDECINE NATURISTE



LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

## UN ALIMENT DE VALEUR : LE MIEL

**D**U reste, l'abeille ne se nourrit pas seulement de miel, qui est l'aliment d'hivernage, mais aussi de pollen et d'eau. Le pollen ne peut passer par la bouche de l'estomac que si le jabot est vide de miel.

Il en est de même de l'eau, qui est de première nécessité à la vie de la population : l'abeille pompe et transporte l'eau dans son jabot comme elle le fait pour le nectar des fleurs.

Le royaume des abeilles est ainsi divisé et ordonné que chaque ouvrière a son occupation propre, suivant son âge, dont elle ne se départit pas. Tandis que les jeunes restent au logis, les ouvrières expérimentées se mettent à courir le vaste monde, plein d'embûches, et à faire sans répit le dur travail de butineuses.

Toute la population sédentaire a besoin de beaucoup d'eau, d'autant plus qu'il fait chaud à l'intérieur de la ruche (environ 36° en été), et, seules, les butineuses ont le droit de sortir et d'approvisionner leurs sœurs. Les besoins d'une ruche sont de plusieurs décilitres d'eau par jour; ce n'est donc pas un travail négligeable qui s'impose de ce fait aux ouvrières.



L'anatomie de l'abeille est donc pleine d'instruction pour le naturiste soucieux de la véritable origine de ses aliments, et est de nature à trancher le différend soulevé par les estomacs de l'abeille. Celle-ci se sert de son jabot comme d'une outre pour le transport des matières liquides; elle botte le pollen et la propolis, qui sont des matières solides, et, dès sa charge faite, elle retourne au logis. Son instinct et sa prodigieuse capacité de travail mettent à notre disposition un aliment d'une valeur incomparable, que nous étudierons plus tard, et nous rendent possibles les bénéfices du monde végétal dans ce qu'ils ont de plus précieux. La vitalité des végétaux se résume dans leurs fleurs, qui sont leurs organes de reproduction, de même que le froment s'épanouit dans son germe.

L'abeille fait donc pour nous cet immense travail de récupérer une source de richesse abondante et de première valeur, qui, sans elle, serait absolument perdue.

Quand on a vu les champs de lavande du Vaucluse, qui s'étendent à perte de vue et revêtent la montagne d'un manteau bleu qu'aucun arbre n'estompe et qu'aucune autre culture ne coupe, on sent la grandeur de l'abeille, esclave de son instinct, qui devient la grande moissonneuse de cette immense récolte. Le voyageur s'attarde à respirer la senteur vibrante — le mot est à prendre au pied de la lettre — qui monte du sol sous l'ardeur du soleil, mais dont il ne peut malheureusement rien tirer.

Avec l'automne est venue la bienfaisante récolte qui apporte à nos lèvres ce que la main de l'homme n'a pu faire. Les vibrations de la nature ne seront pas perdues pour nous, et le naturiste en fera son profit, au lieu de se ruer sur toutes les confiseries artificielles qui usent les organes.

Toute la nature vit, et vibre en vivant; c'est une erreur de s'en isoler, soit par des vêtements trop épais, soit en détruisant la vie des aliments. Le naturisme revient tout naturellement à cette harmonie naturelle de la matière vivante.

Le miel est un de ces moyens, surtout quand il provient de plantes aromatiques.

Il faut en profiter.

× × ×

L'anatomie de l'abeille nous a montré que son jabot est une outre aux parois plissées, étonnamment extensibles, dont le but est d'être un réceptacle aux matières liquides, parmi lesquelles le miel, que la butineuse transporte, mais ne digère pas. L'action que l'abeille opère sur le nectar des fleurs est une sorte de salivation qui provient de glandes situées dans la tête et qui stabilise le miel, une fois dégurgité et emmagasiné dans les alvéoles de cire, avant que celles-ci ne soient définitivement scellées. La salivation de l'abeille a surtout comme but de travailler, en la dissolvant, la cire, qui, elle, est une vraie sécrétion animale. Il n'est pas douteux que la cire exerce une influence sur le miel, qu'elle conserve admirablement bien. Mais le miel demeure un composé végétal, étranger au corps de l'abeille, et ne doit pas être considéré comme une de ses sécrétions.

L'étude de la digestion de l'abeille nous en fournira une nouvelle preuve, et nous montrera les étonnantes propriétés nutritives du miel.

Pour l'abeille, comme pour tout être vivant, la digestion est le travail physiologique qui dissocie la masse alimentaire et lui donne une nouvelle présentation, qui est le chyle, directement assimilable par le sang, qui le véhicule jusque dans les parties les plus extrêmes de l'organisme, entretenant et même reconstruisant les cellules suivant les usures et les accidents de la vie. Pour l'abeille, qui est essentiellement végétarienne, cette masse alimentaire est constituée de miel, de pollen et d'eau. Le miel est l'apport d'hydrate de carbone, qui signifie avant tout chaleur et énergie physique, et nous verrons plus tard les besoins considérables de l'abeille à ces deux points de vue. Le pollen est l'apport d'albumine et de ballast nécessaire au fonctionnement du gros intestin.

## LA CRUE DE LA SEINE ET L'ILE DES NATURISTES

A la suite des pluies continuelles de ces derniers temps, la Seine, comme l'on sait, a subi une crue très importante, dont la gravité s'est particulièrement fait sentir dans la banlieue ouest de Paris, où presque toutes les localités riveraines sont atteintes par les flots.

L'île des Naturistes n'a malheureusement pas échappé à l'inondation; les stades ont été submergés.

La plupart des tentes, dont les propriétaires avaient confié les clefs à M. Fortin, garde des stades, et plusieurs autres, dont on a forcé les cadenas, ont pu être à temps débarrassées de leur contenu, qui a été mis en lieu sûr; seules, quelques tentes n'ont pu être visitées, par suite de la montée extrêmement rapide des eaux. Néanmoins, nous pouvons affirmer que tout ce qu'il était possible de faire pour limiter les dégâts a été fait.

D'ailleurs, nous insistons sur le fait que les tentes ne courent actuellement aucun danger, la violence du courant étant très atténuée par les arbres qui bordent l'île de part et d'autre.

A l'heure où nous mettons sous presse, le niveau des flots atteint les clôtures des propriétés, c'est-à-dire environ 60 centimètres.

L'énorme crue de l'Oise, plus forte encore qu'en 1910, et qui, à Fin-d'Oise, fait refluer la Seine, est, semble-t-il, la principale cause de cet envahissement.

L'époque de l'alimentation riche en pollen est celle de la floraison, qui correspond avec celle du développement de la ruche, où le travail de procréation et d'élevage est intense. Le miel, au contraire, est la nourriture des mauvais jours, où l'essaim a froid et se réchauffe d'hydrate de carbone.

Quoi qu'il en soit de la composition du bol alimentaire, celui-ci a besoin, pour commencer la catalyse de la digestion, de subir l'influence des ferments de l'appareil digestif de l'abeille. Ce que nous avons vu pour notre propre cas, à nous autres humains, est également vrai pour l'abeille. Le jabot de l'abeille, qui ne sécrète pas de ferments (enzymes) laisse le miel intact, mais, lorsque l'abeille ouvre la bouche de l'estomac, le bol alimentaire va faire un voyage à sens unique, comme dans tout appareil digestif animal. En effet, sitôt la bouche de l'estomac commence l'intestin moyen, qu'on appelle aussi l'estomac à pollen ou à chyle, voulant signifier par là que le pollen ne séjourne jamais dans le jabot de l'abeille, qu'il n'est absorbé que comme aliment, et, enfin, que c'est dans cet intestin moyen que débute le travail de digestion, de même que l'estomac de l'homme opère la principale interversion des aliments. Toutefois, le phénomène de la digestion chez l'abeille offre des particularités qui sont à retenir, et éclairent d'un jour nouveau, et généralement inconnu, la valeur de nutrition et d'assimilation du miel.

L'abeille n'a pas d'estomac, à proprement parler; sitôt le jabot commence l'intestin, qui a une longueur représentant environ deux fois celle de son corps. Tandis que, chez les animaux supérieurs, les ferments, qui sont les agents de digestion, se présentent sous forme liquide, telle que la ptyaline de la salive, les sécrétions de l'estomac, etc., chez les abeilles, au contraire, ces ferments restent enfermés dans des cellules qui se détachent de la paroi intestinale et enveloppent petit à petit la masse alimentaire, comme d'une membrane que l'on a appelée « pérित्रique », d'apparence gélatineuse.

Dans le bol alimentaire qui passe, en suivant son chemin vers le rectum, la membrane pérित्रique ensemence les ferments digestifs nécessaires qui vont faire leur travail.

De même que l'antérieur, le moyen et le gros intestins sont munis de muscles longitudinaux et transversaux qui acheminent, mais dans le sens de la sortie seulement, le bol alimentaire, au fur et à mesure de sa liquéfaction. Le fait particulier à noter est que le bol alimentaire, une fois liquéfié, passe directement dans le sang de l'abeille par osmose.

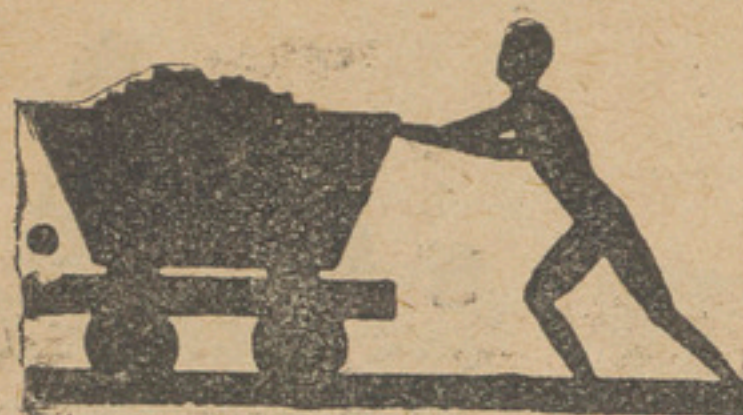
Comme tous les insectes, l'abeille possède, à l'extérieur, son ossature en chitine; le sang, incolore, circule librement à l'intérieur de son corps, et le tube intestinal y baigne totalement, comme les autres organes, du reste. Nous devons donc noter avec intérêt que le miel, aliment de base de l'abeille, est digéré par elle au moyen d'un seul organe: l'intestin, et qu'il se répand ensuite, directement, par osmose, dans le sang, pour devenir sang lui-même. Autrement dit, le miel est un aliment remarquable par sa digestion facile, évoluant simplement, complètement, et se diffusant dans le sang avec une grande facilité.

(A suivre.)

ADAM  
(L'homme nouveau)







# ORGANIZONS-NOUS



POUR UNE THESE NATURISTE PLUS VASTE

## LE SENS PROFOND DU NATURISME



DANS l'un de ses articles, M. Fabre-Luce a rapporté qu'une jeune naturiste cultivée se plaignait que le naturisme était quelque chose de plat et de banal, que les revues naturistes ne contenaient aucune nourriture spirituelle, et qu'elle ne pouvait répondre aux objections qu'on lui faisait à ce sujet.

Et M. Fabre-Luce ajoutait :

« Il faut dégager ce qui est réalité intellectuelle dans la volonté et le sentiment naturistes. Il faut retrouver les pensées et les directives qu'ils contiennent en puissance... »

Mais ce que M. Fabre-Luce aurait pu dire à la jeune naturiste cultivée, c'est ceci :

« Comment vous et vos amis (les intellectuels auxquels vous n'avez pu répondre) n'avez-vous pas compris que le naturisme ne constituait que l'aspect d'un mouvement d'une ampleur extraordinaire, susceptible de modifier non seulement nos mœurs, mais encore notre vie sociale et aussi notre vie intellectuelle ? »

Il s'agit, en réalité, d'une véritable révolution. Et l'on se tromperait en assignant seulement au naturisme un but étroit, comme celui de « régénérer l'individu », et, par suite, « régénérer le pays ». On ne percevrait pas l'ampleur, l'étendue et la profondeur du mouvement.

Nous assistons à la réaction des générations nouvelles contre les errements et les erreurs des générations passées. Le naturisme ne constitue qu'un des épisodes de cette réaction.

Peu à peu, par une aberration singulière, les générations passées s'étaient éloignées de la nature, c'est-à-dire du vrai, du sincère, du sain, et cela à un tel point que, si l'on réfléchit sincèrement, l'existence moderne apparaît comme un défi perpétuel au bon sens.

Certes, depuis longtemps, des esprits intelligents, des philosophes, ont senti ces choses. Mais ils les ont mal comprises. Ils subissaient trop l'influence des préjugés de leur époque. C'est à nous de comprendre maintenant le sens exact et la portée des idées nouvelles.

Le naturisme n'est pas seulement une règle de vie normale. C'est une réaction contre la vie

artificielle et malsaine des villes, contre les erreurs de notre alimentation, l'abus des viandes, l'abus de l'alcool, l'abus des drogues ; réaction contre l'exode des habitants des campagnes vers les villes surpeuplées ; réaction contre l'existence artificielle, trépidante et malsaine des grandes cités ; réaction contre notre affolante et trépidante civilisation, troublée par le développement intense du machinisme, du bruit, et génératrice de folies et de détraquements de toutes sortes. Mais aussi (et c'est ce que l'on n'a pas encore dit) réaction contre tout ce qu'il y a de faux et de conventionnel dans notre vie intellectuelle : idées, littérature, musique, arts, morale.

Instituant la supériorité et la suprématie d'une « âme » dont on ignore tout (dont on ne sait même pas si elle existe), les générations passées ont échaudé tout un système où la matière, c'est-à-dire notre corps, n'avait plus de place ; on méprisait la matière, on ne vivait que pour une prétendue intelligence ; la philosophie et la morale étaient devenues les ennemies de notre corps.

De là sont nées la « pudeur » de nos pères, les conventions mondaines, les subtilités du savoir-vivre, l'horreur du nu, le romantisme et les âneries et balivernes de la littérature moderne, dite « psychologique » — littérature en grande partie féminine. On avait oublié la « joie de vivre » ; on ignorait le corps, on le traitait avec le plus absolu mépris. De là vinrent l'abus des viandes et de l'alcool, la suralimentation, le calfeutrement, la crainte de l'air et du soleil, la sédentarité.

Ainsi se propagèrent toutes les maladies : arthritisme, cancer, tuberculose, toutes les folies, les détraquements, les intoxications, le désaxement de nos mœurs.

Ainsi se développèrent le taudis, l'alcoolisme et toutes leurs conséquences.

Ainsi se développa la crise de natalité qui menace l'existence même de la nation.

Mais aussi fleurirent toutes les littératures suspectes, les spectacles frelatés.

Et, enfin, on assista au curieux développement d'une des plus absurdes choses : le roman, dit psychologique. Que le roman soit écrit par des femmes pour des femmes, ou par des hommes, il

recèle la même dose de fausseté, d'exagération et de conventionnel.

Pour les psychologues, l'art suprême consiste à étudier un personnage, ou, plus exactement, son « âme », comme s'il s'agissait d'une montre ou d'un moteur. On examine à la loupe le mécanisme du cœur humain. Freud couvre toutes sortes de fantaisies d'imagination qui sont, au demeurant, de vulgaires polissonneries.

Or, il est un fait non contesté ni contestable que les problèmes de notre vie intérieure sont toujours restés sans solution. Nous ignorons absolument notre « moi » et l'introspection ne fait travailler que notre imagination.

Or, les raisonnements subtils de nos romanciers psychologues, ne pouvant saisir toutes les données d'un problème, risquent d'être le plus souvent faux.

Et cela est pire lorsqu'il s'agit de romans féminins. C'est même infiniment dangereux. Les auteurs faussent l'éducation de la jeune fille et l'état d'esprit de la femme en leur faisant croire qu'elles sont des êtres à part, pétris d'idéal. On a forgé la « féminité », le « mystère de la femme », l'« âme féminine ». On exagère le tendre et le merveilleux. On crée l'« amant » idéal, le super-homme, par opposition au mari stupide, terre-à-terre, près de la nature.

Ces balivernes ne sont pas seulement risibles, mais elles peuvent devenir dangereuses et créer chez la femme un état d'esprit néfaste pour la paix des ménages. Est-ce que nos paysannes, et les femmes des peuples primitifs, ou même des peuples d'Asie, connaissent la « féminité », les besoins de l'âme féminine, le vague-à-l'âme et le sentimentalisme outrancier à la mode dans les romans féminins ?

Le naturisme constitue une heureuse réaction contre de telles billevesées et sottises. En effet, les éléments intelligents des générations nouvelles ont le mépris des théories trop subtiles et prématurées ; ils ont l'horreur instinctive du préjugé, du conventionnel, et de toutes les choses absurdes érigées en vérités par nos pères. Ils se rient de la fausse sentimentalité et de la fausse psychologie de certains romanciers et romancières.

La réprobation de ces générations nouvelles s'est d'abord manifestée par le goût des sports. Mais ce n'était qu'une phase de la réaction. En même temps, on constatait un engouement pour l'« américanisme ». La musique elle-même se transformait. Les mœurs se modifiaient. Le naturisme arrive maintenant à son heure, mais l'évolution ne fait que commencer. On revient aux pratiques d'une vie saine.

Le mouvement actuel naturiste n'est que la manifestation de la défense instinctive de notre corps, un besoin de retour à la vie normale. Mais à vie saine il faut une intelligence saine. Le naturisme doit donc non seulement être constitué par une règle de vie saine, mais il faut aussi qu'il devienne la philosophie de l'avenir. Et il convient de fixer sans retard les principes de cette philosophie naturiste, ainsi que de la morale naturiste.

S'il en était autrement, le naturisme risquerait de n'être qu'un mouvement passager, car il ne pourrait satisfaire l'élite.

Le naturisme ne peut pas rester dans le cadre qui lui a été assigné jusqu'à maintenant ; raisonnablement compris, il doit bouleverser notre vie matérielle, nos mœurs, notre vie sociale et notre vie intellectuelle.

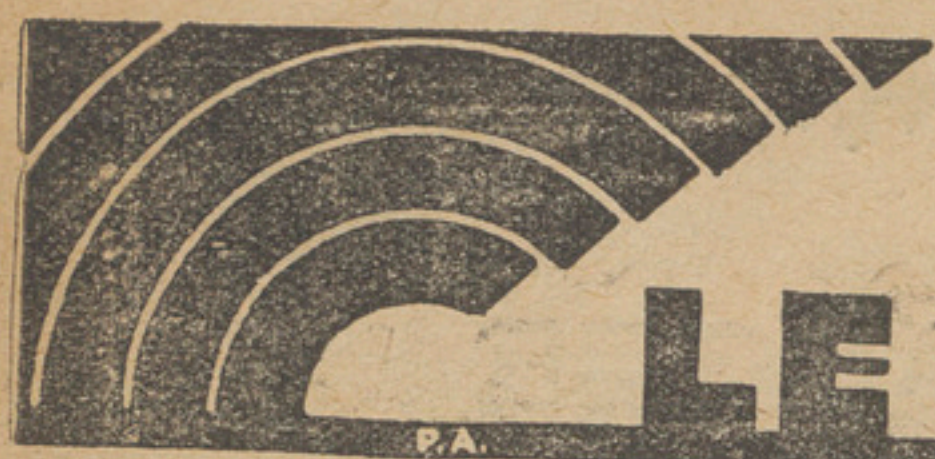
(A suivre.)

POL.



LES JEUX A L'ILE DES NATURISTES





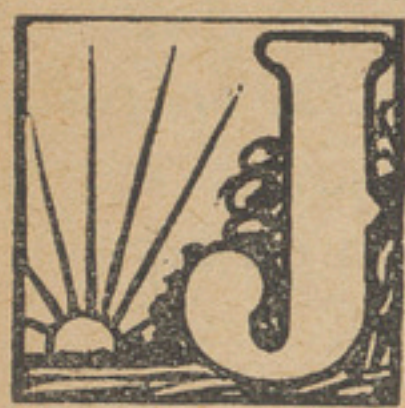
# LE NATURISME ET LES SCIENCES

LA CURE DE MAGNESIUM

## VERS LA GUÉRISON DU CANCER

Il semble résulter des recherches scientifiques modernes, et notamment des travaux du professeur Pierre Delbet, que la cure de magnésium peut être un puissant moyen de traitement du cancer.

Mais la thèse naturiste prétend que le magnésium minéral ne peut avoir qu'une action éphémère et que c'est dans le magnésium végétal — celui qu'on trouve dans les plantes, dans les céréales, etc. — qu'il faut chercher à la fois les procédés de prévention et de traitement de la terrible maladie.



Je suis redevable aux lecteurs de « *Naturisme* » de la suite promise de la *Gande Synthèse*, et j'y travaillais, lorsque mon attention fut attirée par certains textes qui préconisent fortement l'usage du chlorure de magnésium, ou plus exactement des sels halogènes de ce métal, à la suite des intéressants travaux du professeur Delbet et d'autres savants.

Bien qu'il n'entre pas dans mes habitudes d'aborder des sujets qui ne me sont pas familiers ou de passer mon temps à produire de la grosse vulgarisation, où la compilation remplace les idées et les conclusions personnelles, je demanderai cependant la permission de dire quelques mots au sujet du magnésium. Question intéressante, mais qui n'a pas fait de ma part, et je m'en excuse, l'objet d'aucune étude spéciale.

Je n'ai lu nulle part pourquoi le magnésium agit puissamment sur les organismes affaiblis et prédisposés aux désorganisations cellulaires de toutes sortes. Je n'ai pas vu davantage comment il agit.

On sait que la quinine « coupe » la fièvre ; on ne connaît pas exactement la cause déterminante du phénomène. C'est donc un remède empirique. En est-il de même du magnésium ? Ne pouvons-nous pas connaître la cause primordiale de son action ? M'étant posé cette question, j'ai pensé que quelques-uns de nos amis naturistes l'avaient formulée de même. Nous allons donc essayer d'y répondre en remontant très loin dans le passé.

Nos lecteurs y reconnaîtront notre méthode, qui consiste à expliquer par les phénomènes du passé ceux du présent et à voir dans les premiers la cause déterminante des seconds.

xxx

M. le professeur Delbet déclare que « le magnésium doit être considéré comme un aliment et non comme un médicament ».

Je ne connais pas d'affirmation qui corrobore d'une façon plus éclatante la thèse des docteurs G. et A. Durville, fondateurs du naturisme intégral, et j'entends par « intégral » le naturisme pratiqué sous ses aspects multiples, si souvent décrits ici-même. Que disent les docteurs Durville ? Pas de médicaments, mais alimentation rationnelle. Que fait le professeur Delbet ? Il ajoute le magnésium à une alimentation défectueuse et déficiente en ce métal, ou du moins en certains de ses sels, ce qui est, dans le cas qui nous occupe, comme nous le verrons plus loin, la même chose.

Toute alimentation rationnelle contient du magnésium assimilable et, si les cas de cancer, pour ne citer que cette calamité, n'ont fait qu'augmenter, n'est-ce pas à la suite de notre alimentation falsifiée et frelatée de toutes manières, au sein d'une civilisation que dirigent, en dernier ressort, les mercantis ? En cela, M. le professeur Delbet rencontre les naturistes, tout au moins au sujet du sel et du pain.

Le cri d'alarme lancé à propos du cancer n'est pas nouveau pour nous. Ce n'est pas seulement dans « *Naturisme* » que nous avons trouvé ces précieuses recommandations, mais aussi dans *La Vie*

*Sage*, dont la publication a précédé de plusieurs années « *Naturisme* », et dans les publications déjà anciennes des docteurs Durville.

xxx

M. le professeur Delbet incrimine, comme cause de la prédisposition au cancer, le sel trop raffiné, le pain trop blanc et l'appauvrissement du sol en magnésium. Laissons de côté, pour l'instant, la question du pain, qui a été si souvent traitée dans « *Naturisme* ».

Nous ne retiendrons surtout ici que la question du sel. Quant à l'appauvrissement du sol en magnésium, c'est un problème qui demande, à mon avis, à être étudié avec attention. On sait qu'il existe des régions où le sol contient beaucoup de magnésium, surtout les pays dolomitiques et calcaires, la dolomie étant une roche constituée par un carbonate double de calcium et de magnésium. Quant aux calcaires, surtout ceux de certaines formations du primaire et du secondaire, ils contiennent presque toujours un sérieux pourcentage de carbonate de magnésium.

Les régions calcaires forment souvent des contrées fertiles, à cause de l'altération superficielle des calcaires et dolomies, qui donnent naissance à des terres argileuses et grasses, surtout dans les vallées où elles ont pu largement s'étaler.

Je pense que dans ces régions le magnésium ne doit pas faire défaut dans la terre végétale, ni dans le sang de ses habitants. Quoi qu'il en soit, il y aurait lieu, peut-être, d'entreprendre une enquête, en vue de connaître la proportion de cancéreux dans les régions dolomitiques, comparée à celle des régions moins riches ou tout à fait pauvres en magnésium. Cette étude ne serait pas moins intéressante que celle qui a été entreprise au sujet de l'étiologie du goître.

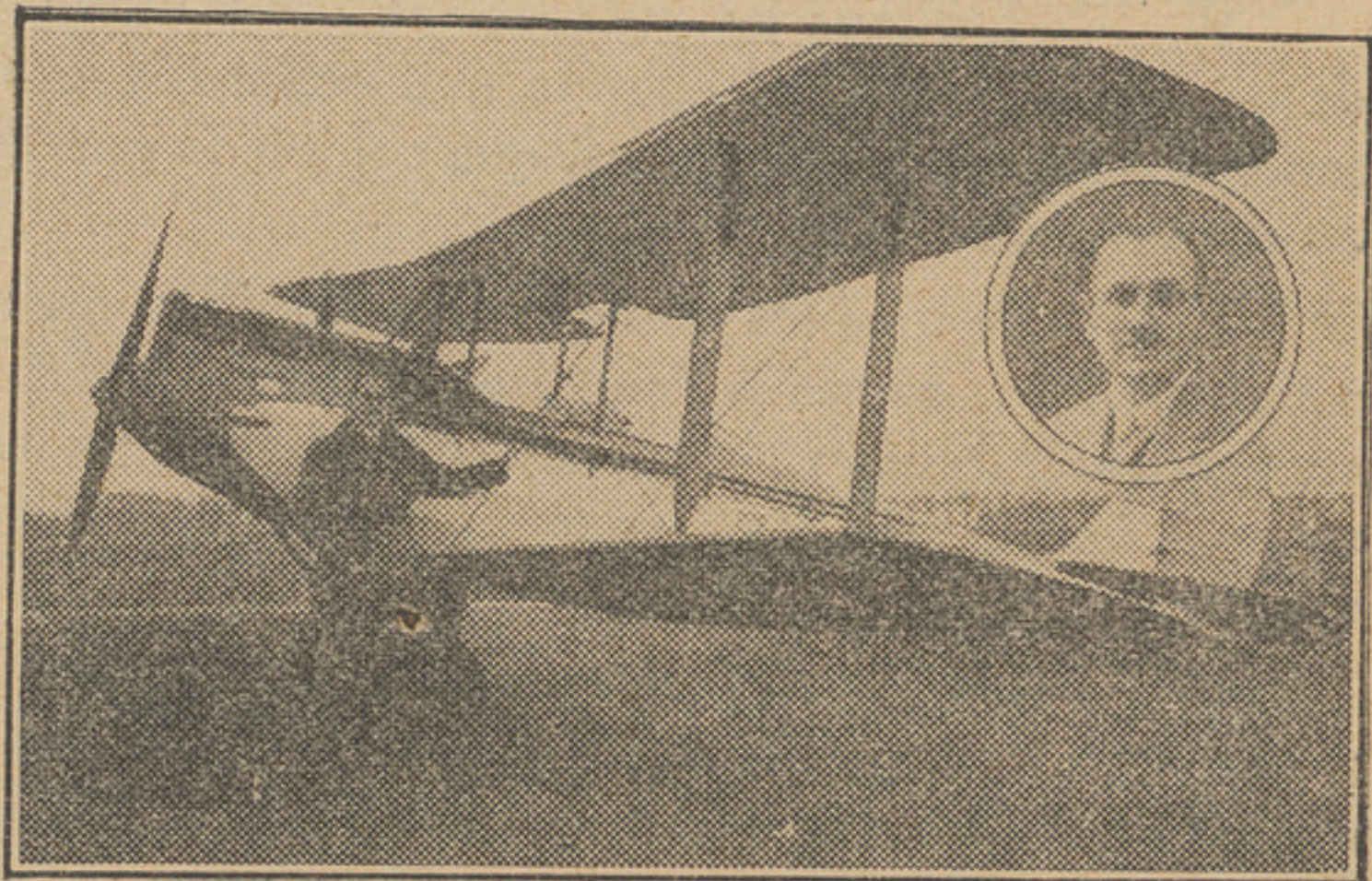
La cause de cette dernière maladie a précisément été attribuée également à l'absence de cer-

tains sels, ceux d'iode, mais, à tort ou à raison, on a incriminé aussi la présence des sels de magnésium.

Remarquons en passant, à propos de la proportion de sels halogènes dans les plantes, que celles-ci ne sont jamais riches en ces produits, et c'est ce qui met nos gens de campagne dans la nécessité de fournir du sel à leurs herbivores domestiques ; nous ne doutons même pas que ce ne soit pas précisément le sel raffiné qu'ils réclament. Quant aux carnivores, ils s'en passent très bien, pour la raison simple que le sang de leurs proies en contient en quantité suffisante.

(A suivre.)

Docteur G. SIMOENS.



André Jomain, l'un de nos pilotes de tourisme les plus assidus, et son avion « *Moth-Gipsy* ».

Grand sympathisant du naturisme, il est convaincu que se rapprocher de la nature, c'est aller à la santé ; aussi est-ce avec une impression de parfaite euphorie qu'il va respirer l'air vivifiant des altitudes et, dans leur calme, se délasser l'esprit.

« Le vol, nous dit-il, est un véritable bain intérieur, physique et moral. » Et il ajoute : « Si chaque Parisien pouvait voir, comme moi, quel cloaque de « crasse » représente l'atmosphère d'une grande ville, il se demanderait comment il n'y est pas rapidement empoisonné et s'enfuirait, au moindre instant de liberté, vers la campagne, l'air pur, le soleil !... »

Aussi André Jomain passe-t-il plusieurs heures par semaine à bord de l'un de ses deux avions, déroulant, tour à tour, tous les beaux panoramas de France, de l'Atlantique aux Alpes, où le Mont-Blanc eut sa visite, l'an dernier.

C'est au retour d'un rallye-golf d'aviation organisé à Douai, cet été, qu'il a pris cette photographie aérienne de l'Île des Naturistes.



LE GRAND STADE, A PHYSIOPOLIS, PHOTOGRAPHIÉ DU HAUT DES CIEUX





# LA THÈSE NATURELLE

MANGER  
SAINEMENT

LA CUISINE SAINES

## A PROPOS DES POTAGES

### LES POTAGES MALSAINS



TOUT être soucieux de sa santé doit s'abstenir :

I. — De tous les potages dits *instantanés*, faits à l'aide de « cubes », ou de préparations du même genre. Les cubes à la viande sont particulièrement dangereux ; les viandes en poudre qui les composent sont de qualité très inférieure, et éminemment toxiques. Les cubes de légumes ne valent guère mieux ; leurs farines sont vieilles et de choix inférieur, leur arômes sont chimiques.

II. — De tous les potages à extraits liquides de viande, même si ces extraits sont mélangés à un fond végétal, et ne prétendent que colorer le potage ou corser ses fumets.

III. — De tous les potages gras (bouillon gras, soupe au lard, soupe à l'os). Les graisses ralentissent considérablement le travail de l'estomac ; elles rendent *lourds* tous les aliments avec lesquels elles voisinent.

IV. — De tous les potages faits avec des animaux âgés ou trop durs (vieilles volailles, corbeaux, etc.). Les charpentes cellulaires des vieux animaux sont imperméables, scléreuses ; elles s'opposent à l'élimination correcte des déchets de la vie, si bien que les sucs cellulaires des vieilles bêtes sont plus toxiques que ceux des jeunes. La cuisson à l'eau dissout ces sucs toxiques et les fait passer dans le potage.



### LES SINGES MÉDECINS

Un naturaliste français parti pour les régions sauvages du Gabon afin d'étudier les sauriens conta que, pour amorcer les trappes destinées à prendre les crocodiles, il devait tuer d'autres bêtes dont la chair devait servir d'appât.

Un jour qu'il était rentré bredouille de la chasse, et qu'il manquait de viande fraîche pour ses hommes, il fut obligé, pour ne pas être privé de nourriture, de tirer sur une bande de singes cercopithèques (ce sont des singes au pelage argenté et à la lèvre supérieure blanc bleuté dont on admire l'agilité derrière les cages du Jardin des Plantes).

L'un de ses singes étant seulement blessé, le savant, pris de pitié, pensait à le soigner afin de le guérir ; mais la bête mourut quelques heures après. En l'examinant, le savant découvrit une blessure ancienne, mais encore sanguinolente à la jambe gauche de l'animal. Cette blessure était entourée comme d'un pansement d'une liane dépouillée de son écorce qui pénétrait, à un endroit, dans la jambe qu'elle traversait.

Intrigué, le naturaliste envoya la pièce anatomique aux professeurs de zoologie du Muséum d'Histoire naturelle de Paris. La jambe était intacte dans un bain d'acide arsénieux. On constata que le singe, lors d'une suppuration ancienne, prouvée par l'état de l'os, avait réalisé un véritable drainage chirurgical. En effet, la liane traversait l'os en deux endroits, permettant l'issue du pus, tout en soulageant la douleur.

Ce cas n'est pas unique chez les animaux. Peut-être a-t-on nié à tort chez eux la possibilité de raisonnement. Cependant, les singes, par leur anatomie, se rapprochent déjà tellement de l'homme...

(L'Intransigeant.)

V. — De tous les potages à base de poissons (bouillabaisse), coquillages et crustacés (potages bisques).

VI. — Des potages végétaux trop concentrés, et en particulier de ceux qui sont à base de légumineuses sèches : les potages *purée de haricots*, *purée de fèves*, *purée de pois cassés Saint-Germain* sont toxiques.

Des potages à l'oseille, trop acidifiants pour les arthritiques.

Les bouillons de viande (type *bouillon de bœuf*, *de veau*, *consommé*, *bouillon de poulet*) ne sont acceptables qu'à condition :

a) Qu'ils soient très peu riches en viande ;

b) Qu'on n'en consomme que rarement (une fois par semaine, par exemple).

Quoique l'idéal soit de n'utiliser que les potages végétaux dont nous allons parler, il convient de signaler que les consommés légers peuvent être indiqués, à titre transitoire, dans certains cas : par exemple, pour stimuler momentanément l'appétit chez certains fatigués du tube digestif, ou pendant certaines convalescences, ou au cours de cures de désintoxication alimentaire chez les gros mangeurs de viande dont on a beaucoup diminué la ration carnée, et qui ont des fringales de substances azotées.

Les consommés légers peuvent être *temporairement* conseillés à certains dyspeptiques qui manquent de suc gastrique.

### LES BONS POTAGES

Nous classons trois catégories de bons potages :

1. — Les bouillons de légumes et de céréales ;

2. — Les bouillies ;

3. — Les potages aux légumes et pâtes.

### RÈGLES À OBSERVER POUR LA PRÉPARATION DES TROIS CATÉGORIES DE BONS POTAGES

I. — Tout bon potage doit être *léger*, c'est-à-dire peu concentré. Il faut réagir contre la tendance qu'ont les cuisiniers et les mères de famille à mettre plus pour faire plus nourrissant et meilleur. Les fortes concentrations, même de produits sains, sont dangereuses (1) ; les eaux de cuisson des légumes (asperges, haricots, pommes de terre, etc.) dont on fait des potages sont presque toujours beaucoup trop concentrées, et par suite toxiques. Il faut, ou les diluer très fortement (eau, lait), ou mieux ne pas hésiter à les jeter. Les économies mal placées sont souvent très néfastes à la santé.

II. — Les potages doivent, surtout l'été, être consommés le jour même où on les a faits. Par les chaleurs, ils deviennent vite des milieux de culture remarquables pour les microbes ; qu'il suffise de dire que le moyen le plus rapide d'obtenir à foison des *bacilles subtils* est de mettre macérer dans l'eau une poignée de foin.

III. — Les légumes, pâtes, céréales, pour faire les potages, devront être très sains, très frais. Il ne faut pas croire que la cuisson répare un défaut de qualité. Si certaines parties de légumes sont « tachées », pourries, ou de moins belle apparence, il faut les enlever. Laver les légumes est généralement utile ; quand on peut les essuyer seulement, c'est mieux.

(1) Nous avons montré dans d'autres ouvrages (*L'Art de vivre longtemps* et *La Cure Naturiste*), auxquels il convient de se reporter, que nos cellules sont faites pour assimiler des aliments dilués, et non des aliments trop concentrés.

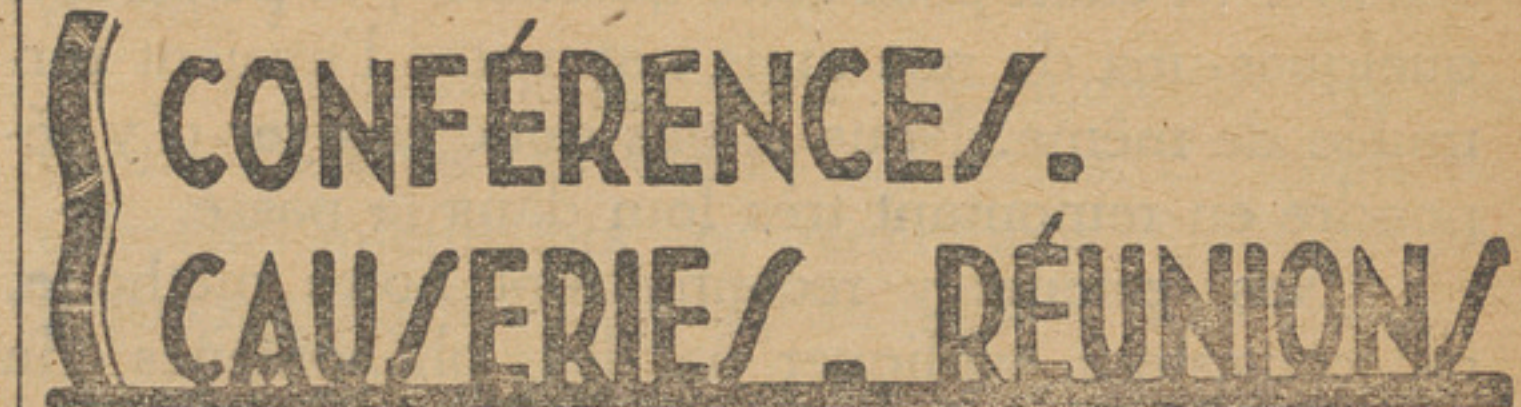
IV. — On s'abstiendra d'incorporer aux potages le moindre colorant, le moindre extrait de viande ; aucune viande, non plus, n'y figurera (pas d'abats, pas de poisson, pas de lard) ; on n'y mettra pas non plus de légumineuses sèches (haricots secs, pois secs, fèves sèches) ; la lentille seule pourra faire partie, en petite quantité, de quelques potages nourrissants. Le lait et les œufs, en *petite quantité*, peuvent corser utilement certains potages. Il est mieux de ne mettre le beurre qu'en servant, et de n'en mettre que très peu.

V. — Dans la confection des potages, les légumes et pâtes seront mis à l'eau *bouillante*, les céréales à *froid*.

VI. — Un conseil, sans doute inattendu : pour faciliter beaucoup la digestion des potages contenant des farineux, mastiquez-les ; de la sorte, les substances amylacées commenceront de suite, dans la bouche, leur transformation en sucre assimilable (glucose). Pour qu'on soit obligé de mastiquer les potages, il est bon que les légumes ne soient pas en purée, ou, s'ils le sont, de rajouter des légumes en morceaux, ou du pain.

VII. — Il n'est jamais bon de prendre du potage plus d'une fois par jour. Les dyspeptiques, les dilatés de l'estomac se trouvent souvent mieux de n'en pas prendre du tout ; le liquide (eau ou lait) qu'il contient dilue les sucs digestifs déjà insuffisants ; c'est une cause de mauvaise évacuation de l'estomac, de fatigue après les repas, de ballonnements.

(A suivre.) Docteurs G. et A. DURVILLE.



JEUDI 4 DECEMBRE. — A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5<sup>e</sup>) : *La force de la vie spirituelle*, conférence par Mgr Winaert, évêque de l'Eglise catholique libre de France.

MARDI 9 DECEMBRE. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6<sup>e</sup>) : *Deuxième séance de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville*. Première partie : « Notre génération se tue par une alimentation détestable. Principes d'alimentation saine. Comment il faut combiner nos menus. » Deuxième partie : Clinique gratuite. Troisième partie : Contradicteurs.

JEUDI 11 DECEMBRE. — A 20 h. 30, à la Mairie du VI<sup>e</sup> Arrondissement, place Saint-Sulpice (Salle des Trophées) : *La colonne vertébrale et ses apophyses épineuses, siège d'un grand nombre de misères physiologiques de l'espèce humaine*, par M. Georgia Knap, membre de la Société Végétarienne de France.

A 20 h. 45, à « La Source », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13<sup>e</sup>) : *Le pacifisme et la santé*, par M. le docteur Charles-Edouard Lévy, professeur au Collège des Sciences Politiques.



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

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

TOUS LES JEUDIS. — A 17 heures, au Foyer Marc-Aurélien de Paris, 79, rue Denfert-Rochereau : *Ecole de la Raison selon Marc-Aurèle*. Première année : *Le Monde. La nature universelle et ses lois communes à tous les êtres*.

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*.

A 20 h. 30, au Foyer Marc-Aurélien de Paris, 79, rue Denfert-Rochereau : *Reprise de la leçon du jeudi. Causeries, explications*.



# REVUE DES LIVRES

DOCTEUR HENRI DAMAYE

## SOCIOLOGIE ET ÉDUCATION DE DEMAIN (Paris, Félix Alcan, éditeur)



**L**ES questions d'éducation et d'hygiène sont à l'ordre du jour. C'est que l'avenir de la race française est en jeu dans ces deux ordres d'idées. M. le docteur Henri Damaye, qui traite avec compétence ces questions dans l'ouvrage dont nous parlons aujourd'hui, y joint des études de sociologie et de biologie. Pour lui, la biologie, c'est-à-dire la science de la vie, a une importance exceptionnelle. Je n'en disconviens pas, mais peut-être l'auteur lui donne-t-il une place trop considérable, car, à ses yeux, elle pourrait tout remplacer, même la religion. C'est aller un peu loin ; pour bien des âmes affligées ou mystiques, la biologie ne saurait être d'un grand secours ; mais passons, et étudions rapidement l'ouvrage du docteur Damaye.

« L'heure est venue pour la France, nous dit l'auteur, si elle veut conserver ses familles, de passer des mains de la poésie à celles de la science. »

Et le docteur Damaye nous annonce que, dans trente ans, notre société sera profondément transformée par la diffusion des sciences biologiques et par celle de la psychiatrie. Je reste un peu sceptique sur ce pronostic ; mais j'admets, tout de même, l'importance de la biologie.

Il ne faut pas non plus négliger la psychiatrie, et le docteur Damaye ne le permettrait pas, avec raison.

« La psychiatrie dans l'armée, nous dit-il, c'est le plus grand bienfait qui, de mémoire d'homme, fut accordé aux soldats. »

La psychiatrie permet de reconnaître les tares congénitales, qui frappent tant de malheureux dévoyés et sont la cause de tant de perversions sexuelles, de crimes et de folies. Comme le dit fort justement l'auteur, les aliénés ne sont pas les seuls malades mentaux ; ils ne sont que les cas les plus accentués des affections mentales. Nous coudoyons, tous les jours, dans les rues et les salons, des demi-fous sur la mentalité desquels on n'a aucun soupçon.

La partie pour moi la plus importante de l'ouvrage du docteur Damaye est celle relative à l'éducation et à l'hygiène de l'enfance, car l'enfant, c'est l'avenir pour tous les pays du monde. Que de réformes à faire dans

cet ordre d'idées ! Nos lycées et nos collèges sont l'antipode de ce qu'ils devraient être. L'existence d'un lycée, en plein cœur de Paris, comme c'est le cas du lycée Condorcet, est-elle admissible ? Non, assurément, et le docteur Damaye écrit fort justement qu'aucun lycée et aucun collège ne devraient exister dans une grande ville.

« Il faut élever nos enfants au grand air, au soleil, et ne plus contrarier leur physiologie ; nos collèges transforment cette physiologie en pathologie. »

L'auteur est encore pour l'éducation mixte des filles et des garçons ; la séparation est, d'après lui, contraire à la nature et est un élément de perversion et d'inversions sexuelles. Il y a certainement du vrai là-dedans ; mais la question est trop délicate pour être tranchée aussi rapidement.

Là où l'auteur a pleinement raison, c'est lorsqu'il traite de la nécessité des écoles de plein air. C'est là l'avenir, parce que c'est une nécessité pour les nations civilisées, qui ne veulent pas périr. Faisons disparaître, dirons-nous avec l'auteur, ces cours emmurées, où l'on voit quelques maigres arbustes cachectiques. Ecole de plein air, jardinage, exercices quotidiens, longues marches, voilà les principes qui doivent guider les éducateurs de demain.

Nous voyons par ces données que le docteur Damaye se rapproche beaucoup de la doctrine mise en honneur par les docteurs Durville ; mais voici où il est tout à fait d'accord avec eux :

« Il ne faut pas seulement de l'air pur dans les poumons de l'enfant, il faut aussi des rayons solaires à la surface de son corps tout entier. Si nous voulons conserver nos familles, il faut qu'à la belle saison les enfants vivent nus une partie de la journée. Nous devons en finir avec le culte du vêtement. Le vêtement est un des principaux abrégiateurs de l'existence de l'homme et de la durée des familles. Pendant la belle saison, la classe sera faite au soleil et les enfants ne doivent avoir, comme vêtement, qu'un simple petit caleçon... »

« L'école de plein air et de soleil n'améliore pas seulement l'état physique ; elle préserve et améliore, en même temps, l'état mental et l'état moral des enfants. »

C'est bien là, sous la plume d'un érudit médecin, l'essence même de la doctrine naturiste, préconisée par les docteurs Durville.

GEORGES DE DUBOR.

## LA CONQUÊTE DE L'EUROPE PAR LES ÉTATS-UNIS

M. Charles Pomaret, député de la Lozère, vient de terminer un important ouvrage sur « La Conquête de l'Europe par les États-Unis ». Dans ce livre, qui paraîtra très prochainement chez l'éditeur Armand Colin et dans la collection où fut publiée, il y a plusieurs années, l'œuvre d'André Siegfried sur les États-Unis, M. Pomaret étudie scientifiquement et objectivement la question de l'emprise américaine sur la vieille Europe.

Toutes les questions si délicates des dettes interalliées, de transferts de capitaux et de marchandises, d'investissement d'argent, sont traitées pour la première fois dans leur ensemble et avec ampleur. L'auteur esquisse en même temps un plan de défense pour le Vieux Continent, dont ce serait la fin s'il n'y prenait garde.

Docteur A. LEPRINCE. — **Pour guérir et rester jeune (Traitement par les réflexes associés).** — Paris, Amédée Legrand, éditeur.

Mme Em. SEGARD. — **Reviens à la Nature !** d'après le livre « Kehrt zur Natur zurück », de M. Adolf Just. — Reims, A. Lefèvre, éditeur.

REYNAX. — **L'attention.** — Paris, Editions Spes.

Alfred DENU. — **Une ère nouvelle (Esquisses et poèmes).** — Strasbourg, Heitz et Cie, éditeurs.

R. de MARATRAY. — **Poèmes à une seule femme.** Cycle mélodique 1904-1927. — Paris, André Delpeuch, éditeur.

Roger SALARDENNE. — **Le Culte de la Nudité.** Reportage chez les nudistes allemands. Nombreuses illustrations photographiques. — Paris, Editions Prima.

# ESPERANTO POUR L'UNION ET LA PAIX DE PEUPLE

UNE LANGUE INTERNATIONALE

## POUR APPRENDRE L'ESPERANTO



**L** est fondé, sous le nom de Rameau Espérantiste du Trait-d'Union et Groupe des Espérantistes Naturistes, un groupe ayant comme but essentiel de mettre en relation ses membres avec les espérantistes des autres pays, et d'établir ainsi une liaison directe avec les pacifistes, les végétariens, les naturistes, les antialcooliques et les antitabagistes de tous les pays du monde, sans exception.

De même que la Vegetara Ligo Esperantista, le Rameau Espérantiste du T. U. propagera la langue auxiliaire, neutre, internationale et supranationale « Esperanto » dans tous les milieux et groupements végétariens, naturistes, antialcooliques, antitabagistes, d'hygiène alimentaire, de camping et de sports, de protection des animaux, pacifistes, coopérateurs, etc.

Le Rameau organise donc des cours publics et gratuits de langue esperanto, comprenant l'étude de la grammaire et du vocabulaire, la lecture d'anecdotes amusantes, facilement compréhensibles par les élèves, récitation de morceaux choisis et de poésies (avec formation ultérieure d'une section théâtrale espérantiste) et aussi des chants en esperanto, afin de constituer

une chorale ; puis, la correspondance internationale : envois de messages, de lettres collectives, échanges de cartes postales et de photographies, de revues et même de livres, et, enfin, des cercles de conversation.

Le Rameau constituera une bibliothèque. Il s'occupera de la traduction des principaux ouvrages de base sur le naturisme, de leur édition et de leur diffusion mondiale.

Le Rameau participera aux fêtes et congrès des sociétés précitées, en y envoyant des délégués-rapporteurs, des conférenciers, au besoin en prêtant le concours de sa chorale, instrument puissant de propagande, et fera passer des articles dans les journaux et revues intéressées. Il éditera des tracts, organisera des conférences, des banquets, des excursions, toujours en rapport avec le T. U., afin de réaliser et de vivre sa devise : Santé, Harmonie et Fraternité.

x x x

Tous ceux qui sont amis de l'esperanto et veulent voir cette langue se propager rapidement peuvent être membres du Rameau Espérantiste du T. U., même s'ils ne la parlent pas.

Un appel fervent est adressé à tous les espérantistes et à tous les pacifistes, naturistes, végétariens,

etc., pour adhérer à ce groupe et l'aider dans ses réalisations.

Un simple droit d'inscription de 2 francs est demandé à l'adhérent, la cotisation annuelle étant volontaire et illimitée.

Les ressources du Rameau provenant seulement des droits d'inscription, des cotisations volontaires et de dons, seront employées aux frais divers du Rameau (correspondance internationale, envois de circulaires, etc.), à l'abonnement aux périodiques des associations internationales, nationales et régionales, à l'édition de tracts de propagande, à la traduction, à l'édition et à la diffusion à travers le monde des principaux ouvrages de base sur le naturisme, et à l'achat de livres pour la bibliothèque du Groupe Espérantiste du Trait-d'Union.

En ce qui concerne cette bibliothèque, les prêts de livres se font à tous les membres du groupe payant un abonnement spécial de 10 francs par an, destiné à l'entretien des ouvrages actuels et à l'achat de nouveaux.

FIN

ANDRÉ GAILLARD.



# LE NATURISME ET LE ART

## LA MUSIQUE ENREGISTRÉE

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

### Les nouveautés « Melodian »

« Melodian » vient d'édition trois disques particulièrement intéressants. Il s'agit de l'enregistrement de quelques œuvres célèbres, interprétées sur orgue Melodian par le maître de chapelle A. de Vallobrosa. Voici le détail de cette belle production :

N° 5221 (ou N° 5222). — a) Concerto en ré mineur pour orgue et orchestre, de G. F. Haendel (1685-1759). Fragment du premier mouvement. Haendel écrivit 20 de ces concertos, dont il exécutait lui-même la partie d'orgue dans les entr'actes de ses oratorios. Le présent morceau est d'une majestueuse ampleur.

b) Toccata par l'Elepazione, de Girolamo Frescobaldi (1583-1644). Extraite des « Fiori Musicali » (1635). Organiste à Saint-Pierre de Rome, Frescobaldi fut considéré comme sans rival dans cet art, par ses contemporains. Cette Toccata est d'un sentiment absolument « moderne » et l'une des pièces les plus émouvantes dans la littérature de l'orgue.

N° 5223. — Jean-Sébastien Bach (1685-1750) : a) Choral « Allein Gott in der Höhe der Ehr », N° 3 du livre de l'édition Peters des œuvres de J.-S. Bach. Sous l'air du choral, un rapide mouvement de doubles croches arpégées symbolise le vol des anges (série des Chorals développés).

b) Choral « In dulci Jubilo », N° 12 du IX<sup>e</sup> livre de l'édition Peters. Un charmant cantique pour Noël, d'un impressionnisme toujours jeune.

N° 5224. — Dietrich Buxtehude (1637-1707) : a) Fugue N° XVII en ut majeur. Thème vigoureux, d'un rythme rapide et net. Cette pièce est l'une des plus célèbres du maître danois que Bach alla entendre et consulter.

b) Arcangelo Corelli (1653-1713) : Mouvement de la 9<sup>e</sup> Sonate pour le violon, dont Corelli a été l'un des plus anciens virtuoses. Guilmant a édité de ce prélude un arrangement pour orgue un peu différent de celui-ci.

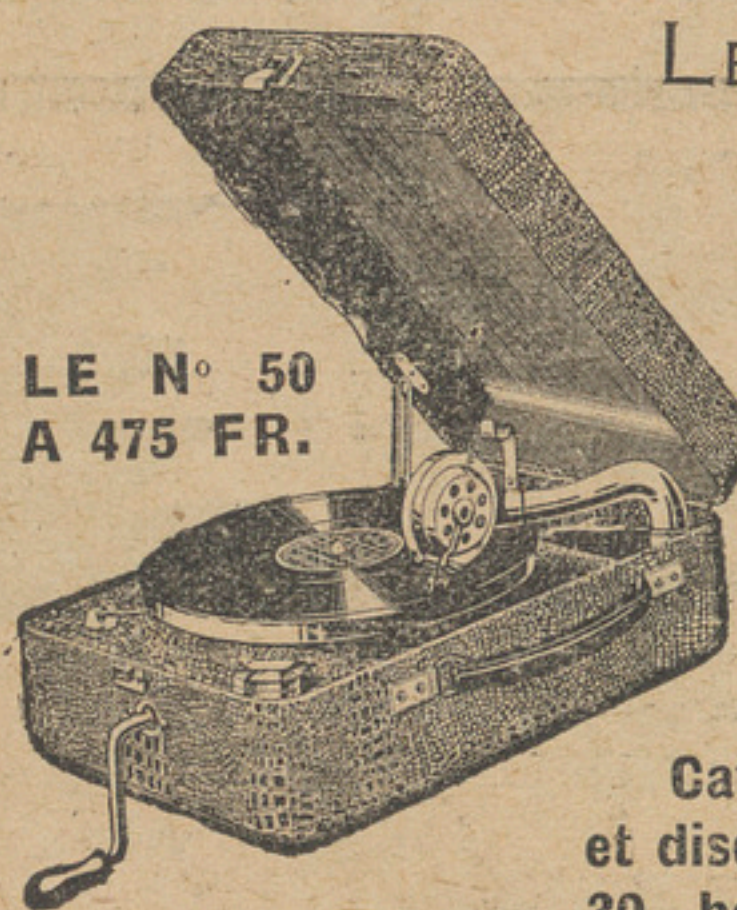
## PIANOS

OCCASIONS EXCEPTIONNELLES  
REDUCTION 20 A 50 %  
Garantie — Echange — Crédit

115-113, RUE DE VAUGIRARD — PARIS

GILBERT

LES PLUS GRANDS  
MAGASINS



## LES PORTATIFS PATHÉ

(de 300 à 975 fr.)

se recommandent  
de leur QUALITE  
et de  
leur ELEGANCE

Catalogues, appareils  
et disques franco: PATHÉ,  
30, bd. des Italiens, Paris

# NUDISME ET NATURISME

## L'ODEUR DES NUDISTES

Louis-Charles Royer, membre de la Société Naturiste, citoyen de Physiopolis, auteur des livres Au Pays des Hommes Nus et L'Amour en Allemagne, ayant lu le dernier « Crible » du docteur Gaston Durville, en reproduit d'abord la fin, puis la commente :

DOCTEUR GASTON DURVILLE. — 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 naturisme, école de la santé, est aussi celle de la propreté.

LOUIS-CHARLES ROYER. — Parbleu ! mon cher ami. Et ceux qui blaguent de l'odeur de cent nudistes entassés dans le métro n'ont qu'à faire un tour dans les écoles Koch, à Berlin ou à Hambourg, où les nudistes sont aussi entassés (dans des salles) que dans le métro.

Sans doute, après la gymnastique, on y sent la sueur ; mais la sueur sourd d'une peau propre.

Hélas ! dans le métro... Et à la chambrée, donc !

Les « nudistes », à quelque classe sociale qu'ils appartiennent (je veux dire quel que soit le confort dont ils disposent), sont obligés de se laver pour se montrer en public. Ils partagent ce devoir avec les figurantes de music-hall, les courtisanes, les modèles, etc...

Les terrassiers, les dockers de Hambourg, qui fréquentent chez Koch, prennent plus de douches et ont les pattes plus propres que... vos adversaires, en général.

Ma main (propre) dans la vôtre.

LOUIS-CHARLES ROYER.

## LIBRAIRIE NATURISTE

FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE

VENTE ET ABONNEMENTS, PUBLICITE  
DES REVUES NATURISTES  
CATALOGUE SUR DEMANDE

## LIBRAIRIE UNIVERSUM

33, RUE MAZARINE, PARIS-ODEON

# LE ÉDITION DE "NATURISME"

## La Cure Mentale.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Deuxième édition. Quinzième mille.

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

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

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

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

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

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

## Les Miracles de la Pensée, 1 vol. à 4 francs.

L'action de l'idée sur les maladies organiques. Comment on guérit par suggestion et autosuggestion.

Port en sus : 10 0/0 (France) et 20 0/0 (Etranger)

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

## OCCASIONS :

### LA CUISINE SAINE

Ouvrage complet — Légèrement défraîchi  
Prix (broché) : 35 francs

### LA CURE NATURISTE

Deuxième édition  
Ouvrage complet — Légèrement défraîchi  
Prix (broché) : 45 francs



Deux modèles : « Réclame » à 100 fr. et « Riche » à 125 fr.

Port : France, 10 francs — Etranger : 25 francs

En vente : Grands magasins, maisons d'articles de sport, d'hygiène, bandagistes, etc.

ETABLISSEMENTS DUPONT, 17, rue Hoche, Versailles  
Notice contre 1 franc — Etranger 3 francs

## COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

**Les inondations et le Maté.** — La conséquence la plus directe des inondations est le trouble des eaux. Les vases sont remuées, les égouts refluent au lieu d'écouler ; et, à l'exception des grandes villes, qui ont un service d'eau potable bien organisé, de nombreuses localités risquent d'avoir des eaux de consommation contaminées par les matières organiques en voie de décomposition.

Madolin rappelle qu'une façon agréable et économique d'assainir l'eau potable est de faire une infusion de « Maté ». Cette infusion se prépare comme celle du thé, avec cette différence que vous pouvez allonger plusieurs fois de suite la première infusion. Celle-ci, pour être bien faite, doit avoir lieu dans un récipient fermé, et ensuite être consommée chaude ou froide, suivant les goûts, mais non pas bouillante.

Faites bouillir l'eau, au préalable, si vous le voulez, mais n'échauffez pas la feuille, ce n'est pas l'amé-

liorer. Ce qui compte est de laisser au tissu organique le temps de subir l'osmose.

**Fleur de thé.** — Réponse à une question posée : Madolin offre de la fleur de thé, et non de la feuille, en vue de diminuer la teneur en théine, qui est un alcaloïde très voisin de la caféine, et qui a des effets, notamment sur le cœur, nettement nocifs, et même très graves sur certaines personnes. La teneur en théine des feuilles varie suivant les espèces, et selon que la feuille est verte ou séchée, depuis 1,5 % à 3 %. La fleur de thé donne, à l'analyse, 0,94 %. A moins de 1 %, les alcaloïdes ne sont plus menaçants.

**Farine d'avoine.** — Madolin fera savoir dans un prochain communiqué la date à partir de laquelle il pourra fournir de la farine d'avoine intégrale. Cette farine est difficile à obtenir à cause de la constitution physique du grain, qui est très pointu et présente des difficultés de meunerie.

**Olives noires.** — Réponse à une question posée : Les olives noires que fournit Madolin proviennent de l'arrondissement de Nyons (Drôme) et non pas Ardèche. Madolin s'excuse de cette faute de géographie. C'est, en effet, cet arrondissement qui s'est rendu célèbre pour ses olives noires. Goûtez-les.

**Pâtes naturistes et biscottes.** — A la suite de la dernière récolte, les cours des farines ont accentué leur hausse, qui paraît devoir persister. Madolin prie les naturistes de vouloir bien noter que le prix des nouilles, macaronis, coquillettes et biscottes sera désormais de 9 francs le kilogramme.

**Naturistes de province.** — De façon à éviter frais de recouvrement, ennuis et erreurs, Madolin demande à ses correspondants de vouloir bien désormais joindre le montant de leur achat à la commande, par les moyens de paiement qu'ils ont adoptés. Madolin les en remercie à l'avance.



**Si** vous faites de la publicité dans

**NATURISME**

il est

**naturel**

quelle vous rapporte puisqu'elle est lue par

**50.000 lecteurs**

PAUDEBERT

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

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

## PETITE ANNONCE

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.

NATURISTES DE L'ORANIE, dans le but de vous connaître, de vous réunir et de fonder un groupement, écrivez à M. F. de Treytin, à Bou-Her (Oran)

JEUNE FILLE, naturiste, 27 ans, très sérieuse, gentille et affectueuse, désire connaître naturiste 30 à 40 ans, catholique et distingué, en vue mariage. — Ecrire à *Naturisme*, N° 337.

COTE D'AZUR. Mén. aisé, nat., s. enf., accepte au pair jne fem. slé, de 28 à 36 ans, nat., goûts tr. simpl. aim. vie champ. Aven. ass. Envoyer renseignements à *Naturisme*, N° 338.

CONSEILLER PREFECTURE nommé Paris désire trouver pension et si possible grande chambre dans famille naturiste. — Ecrire avec détails : Nouis, préfecture de Montpellier.

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).

### PEINTRE-DECORATEUR

expérience de l'exécution des travaux de décoration murale,  
esprit moderne

### HAUTES REFERENCES

collaborerait avec architectes ou architectes décorateurs.  
S'adresser : R. SCHILS, 132, avenue du Maine, PARIS (14<sup>e</sup>)

**à Paris**  
15<sup>th</sup> RUE CIMAROSA (16<sup>e</sup>)  
Téléphone : PASSY 77-95

Consultations de 14 à 17 heures. Traitement de 10 à 12 heures et de 14 à 19 heures.

TOUS LES JOURS NON FÉRIÉS, SUR RENDEZ-VOUS

**quelque chose que soit votre maladie la médecine naturiste peut quelque chose pour vous**

**ou à Caen**  
200, RUE CAPONNIÈRE  
Téléphone : 12-77

CONSULTATIONS PAR LES DOCTEURS GAYOT ET ANDRÉ DURVILLE LES 2<sup>e</sup> ET 4<sup>e</sup> LUNDIS DE CHAQUE MOIS, DE 12 H. A 16 H.

Traitement tous les jours non fériés, de 10 à 12 heures et de 14 à 18 heures.

ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MÉDICAL  
ON ÉTABLIRA VOTRE RÉGIME  
ON VOUS TRAITERA SANS MÉDICAMENTS

LA PUBLICITE DESSINEE PORTE TOUJOURS C'EST LA PLUS EFFICACE — C'EST LA MEILLEURE POUR VOS DESSINS PUBLICITAIRES ADRESSEZ-VOUS A P. AUDEBERT, A « NATURISME »

172, rue Marcadet.

# MADOLIN

Marcadet 06-47.

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

## les produits alimentaires naturistes

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

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

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

### 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 LA DROME                                         |                     |
| 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 9 »        |
| PIGNONS DOUX                                                      |                     |
| Amande du pin                                                     |                     |
| A consommer au naturel.....                                       | Les 500 gr. 15 »    |
| PRUNEAUX                                                          |                     |
| Santa Clara                                                       |                     |
| Les 500 gr. ....                                                  | 7 »                 |
| RAISINS SECS                                                      |                     |
| de Smyrne                                                         |                     |
| Les 500 gr. ....                                                  | 8 »                 |
| RIZ NATURISTE                                                     |                     |
| Non décortiqué                                                    |                     |
| Riz intégral, avec la totalité de son péricarpe. Les 500 gr. .... | 3 »                 |
| RIZ PATNA                                                         |                     |
| Glacé                                                             |                     |
| Importé des Indes. Décortiqué et glacé.....                       | Les 500 gr. 4 »     |
| ROCHERS NATURISTES AU COCO                                        |                     |
| Blé germé, noix de coco, miel                                     |                     |
| Dessert fin.....                                                  | Le sachet de 11 4 » |
| SARRASIN                                                          |                     |
| En farine                                                         |                     |
| Farine pour bouillies.....                                        | Les 500 gr. 2 25    |
| SOLEILS NATURISTES                                                |                     |
| Noix de coco, amandes, farine complète, miel                      |                     |
| Aliment de toute heure.....                                       | Les 125 gr. 2 »     |



## ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

C'EST VOTRE INTERET  
POUR VOUS CONVAINCRE, FAITES  
CE SIMPLE CALCUL :

50 numéros à 1 fr. 25 font..... 62 fr. 50  
Un abonnement d'un an coûte... 40 fr.

En vous abonnant, vous éco-  
nomisez ..... 22 fr. 50

CHACQUE NUMERO VOUS REVIENT  
A 0 FR. 80 AU LIEU DE 1 FR. 25 !  
ET CHAQUE JEUDI  
SANS AUCUN DERANGEMENT  
VOUS RECEVREZ VOTRE JOURNAL !

## UNE ŒUVRE SOCIALE L'ILE DES NATURISTES

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

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

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

### CONDITIONS D'ADMISSION

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

Cotisation annuelle ..... 100 francs

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

Cotisation annuelle ..... 50 francs

### PASSEUR

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

Appeler le passeur.

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

### TENUE

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

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

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

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

Tous les autres costumes sont autorisés.

Pour renseignements et invitations, s'adresser :

Dimanches et jours fériés : Dans l'Ile, aux docteurs  
Durville (tente du Comité d'Organisation, Gr. Stade, f. Est) ;

Semaine :

Institut Naturiste, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16<sup>e</sup>) ;

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

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

FAITES LIRE « NATURISME »

## ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs

1 an : 40 francs

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 EGALEMENT A  
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER  
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

# ENCORE UN PAS DE GEANT

## EN T.S.F.

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 égales par aucun mon-  
tage, ce nouveau poste joint celles d'une alimentation secteur par  
fage indirect et d'un réglage intégralement automatique. Nos appareils  
utilisent les plus récents modèles de lampes à chauffage 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

## BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, 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     |  | France | Etranger |
|-----------------|--|--------|----------|
| Un an .....     |  | 40 fr. | 51 fr.   |
| Six mois ....   |  | 22 fr. | 28 fr.   |
| Trois mois .... |  | 12 fr. | 16 fr.   |

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

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

## « PRO VIDA »

Publication écrite en espagnol pour les naturistes

### REVUE MENSUELLE

AVEC TRENTE-DEUX PAGES DE TEXTE. PUBLIE  
DES ARTICLES INTERESSANTS POUR TOUS LES  
AMANTS DE LA VIE NATURELLE ET DE LA  
CULTURE HUMAINE

Prix : 20 centavos

Abonnement annuel : 2 dollars

Directeur et administrateur : A. L. LOPEZ  
57, J. C. Zenea, La Havane (Cuba)

### CHANGEMENTS D'ADRESSE

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.