BnF Gallica

# Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston [...]

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

{BnF Gallica

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1930-12-18.

**1/** Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :
- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE

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

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

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

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

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

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

**7/** Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter **utilisation.commerciale@bnf.fr**.

HUITIÈME ANNÉE (*Nouvelle Série*) N° 130 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 18 DÉCEMBRE 1930

# NATURISME

## LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

# ÉCHOS ET NOUVELLES

## BRUITS ET POTINS

### RIEN NE SERT DE COURIR...

Boulevard Michigan, à Chicago, l'autre jour, un original a lâché sur la chaussée deux mille tortues qui se sont répandues en une fantasia au ralenti, interrompant complètement la circulation. On a dû rassembler de nombreux policiers pour leur faire évacuer un domaine apparemment réservé à des véhicules plus rapides.

M. George-A.-H. Scott, de la Société Protectrice des Animaux, a déposé une plainte contre le trop facétieux inconnu, pour « acte de cruauté ».

Nous ne pouvons qu'applaudir à cette décision : c'est, en effet, un raffinement machiavélique que de vouloir imposer à ces pauvres bêtes les arrêts aux croisements, le sens giratoire et le sens unique. Sans compter les gaz d'essence qui règnent en maîtres sur toutes les agglomérations modernes. Passe encore pour les hommes, n'est-ce pas, mais pour les tortues !...

Un seul regret : il est dommage que cette étonnante aventure ne se soit point passée à Paris. Notre farceur aurait pu peindre sur la carapace de ses animaux, en lettres majuscules : « Madeleine-Bastille »...

Cela n'aurait pas excusé la cruauté, bien sûr, mais aurait pu, sans doute, l'expliquer.

« Le lièvre et la tortue », disait La Fontaine. Consolons-nous : ce lièvre américain n'est peut-être qu'un lapin...

### AVEC UN PEIGNE !

Nous signalions l'autre jour un grave inconvénient qui se dresse contre le nudisme : la question des décorations.

Autre son de cloche : nous trouvons, dans « Paris-Midi », qui a interviewé Raymond Pallier, « peintre du nu et lui-même nudiste », un plaidoyer efficace en faveur de la nudité.

Après avoir parlé des camps de nudistes intégraux d'Allemagne et d'ailleurs, Raymond Pallier a fait une révélation inattendue :

— Comme on me sait nudiste, il arrive maintenant que des femmes du monde, des bourgeoises, des personnes très dignes et affranchies de certaines contingences, mais qui ne sont pas « nudistes » comme nous, viennent chez moi, conduites par leur mari, pour commander leur portrait toute nue. « Ma femme est belle, m'a dit fort justement un mari, mais si je la fais peindre avec sa robe, dans dix ans le portrait paraîtra démodé. Peignez-la donc sans voiles ! »

Hé ! hé ! Si la tenue est légère, l'argument est de poids !

Bien. Très bien. Mais, à tout considérer, ce raisonnement est dangereux et peut conduire à des abus. La mode pour la coiffure change, elle aussi. Raymond Pallier serait certainement bien embarrassé si, d'aventure, il entendait un quidam lui annoncer, froidement :

— Peignez-la donc sans cheveux...

PIERRE AUDEBERT.

# AU CRIBLE LES IDÉES !...

## CRÉONS DE LA BEAUTÉ, DE LA SANTÉ

*Il y avait longtemps qu'on ne nous avait raconté quelque histoire baroque de génération spontanée.*

*Un journal américain, la* Chicago Tribune, *nous en dit une, et* Paris-Midi *la répète :*

*Un médecin de la Cleveland Clinic Association, le docteur G.-W. Crile, aurait réussi à fabriquer de toutes pièces, dans son laboratoire, un être vivant... Fabriquer de toutes pièces un être vivant ! C'est l'expérience de l'homonculus de Paracelse qui se répète.*

*Voici la technique opératoire de Crile, au dire des reporters : vous prenez de la cervelle d'animal fraîchement tué* (sic) ; *vous réduisez en cendres ; vous ajoutez « de la protéine, et probablement quelques autres substances chimiques »* (sic) ; *vous « traitez l'ensemble à l'électricité », et, devant vos yeux, apparaît un protozoaire.*

*C'est simple, n'est-ce pas, de fabriquer un être. Et n'allez pas penser qu'il ne soit qu'une imitation : « il se nourrit ; il est sensible aux narcotiques » ; il s'endort et se réveille.*

*Malgré l'autorité de la* Chicago Tribune, *malgré celle de* Paris-Midi, *je ne crois pas plus au protozoaire spontané du docteur Crile que vous ne croyez à l'homonculus de Paracelse, cet étonnant petit bonhomme de chair et d'os, né au creuset de l'occultiste, et qui était si intelligent, si malin, qu'il stupéfia le bon archevêque Turpin.*

*A vrai dire, s'il me fallait accepter comme vraie l'une ou l'autre des deux légendes, je ferais choix de la seconde : médecin naturiste, j'aime mieux rêver qu'on fabrique des hommes, plutôt que des protozoaires gélatineux.*

*Et si l'on vient me dire que fabriquer l'homme est une utopie, je me contenterai fort bien, pour l'instant, de m'intéresser aux systèmes qui, sans le créer, l'améliorent.*

*A ce propos d'amélioration humaine, je lis, dans le* Journal, *un article de Maurice de Waleffe. Cet auteur, qui est très naturiste, nous parle des Concours Internationaux de Beauté féminine, et nous les présente comme d'excellents moyens de perfectionner et d'embellir le type humain.*

*La vie antinaturelle que nous menons, dit à peu près Maurice de Waleffe, nous fait oublier les lois de vie saine ; elle produit nos déformations corporelles, nos laideurs, nos maladies. Embellissons la femme ; elle est le moule d'où sortiront les beaux hommes de demain.*

*Et comment embellir la femme ? « Non seulement en la parant, dit Waleffe, mais en sélectionnant sa ligne par des concours, des comparaisons, des émulations successives. »*

*Je ne vois pas très bien que les « concours, comparaisons, émulations » embellissent les femmes ; ils mettent en vedette celles qui sont belles ; c'est tout ; ou plutôt, ce n'est pas tout à fait tout : ils donnent aussi à beaucoup de gens le culte de la beauté et à beaucoup de « demi-beaux » le goût de se perfectionner encore.*

*Mais les concours eux-mêmes ne mettent pas assez en avant l'importance du perfectionnement humain : les lauréates sont des majestés spontanées, faites d'avance, faites toutes seules, non travaillées, des sortes d'homonculus à la Paracelse ou de protozoaires à la Crile ; leur beauté est trop souvent de salon ; elle est pâlichonne ; elle manque de muscle. J'ai vu les championnes, depuis que les concours existent, c'est-à-dire depuis 1929 : miss Univers 1929 était une frêle hongroise dont les veillées de Deauville faisaient quelque peu trembler les jambes ; miss Univers 1930 était une admirable grecque qui m'eût plu davantage encore si son thorax avait été plus large.*

*Je voudrais les beautés athlétiques. Et je propose à Maurice de Waleffe de mettre nos stades de Villennes à la disposition des candidates : pendant quelques mois, au soleil et au vent, nous leur travaillerons les épaules ; c'est fou ce qu'elles y gagneront.*

*Et puis, on pourra leur trouver des maris, parmi les beaux gars de Physiopolis...*

*Couples modèles... Canons de la race de demain...*

*Fabriquons de beaux hommes avec ces corps-là. C'est plus utile, assurément, que de fabriquer des protozoaires avec de la pâte de cervelle !*

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'*Ile 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 (16e) — Téléphone : *Passy* 77-95

**Imprimerie-Ateliers :**

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

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


JEUDI 18 DECEMBRE 1930

## SOMMAIRE


| | Pages |
|---|---|
| *Bruits et potins* | 2 |
| *Créons de la beauté, de la santé* | 2 |
| *A propos des restaurants naturistes* | 3 |
| *Un concours d'alimentation* | 4 |
| *Un aliment de valeur : le miel* | 5 |
| *Les... sept commandements* | 5 |
| *Vers la guérison du cancer* | 6 |
| *Les anomalies de notre existence actuelle* | 7 |
| *M. Queuille, ministre de la Santé Publique* | 7 |
| *Recettes de potages : les bouillies pour adultes* | 8 |
| *Le bureau de la Société Naturiste pour 1931* | 8 |
| *Comment je devins naturiste* | 9 |
| *Revue des livres* | 9 |
| *A la Gloire du Soleil* | 10 |
| *Communiqué de Madolin* | 10 |
| *Pour apprendre l'Esperanto* | 10 |
| *Les éditions de « Naturisme »* | 11 |
| *Petites annonces* | 11 |
| *Conférences, causeries, réunions* | 11 |


*LE NUMERO SPECIAL DE NOEL DE « NATURISME »*
*PARAITRA JEUDI PROCHAIN, SUR SEIZE PAGES*
*RETENEZ-LE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX*


**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 1er 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

UNE ENQUETE INTERESSANTE

## A PROPOS DES RESTAURANTS NATURISTES

*Par ses travaux d'organisation, notre ami et collaborateur Ch.-E. Abdullah est particulièrement documenté sur les questions hôtelières.*

*Sa méthode d'analyse mérite d'être connue et imitée. Elle s'inspire directement de celle qui fit la renommée de ce calife de Bagdad que Charlemagne honorait de son amitié : quand Charles Abdullah veut savoir comment les choses se passent dans une salle de restaurant et dans ses coulisses, il ne craint pas d'endosser un habit et de faire lui-même le service. Pour apprécier et perfectionner une « cuisine », il s'y fait simplement* embaucher comme plongeur, *et, pendant que le chef s'indigne de ce nouveau, si distrait de sa tâche, il regarde et note...*

*En peu de temps, il a appris des choses que le directeur ignorera toute sa vie et... les clients aussi.*

### *PREMIERE PARTIE*

Vendeur de fricot frelaté,
Gargottier chez qui se fricasse
Soupe maigre et vaisselle grasse,
Ton auberge, comme ta face,
Est hure pour la bonne grâce
Et groin pour la propreté.
VICTOR HUGO.

### UN PROBLÈME DÉLICAT : S'ALIMENTER SAINEMENT

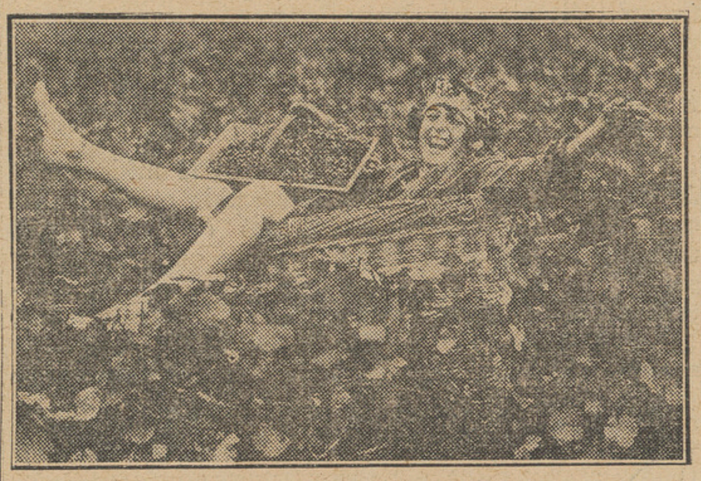
LE passant raisonnable — et il en reste encore quelques-uns, grâce au ciel — qui, aux heures consacrées par l'usage, s'inquiète d'un établissement où se restaurer, cherche en vain, dans l'interminable capharnaüm de boutiques qu'il fréquente, à Paris, Lyon, Bordeaux ou Le Havre, une maison qui puisse le satisfaire, ce qui consiste à remplir deux petites, deux toutes petites conditions :

1°. Ne pas l'intoxiquer ;

2° Ne pas le dévitaliser, par surcroît.

Il ne rencontre guère que des cavernes dans lesquelles il peut voir évoluer, en tablier bleu, veston blanc ou queue de pie d'un effet assez comique, de braves gens sans doute — il faut bien gagner sa vie — qui feront tout leur possible, et même un peu plus, pour le gaver d'abord, l'intoxiquer ensuite, ce qui est comme une manière de l'anesthésier avant de le soumettre à un étrillage de première force.

Dans les cas les plus somptueux comme pour les « boîtes » les plus ternes,il s'agit bel et bien de maisons installées avec autorisation officielle d'exercer une forme particulière de brigandage qui, si elle a l'excuse de l'ignorance en matière de



UNE NATURISTE SANS LE SAVOIR !
*Surprise par l'objectif alors qu'elle goûtait une grappe de raisin, elle semble apprécier cet excellent fruit...*

science alimentaire, n'en constitue pas moins un regrettable et trop fréquent danger public, car, par delà chaque addition, *ses conséquences atteignent la santé même, c'est-à-dire la vie et le bonheur, des malheureux qui, faute de mieux, viennent s'y attabler.*

S'il faut plaindre et documenter le particulier qui, chez lui, s'alimente en dépit du bon sens, l'employé et l'ouvrier qui fréquentent obligatoirement la gargotte sont encore plus mal servis et, fréquemment, quelques années de ce régime aussi peu naturel qu'il est coûteux ont raison définitivement des estomacs les plus complaisants et des santés les plus robustes.

Sans le moindre scrupule, on fait pour l'organisme humain ce que l'on ne tolérerait jamais pour un mulet, un lapin, ou la plus infâme mécanique pétaradante.

*Qui donc oserait alimenter un moteur, calculé pour fonctionner à l'essence de pétrole, avec de l'éther, des os de poulet, du celluloïd, ou quelque produit à combustion très rapide comme la dynamite, par exemple ?*

On craindrait bien trop que la mécanique ne soit rapidement hors d'usage et qu'il faille la réparer ou la remplacer.

C'est pourtant la façon dont on traite généralement la plus belle des mécaniques de la création: *l'organisme humain,* et il n'y a vraiment pas de quoi en tirer une fierté exagérée.

Mais, à en croire les adorateurs de ce « progrès » dont on nous abrutit à force de nous le vanter, *nous vivons surtout pour gagner de l'argent,* beaucoup, beaucoup d'argent, n'est-ce pas... Alors, il faut bien se résigner à quelques petits sacrifices sur cet... hôtel doré, en attendant que la raison revienne nous visiter et que notre existence prenne pour objectif *la conquête et la conservation du bonheur,* ce qui est légèrement différent — ne serait-ce qu'au point de vue du prix de revient et des embêtements que l'on impose à son entourage.

### MAIS OU SONT LES MENUS TENTANTS ?

Est-il possible, avec de la bonne volonté et pas mal de chance, de découvrir, dans nos prétentieuses cités « modernes », et à Paris en particulier, des établissements d'alimentation où l'on soit bien traité, des salles à manger où l'on se sente à l'aise et où l'on échappe à cette angoisse qui fait parfois monologuer :

— Je commanderais bien tel plat, mais que me servira-t-on, grands dieux ! Et à quoi cuisine-t-on, par ici ?... A la graisse consistante, à la moëlle de bœuf crevé ou aux débris d'équarrissage délayés dans du mazout ?

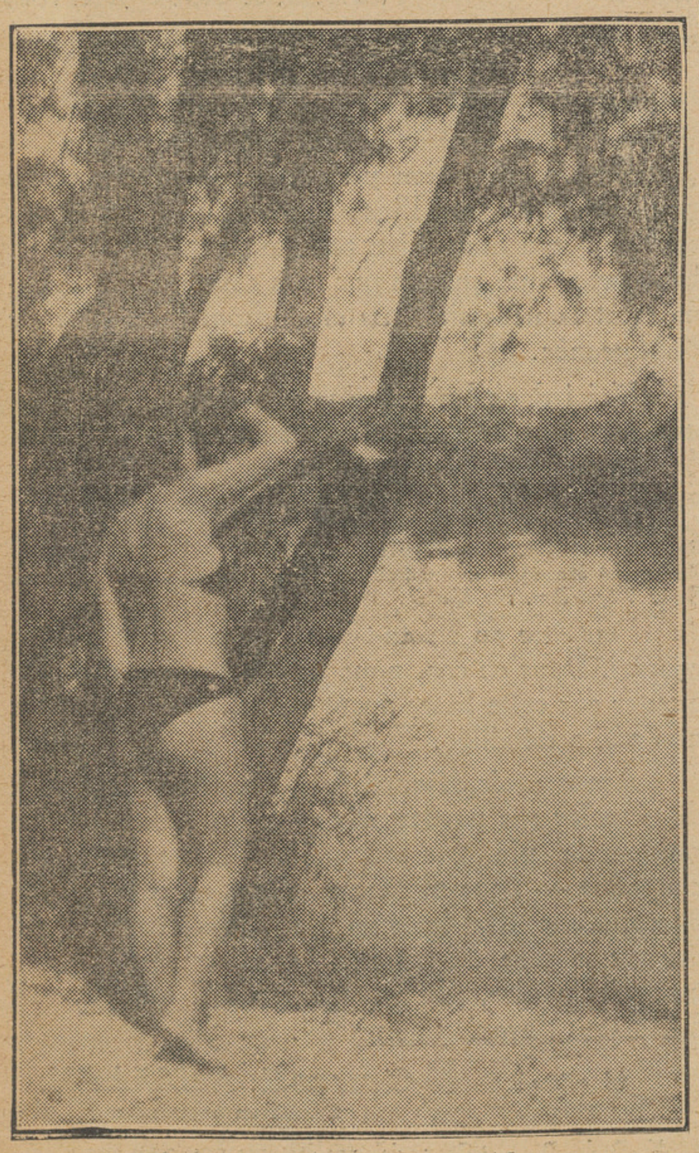
Le client le plus timidement tolérant n'évite pas certaines inquiétudes lorsqu'un courant d'air farceur coïncide avec l'ouverture d'une porte de cuisine, cet antre dans lequel on ne pénètre pas plus que le soleil, mais d'où sortent, parfois, des effluves vagabondes...

Et si Paris ne se trouve pas avantagé sous ce rapport, que faut-il penser des autres villes de France ?

Qu'ils le veuillent ou non, à moins de s'installer sur un banc public pour mordre dans un fruit et ronger un croûton de pain, le passant honteux, l'employé modeste comme l'Homme à l'Hispano doivent sacrifier leur santé à la prospérité de commerçants dont l'ignorance, les mauvaises habitudes et... le reste font la loi, aidés par l'isolement et la veulerie du consommateur.

Malheur à l'intrépide qui se refuse à engloutir de vastes tranches de « charogne » saignante ou qui évite d'absorber un ou plusieurs litres d'un « picolo » qui assurerait grandement l'astiquage de tous les cuivres des Magasins du Louvre !

Le dédain du personnel serveur lui fait aussitôt abandonner son sourire, et l'envie de déjeuner le quitte sans tarder. Il se sent couvert de honte. On le surveille pour mettre son couvert de côté parce que, n'est-ce pas, un client qui ne boit pas est certainement atteint de quelque altération orga-



UN COIN DE L'ILE DES NATURISTES
*Cette belle image n'est-elle pas émouvante dans sa simplicité ?*

A NOUS DEUX !
*Ce jeune naturiste est décidé à vaincre son volumineux adversaire*

# POUR ET CONTRE LE NATURISME — REVUE DE LA PRESSE

### OMNIVORE ?...

## UN CONCOURS D'ALIMENTATION

IL faudrait s'entendre une bonne fois : l'homme est-il omnivore ou non, lui est-il permis de manger de tout, produits animaux et végétaux, ou ne doit-il s'alimenter que des seconds ? La question est importante. Elle semble résolue depuis toujours dans le sens de l'omnivorité, mais ce peut être là une erreur. Nous serions heureux de connaître la solution définitive de ce problème, qui n'émeut, à vrai dire, que les apôtres du végétalisme, tandis qu'il laisse complètement indifférente l'immense majorité des humains.

Mais non : depuis des siècles, la question se pose. Elle préoccupait Hippocrate et ses disciples. De nos jours, elle n'est pas sans attirer l'attention de beaucoup de médecins et de profanes ni sans provoquer l'intervention, souvent passionnée, des végétariens convaincus. Ces derniers sont une poignée de très honnêtes gens, qui se portent peut-être mieux que ceux de leurs adversaires qui abusent de toutes choses, mais il y a de la marge entre ces jouisseurs et les omnivores qui y vont avec modération.

J'assistais dernièrement à une assemblée de naturistes. Il y fut question d'alimentation, d'exercice, de sommeil, de « défatigation », de subconscient, et d'autres choses encore. Un jeune homme bien portant vint déclarer qu'il n'avait jamais mangé de viande, un autre, plus âgé, qu'il jeûnait un ou deux jours par semaine, qu'il était à jeun depuis l'avant-veille, un troisième qu'il suivait, depuis six mois, les enseignements naturistes et se trouvait rajeuni de dix ans. Le fait est que ce monsieur, d'allure très jeune, paraissant âgé de 55 ans, en avait bel et bien 75. Ce fut lui qui obtint tout le succès, excitant l'admiration de ces dames et l'envie de ces messieurs. En réalité, c'était remarquable, et ce le fut surtout lorsque ce « jeune homme » exécuta des exercices de flexion du tronc en touchant le sol de la paume des mains et puis d'une cuisse sur la jambe, l'autre membre inférieur étant libre et tendu horizontalement. Lorsqu'il se remit dans la station debout, sans autre secours que celui de ses muscles extenseurs, ce fut pathétique. Combien de jeunes assistants étaient-ils capables d'exécuter ce tour de force ? Je ne sais pas si ce monsieur, avant de commencer sa cure naturiste, était à même de le faire, mais certaines personnes m'ont affirmé que oui. Ce n'en est pas moins un phénomène. J'ignore quel était son mode d'alimentation antérieur. On m'a dit que c'était une bonne fourchette, ne dédaignant pas les plats de viande relevés et les charmes d'un verre de vieux vin !

Je ne veux en rien dénier l'effet bienfaisant de l'alimentation naturiste, loin de là. Mais ce qui manque aux trois observations que je viens de citer, c'est le caractère scientifique. Il ne suffit pas, en effet, que quelqu'un vous déclare : « Je ne mange pas de viande, ou j'en mange peu, je fais chaque jour des exercices respiratoires, je prends des bains de lumière, je ne bois ni alcool, ni café fort », pour que vous le croyiez. Ce qu'il dit est sans doute l'expression exacte de la vérité, mais ce n'est pas scientifique, ce n'est pas basé sur la rigoureuse observation. Et c'est bien pourquoi je vois l'utilité d'un Congrès de l'alimentation en général et, accessoirement, de l'exercice utile.

Là, vous verriez les sommités de la médecine et de l'hygiène proclamer avec ensemble et conviction que l'homme se tue par l'abus des excitants, qu'il mange mal, fût-il végétarien, parce qu'il ne mâche pas suffisamment, qu'il fait trop peu d'exercice, toutes choses dont nous nous sommes déjà entretenus, qui furent connues de tout temps et de tout temps pratiquée par une minorité infime. Bref, nous abrégeons notre vie à plaisir. Il est vrai que c'est si bon de bien manger et de bien boire, et c'est presque faire insulte à la nature que de ne pas profiter des bonnes choses qu'elle met à notre disposition. Nous le payons de quelques mois, de quelques années de séjour sur cette terre de félicité, il est vrai, mais nous n'aurons pas, au moins, augmenté de nouvelles prescriptions la liste des restrictions qui nous frappent.

Ainsi pense la majorité. De l'avis de nombreux savants, elle a tort. Rien ne donne la joie de vivre et la maîtrise de soi comme le régime alimentaire naturiste — je ne parlerai plus de ses autres règles — qui ne s'arrête pas au pur végétarisme, mais permet l'usage modéré des excitants, dont nous avons besoin dans l'état actuel de la civilisation. Un coup de fouet n'est pas sans utilité, mais des coups répétés sont nuisibles. Il semble naturel que l'homme soit omnivore, qu'il mange de la vainde. Sa denture est constituée pour le lui permettre. Pourquoi aurait-il des canines, sinon ? Monteuuis et d'autres l'admettent, mais ils réprouvent l'abus, parce que la mâchoire est outillée surtout pour mâcher des végétaux et parce que l'usage immodéré des aliments excitants — viande et poisson, notamment — est la cause essentielle de l'arthritisme.

Mais j'en reviens à mes preuves scientifiques. Elles seraient, en somme, faciles à faire. Divisons un nombre important de personnes de bonne volonté en trois groupes : l'un vivant comme la plupart, mangeant de tout à sa faim et buvant à sa soif ; le deuxième des fruits, des légumes, des excitants avec modération ; le dernier soumis à un régime végétarien strict et ne buvant que de l'eau — ce serait le groupe des héros. Après quelque temps, un an, deux ans, dix ans, on arriverait à une conclusion scientifique au point de vue santé et rendement. Et ce serait alors, pour nos législateurs philanthropes, l'occasion de voter une loi prohibitive nouvelle — le besoin s'en fait sentir.

Mais je suis bien tranquille, cela n'arrivera pas de si tôt ; bouchers, poissonniers et marchands de vin peuvent dormir sur les deux oreilles, ainsi que médecins, pharmaciens et exploitants de villes d'eaux.

Docteur PIERRE SCHUIND.

(*La Meuse*, de Liége, 20 juillet 1930.)

LE GENDARME EST SANS PITIE (Dessin de GALBA)

*— Subséquemmeng, jeune homme, que si vous ne me rallongez pas immédiatemeng cette culotte, je vous drrresse prrrocès-verbal...*

---

nique de mauvais goût et, pour le dégoûter d'exposer ses tares avec autant d'indécence, on pénalise sa sobriété d'un « supplément pour repas sans boisson » qui est quelque chose comme une condamnation afflictive et infamante, ou une fleur de lys sur l'épaule.

## QU'A-T-ON FAIT ? (1)

Il existe en France, dans de rares villes de province et à Paris même, des restaurants qui s'écartent de la formule classique pour tendre vers des principes plus conformes à la nature humaine et tâcher d'appliquer les principes plus logiques que les naturistes répandent.

Pour rester encore à distance respectueuse de la perfection, ces efforts méritent cependant d'être à la fois signalés, guidés et encouragés.

Si le résultat est encore modeste, il ne faut incriminer que trois facteurs principaux :

1° *L'insuffisance scientifique* d'un personnel dont la très grande bonne volonté ne peut suppléer à tout ;

2° *L'indifférence pratique des hommes de science*, médecins et hygiénistes, qui, s'ils prêchent fort bien, ne vont pas encore jusqu'à descendre dans les cuisines ;

3° *L'absence d'une force à la fois morale et technique* qui coordonne des efforts considérables, mais souvent désordonnés, et les commercialise avec méthode.

Sait-on assez que, dans Paris seulement, il existe une dizaine de restaurants naturistes ou fruito-végétariens ?

Cela représente tout de même un petit noyau qui produit un certain effet sur la population, parce qu'il représente beaucoup de conviction et pas mal d'enthousiasme.

Aussi faut-il souhaiter et faire en sorte que le nombre de ces établissements se multiplie rapidement.

En attendant ce résultat, « *Naturisme* » va présenter à ses lecteurs ces différentes maisons, trop heureux de contribuer à les mieux faire connaître.

## DANS PARIS MÊME

Avant de passer la revue détaillée de chaque maison, ce qui consistera à y prendre un repas en client très curieux, donnons-en tout de suite la liste. De la sorte, les naturistes — et les autres — qui fréquentent ces quartiers pourront s'y rendre et les apprécier.

En échange de ce petit « tuyau », nous leur demandons une chose : c'est *de faire part à « Naturisme de leurs observations, bonnes ou mauvaises, et d'y joindre des critiques et des suggestions.*

S'ils veulent bien y ajouter les idées qu'ils pourraient avoir sur l'installation d'un « restaurant modèle » qui finira bien par surgir du sol quelque beau jour, aidé en cela par tous ceux qui en reconnaissent la nécessité, *ils atteindront le comble de l'obligeance.*

Voici donc les adresses :

*Auberge du Fer-à-Cheval*, 42, rue de la Montagne-Sainte-Geneviève.
*Au Bec Fin* (en face du précédent).
*A Pythagore*, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin.
*Restaurant Procope*, rue de l'Ancienne-Comédie.
*La Source*, 73 *bis*, rue Bobillot.
*Restaurant Adyar*, square Rapp.
*Restaurant Mazdadnan*, rue Sainte-Cécile.
*Foyer Végétalien*, rue Mathis.

Peut-être en existe-t-il d'autres encore, moins connus. Dans ce cas, nous ne demandons qu'à les ajouter sur cette liste, avant de leur faire à chacun une visite détaillée.

Après avoir déjeuné dans chaque maison afin de signaler ses particularités — car l'alimentation rationnelle n'a pas manqué de faire pousser ses chapelles — nous tâcherons, aidés en cela par les observations des lecteurs de « *Naturisme* », de dresser le plan de travail, le cahier des charges pourrait-on dire, du restaurant idéal qui pourrait facilement devenir une réalité.

(*A suivre.*) CHARLES-E. ABDULLAH,
Conseil en organisation.

N. D. L. R. — Ceux de nos lecteurs que cette importante question intéresse sont priés de s'adresser directement à notre collaborateur, en lui écrivant à nos bureaux.

(1) Il existe bien un *Institut d'Hygiène Alimentaire* à Paris. On y fait beaucoup de choses intéressantes. On y cuisine fort bien, sous la direction du chef Hemmerdinger, de Normale Supérieure (Sciences), mais on n'y mange pas encore... A quand le restaurant-annexe, au même titre que les classes annexes, dans les Ecoles Normales ?

# MÉDECINE NATURISTE

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

## UN ALIMENT DE VALEUR : LE MIEL (1)

C'EST à cause de cet instinct qui attache l'abeille à une qualité d'arome particulière, toujours la même, de préférence à d'autres, que l'homme peut récolter des miels de nature différente. Ils varient, suivant les cas, en couleur, en arome, en densité. Il est tout tout indiqué de songer à faire des cures de fleurs aromatiques en se servant de miels récoltés dans certaines régions.

La Grèce antique avait déjà, à ce sujet, fait la réputation du mont Hymète. En effet, la Grèce, pays de grand soleil et de montagnes escarpées, possède une flore aromatique de tout premier ordre. Nous avons, en France, une admirable province qui en est l'image exacte, c'est la Provence. La similitude a de tout temps frappé le voyageur qui retrouve ici ce qu'il a vu là-bas : climat, terrain, flore, etc. Même le caractère des habitants achève la méprise jusque dans les détails. Si le naturisme a eu ses ancêtres dans l'ancienne Grèce, avec ses poètes de la nature et ses athlètes, de nos jours, notre mouvement a un écho retentissant en Provence, qui est la patrie du soleil, des fruits mûrs et sucrés, et le vrai verger de la France.

Nous comprenons pourquoi l'alimentation naturiste insiste particulièrement sur le miel, en tant qu'aliment hydrocarboné, qui soit dans notre alimentation le vrai pourvoyeur de sucre et, qui plus est, de sucre aromatique, stimulant de bon aloi des centres nerveux de la digestion, et se répandant facilement dans le sang, comme le parfum de la lavande dans l'air de la montagne.

C'est que, tout près du moulin où Alphonse Daudet nous racontait l'histoire de la chèvre de M. Seguin, allant brouter l'herbe odoriférante des Alpes de Provence, s'étend une immense région toute bleuie par les fleurs de lavande. A l'époque de la floraison, le vent apporte, comme de véritables embruns, des bouffées de senteurs capiteuses. L'abeille est devenue le grand moissonneur de ces régions un peu désertiques d'où l'homme s'est retiré pour se fixer dans la riche vallée de la Durance.

Notre butineuse, après avoir fécondé cette région, en retire maintenant une source quasi-inépuisable de richesses pour notre organisme. Dans un air que l'altitude a rendu admirablement pur, les fleurs prennent un éclat qu'elles ne connaissent pas dans la plaine. Quoi d'étonnant qu'il en soit de même pour leurs parfums ? L'abeille prolifère dans cette région, faite pour elle, comme, dans la vallée d'Auge, engraisse le bœuf qui pâture dans l'herbe haute.

La valeur aromatique des fleurs est chose trop précieuse pour la laisser se dissiper au souffle du vent. Le miel sera, pour le naturiste, du soleil et des essences naturelles végétales mises en pot. Il entrera dans notre alimentation comme, au moment des vacances, entre dans nos poumons l'air des Alpes. Sa fine saveur sera plus et mieux goûtée que ces confitures ou ce chocolat à base de sucre industriel qui, avec la tranche de pain trop blanc, use l'estomac de nos enfants à quatre heures de l'après-midi. De même que la figue, autre fruit de Provence, il sera l'agréable défenseur des gorges sensibles ; il adoucira les infusions, il complétera les repas. Il détruira cette fausse légende que l'alimentation naturiste n'est ni variée, ni plaisante au goût. Il est un exemple vivant des merveilles de la nature, même au point de vue alimentaire, à opposer aux merveilles de nos cuisines en sous-sol, où s'élaborent des aliments morts ou à-demi morts.

Toutefois, une des principales caractéristiques du miel est sa valeur d'aliment de carburation.

Nous avons mentionné comme particulièrement intéressant le miel de montagne, par exemple des Alpes de Provence. Or, dans le monde animal, il est peu d'exemples de luttes aussi âpres contre le froid de l'hiver que celles qui se déroulent dans un essaim d'abeilles. Pour lui, le froid est mortel. A neuf degrés au-dessus de zéro, l'abeille est à la température au-dessous de laquelle elle se fige, cesse de bouger et de se nourrir. La température normale de la ruche oscille entre 13° et 25° centigrades. Pendant la période d'élevage du couvain, la température doit monter jusqu'à 36°. Cette chaleur à l'intérieur du logis est obtenue par une carburation animale intense.

Rappelons que la carburation est un phénomène de décomposition chimique d'un corps carboné mis en présence d'oxygène. Carbone et oxygène, par affinité, tendent à se réunir, et ce travail engendre des vibrations qui sont de la chaleur. Pour carburer, l'abeille puise le carbone et un peu d'oxygène dans son aliment : le miel ; et le complément d'oxygène, dans l'air, qu'elle y puise (comme la plupart des insectes) par son vaste réseau de stigmates, de trachées et de sacs à air, d'où l'air entre dans ses tissus par osmose. L'abeille diffuse la chaleur par rayonnement.

De façon à économiser cette chaleur, les abeilles se groupent en une sorte de vaste boule que l'on appelle l'*essaim*. Les abeilles de la périphérie ne laissent apercevoir que leur abdomen, et se serrent à tel point que l'ensemble forme une masse compacte imperméable à l'air. Ainsi constitué, l'essaim est économique ; il n'utilise, pour sa conservation, qu'une quantité minime de miel : environ 30 grammes par jour.

Dans toute la création, le phénomène de carburation est le même. Le plus étonnant est de voir comment le miel remplit adéquatement son rôle d'aliment fournisseur de vibrations. Alors que le pollen emplit le rectum de l'abeille d'un ballast qu'elle doit évacuer, le miel, par contre, se carbure presque complètement, et il n'en faut que peu pour obtenir un grand résultat.

Il y a quelque chose d'épique dans la vie de l'abeille éprise de la flore de montagne, et que les grands froids tuent à l'hiver. L'apiculteur doit, à l'arrivée de la mauvaise saison, déménager son rucher et le mettre à l'abri. La conséquence est que le miel de montagne est aussi rare qu'il est précieux.

Une autre conséquence est que, à la floraison nouvelle, l'abeille va vivre d'une façon étonnamment intensive. Là encore, nous serons surpris de la valeur du miel comme aliment physiologique.

La diète à laquelle elle est astreinte permet à la jeune abeille de subvenir à son travail de nourrice. Et quel travail ! Jugez plutôt : elle sécrète une bouillie dite « royale », qui est l'aliment unique de la reine et aussi du couvain. La valeur de cet aliment est telle que la reine, qui vit de trois à quatre ans, est à même de se consacrer uniquement à la ponte sans même prendre la peine de digérer. Grâce à la bouillie que sa cour lui offre constamment, son énorme abdomen amène chaque heure à maturité cent œufs, soit deux mille par jour, et chaque œuf va prendre mille fois son poids dans les trois premiers jours, pour être devenu abeille complète au bout de vingt et un jours.

Il est peu d'exemples d'un métabolisme aussi formidable.

Ajoutez à ces travaux celui de la sudation de la cire, qui doit représenter une dépense considérable de l'organisme, et nous aurons une vision d'ensemble sur l'intensité de vie de l'abeille. Il faudrait un volume pour résumer tout ce que l'observation de nombreux savants nous a appris sur la vie de ces insectes. Le naturiste retiendra que le miel, aliment végétal, butiné par un insecte essentiellement végétarien, est d'une assimilation particulièrement facile ; produit naturel issu de l'alliance du soleil avec le monde végétal, il est un aliment dynamogène par excellence, producteur de force, de chaleur, et, pour tout dire, de vibrations. Dans l'échelle des miels, celui qui est récolté sur les plantes aromatiques des montagnes occupe le plus haut degré. Enfin, à être jugé sur le travail qu'il engendre, il se montre comme une des plus remarquables merveilles de la nature.

Concluons qu'au point de vue naturiste, le sucre industriel fait pauvre figure à côté de lui.

FIN

ADAM
(L'homme nouveau)

(1) Voir « *Naturisme* » des 27 novembre, 4 et 11 décembre 1930.

### LES... SEPT COMMANDEMENTS

**A heure fixe tu mangeras**
**Chaque jour régulièrement ;**

**Ton menu tu composeras**
**De plats simples sans condiments ;**

**Tous tes soucis déposeras**
**Avec ton premier coup de dent ;**

**Tes aliments tu mâcheras**
**Lentement et soigneusement ;**

**Après ton repas marcheras,**
**Mais, attention : modérément ;**

**Tout apéritif tu fuiras**
**Et les digestifs mêmement ;**

**Enfin cent sept ans tu vivras**
**Si tu suis mes commandements.**

(Extrait de l'*Almanach du Gourmet.*)


MARDI 23 DECEMBRE, A 20 H. 45

**Grande Salle des Sociétés Savantes**
**8, rue Danton, Paris (6e)**
(Métro : *Odéon* ou *Saint-Michel*)

**GRANDE CONFÉRENCE**
**-- -- DE DIFFUSION -- --**
**(avec clinique gratuite)**
**PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE**

PROGRAMME

*Première partie.* — Vivre en naturiste ne veut pas dire vivre en anachorète. Comment réaliser une alimentation à la fois saine et agréable. Menus délicats pour gourmets naturistes.

*Deuxième partie.* — Clinique gratuite.

*Troisième partie.* — Contradicteurs.

# 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.* (Voir « *Naturisme* » des 4 et 11 décembre.)

A vie a pris naissance dans le milieu océanique. Ce n'est pas le moment de nous étendre longuement sur ce problème, mais des faits tellement nombreux militent en faveur de cette opinion que l'on peut qualifier d'hérésie scientifique le fait de ne pas l'admettre. Du reste, la phylogénie de tous les animaux terrestres (*sensu stricto*) montre qu'ils proviennent d'animaux marins.

La première cellule s'est développée dans la mer ; elle baignait librement dans ce milieu qui la nourrissait. Après s'être scindée, phénomène résultant directement de sa nutrition, et lorsque les cellules se furent anastomosées en organismes pluricellulaires, ceux-ci continuèrent à se baigner et à se nourrir dans le même milieu marin.

Admettre le principe de l'évolution biologique et les phénomènes qui s'en dégagent, c'est admettre aussi que les transformations biologiques peuvent revêtir les aspects les plus divers, mais qu'il leur est impossible de s'écarter des conditions primordiales qui présidèrent à l'éclosion de la vie. Comme je l'ai montré ailleurs et comme je le montrerai d'une manière plus évidente encore à l'occasion de la publication de la *Grande Synthèse*, le principe de la multiplication des surfaces est l'une de ces conditions primordiales.

Mais il y a aussi la nécessité, pour tout protoplasme, de se développer librement dans un milieu liquide et nourricier.

× × ×

Quinton, l'un des savants dont la France s'honore, admit que le milieu marin où apparut la vie avait une température de 44° centigrades et une salinité de 8 pour 1.000. Aujourd'hui, la salinité est de 35 pour 1.000. J'ai essayé, en partant de là, d'évaluer le pourcentage de salinité des mers anciennes, et, pour la mer de la fin du carbonifère, par exemple, je n'ai trouvé que 10 pour 1.000. Pourtant, je suis arrivé à une conclusion assez intéressante, à savoir que l'accroissement d'une unité dans la salinité de la mer s'accompagnait d'une chute d'un degré pour la température moyenne de l'océan. Je poursuivrai l'étude de ce problème dans la *Grande Synthèse*, et nous verrons combien ce principe est gros de conséquences pour apprécier les conditions de milieu et de vie aux différentes périodes géologiques.

Il est facile de comprendre que, depuis les temps anciens, la mer n'a cessé d'accumuler les sels emportés vers elle par les fleuves et les rivières ; mais c'est ici que nous pénétrons au vif de notre sujet.

Nous venons de voir que la mer actuelle a une salinité de 35 pour 1.000, alors que, d'après Quinton, la mer primitive n'en avait que 8 pour 1.000. Il a montré, d'autre part, que le sang des êtres vivants contient, dans la même proportion que la mer actuelle, tous les éléments qui constituent la salinité de celle-ci. Il résulte de tout ceci que le rapport existant entre ces derniers et les éléments du sang reste le même, aussi bien avec la mer primordiale à 8 pour 1.000 de salinité qu'avec l'océan actuel à 35 pour 1.000 de sel. Nous admettrons donc que, bien que la quantité de sel contenu dans la mer ait augmenté continuellement, le rapport des éléments entre eux est invariable, c'est-à-dire qu'il est une constante.

× × ×

Une fois de plus, nous retrouvons ici le grand principe de l'évolution totale dont la *Grande Synthèse* poursuit la narration.

Pourquoi donc assistons-nous, à travers les âges de la terre, à cette constance dans la proportion des éléments en dissolution dans la mer, et cela malgré l'inégalité des érosions, bien mise en évidence au cours des temps géologiques ? C'est que la proportion des éléments composant la croûte terreste est elle-même assez constante, puisque tous les sédiments proviennent, en définitive, d'une même croûte ou scorie relativement superficielle. C'est ainsi que cette proportion est aussi celle que nous trouvons dans le soleil, et cela s'explique, puisque notre globe s'est formé au détriment des éléments superficiels de l'astre central, à une période déterminée de son histoire.

Cette proportion constante des éléments se maintient donc du soleil à la croûte terrestre, de celle-ci à la composition de la mer, en rapport avec la solubilité des éléments et de la mer, au sang des êtres vivants et de l'homme.

Il y a quelques semaines, j'écrivais dans « *Naturisme* » que nous étions les fils du soleil, et je rappelais, un peu plus tard, que les éléments qui y brûlent sont aussi ceux qui brûlent en nous. Ces quelques lignes nous auront permis de comprendre pourquoi ce sont eux aussi qui circulent dans nos artères, où ils forment le liquide nourricier et ancestral sans lequel nos cellules doivent infailliblement se désorganiser et périr.

Tout cela, n'est-ce pas une leçon de déterminisme ? J'ai lu récemment, dans « *Naturisme* », quelques critiques au sujet de ce dernier principe. Je pensais même y répondre, afin d'essayer de fixer les bases scientifiques de ce problème. Le temps m'en a fait défaut. J'étais occupé, à ce moment, à l'exploration stratigraphique et tectonique d'une région intéressante des Alpes françaises. Ces lignes rappelleront sans doute ce que j'écrivais récemment : que notre vie est fonction de la totalité des phénomènes cosmiques, géologiques et biologiques qui se sont succédés dans l'espace et dans le temps.

× × ×

Mais que devient, dans tout ceci, la cure de magnésium ? Je ne serais pas éloigné de croire que nous y sommes en plein. De cette proportion constante entre les éléments qui brûlent dans le soleil, qui sont répartis dans l'écorce terrestre, qui se trouvent en dissolution dans les eaux océaniques et qui circulent dans nos veines, le magnésium est partie intégrante.

Que le magnésium ou un corps quelconque servant à former le milieu vital vienne à manquer, en totalité ou en partie, et aussitôt la vie de nos cellules s'en trouve affectée.

L'appauvrissement de notre sang en magnésium se traduira par une désorganisation cellulaire particulière, alors que du déficit en calcium, par exemple, résultera une tare différente de la première.

(*A suivre.*) Docteur G. SIMOENS.

CES TROIS NATURISTES ONT FUI LA VILLE, SES POUSSIERES, SES FUMEES ET SES MICROBES : ELLES PRENNENT, DANS LE CALME DE LA NATURE, UN BAIN DE SOLEIL REPARATEUR. DEMAIN, ELLES SERONT PLUS FORTES POUR AFFRONTER A NOUVEAU LA VIE DEPRIMANTE DE NOS CITES MODERNES.

LE SENS PROFOND DU NATURISME

## LES ANOMALIES DE NOTRE EXISTENCE ACTUELLE (1)

N'AVEZ-VOUS jamais été frappé par l'impression de tristesse et d'ennui qui se dégage des choses et des gens, surtout en hiver ?

Ne vous est-il jamais arrivé, au milieu des foules actuelles, de ressentir une impression indéfinissable, comme si vous étiez, tout à coup, transporté au milieu de gens vivant dans une époque révolue, et de vous sentir dépaysé ? Nos contemporains, engoncés dans leurs costumes funèbres, avec leurs carcans appelés « cols », avec leurs cache-nez, leur parapluie, tout un attirail barbare, ne vous ont-ils pas semblé être plutôt des habitants d'une époque périmée ?

C'est que nous vivons à une époque singulièrement désaxée et contradictoire.

Dans le passé, chaque génération vivait « avec son temps », en accord avec ses connaissances et l'état de la science. Il est certain que pour nos pères le calfeutrement était nécessaire à la santé, que la nourriture ne valait que par sa lourdeur et sa richesse en viandes, et que le soleil était dangereux. Mais ces idées étaient conformes aux données de la science à ce moment : le médecin à redingote en est le témoignage le plus évident. Le chirurgien opérait sans le moindre souci d'asepsie.

Mais, aujourd'hui, nos habitudes et nos mœurs sont en contradiction absolue avec nos connaissances. Nous vivons comme si la science n'existait pas. Nous nous conduisons en barbares.

Regardez autour de vous : la plupart de nos contemporains sont tellement sales qu'ils n'oseraient pas se déchausser en public. Pour beaucoup, le bain mensuel est un luxe. On porte des chemises crasseuses, mais on a la prétention d'être propre, parce qu'on a serré son cou dans le carcan-col. On abuse de l'alcool et des liqueurs. On se bourre de viandes. On se calfeutre. On craint l'air et le soleil. On se couvre de lainages et l'on use d'un instrument bizarre appelé parapluie. Intellectuellement, on interpose également, entre soi et le vrai, un parapluie : ce sont les conventions. Notre corps et nos pensées sont hypocritement voilés. Notre savoir-vivre est digne du moyen-âge. Nos contemporains mettent des flanelles, des haut-de-forme et des cache-nez à leurs pensées. Les sorciers, les faux savants, les spirites, les guérisseurs, les thaumaturges n'ont jamais eu tant de vogue. La « psychologie » règne sur la littérature.

Il faut balayer tout cela. Il faut précipiter la fin de l'ère du parapluie et de la flanelle. Les naturistes doivent être les citoyens de l'avenir. Ils doivent revenir à la simplicité des mœurs et de la pensée. Ils doivent avoir le culte du naturel, du vrai, et procéder sans hésitation au renversement des valeurs. Le naturisme doit simplifier notre vie, supprimer les longues et stériles discussions byzantines chères aux « de mon temps », pour ne tenir comme exact, bon et juste que ce qui est simple et non affecté. Il faut donner à notre vie, nos mœurs, notre costume, plus de naturel et de logique. Il faut adopter un vêtement léger et clair pour l'été, plus chaud et plus foncé pour l'hiver. Mais il faut bannir le noir, dont l'unique but est de dissimuler la crasse. Il faut lutter contre l'abus de l'alcool par la disparition du « bistrot ». Il faut tendre à la diminution des boucheries et obtenir tout de suite la suppression des ignobles et sanglants étalages de cadavres d'animaux devant les boutiques des marchands de viande. Il faut purifier l'atmosphère des villes et créer des jardins. Il faut lutter contre l'abus des drogues.

Enfin, il faut être naturiste non seulement physiquement, mais aussi intellectuellement. Il faut simplifier et discipliner notre pensée. De même que les naturistes sont les citoyens de l'avenir, de même la pensée naturiste est la pensée de demain.

Il faut, sans tarder, chacun dans sa sphère, fixer les fondements et déterminer les éléments essentiels de la philosophie, de la morale, de l'art et de la littérature naturistes. La législation se trouvera elle-même obligée d'évoluer suivant le développement de l'idée naturiste. Quant à la politique, elle se trouvera tout naturellement reléguée au second plan, lorsque les hommes pourront réaliser la plus grande partie de leurs légitimes aspirations sans son secours.

POL.

P.-S. — J'ai lu dans un numéro de « *Naturisme* » qu'un administrateur colonial parlait de la « faillite du soleil ». Mais je serais curieux de savoir comment ce profond esprit explique que les coloniaux redoutent tant l'hiver en France et qu'ils préfèrent habiter la Côte d'Azur.

(1) Voir « *Naturisme* » des 4 et 11 décembre 1930.

APRES M. DESIRE FERRY

## M. QUEUILLE, MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

*A l'heure où celui qui présida aux premiers travaux du ministère de la Santé Publique, Désiré Ferry, se trouve momentanément éloigné du pouvoir exécutif, nous ne saurions oublier de lui transmettre publiquement, ici, ainsi qu'à ses collaborateurs immédiats, l'assurance de notre profonde reconnaissance pour les heureuses mesures dont il fit bénéficier la masse. Car, parmi nos devises, il en est une que chaque naturiste possède en soi :*

*« Un bienfait s'imprègne plus facilement, dans nos souvenirs, qu'une méchanceté dans notre mémoire ! »*

*Désiré Ferry demeurera notre ami, et nous espérons que M. Queuille, son distingué successeur, le deviendra prochainement.*

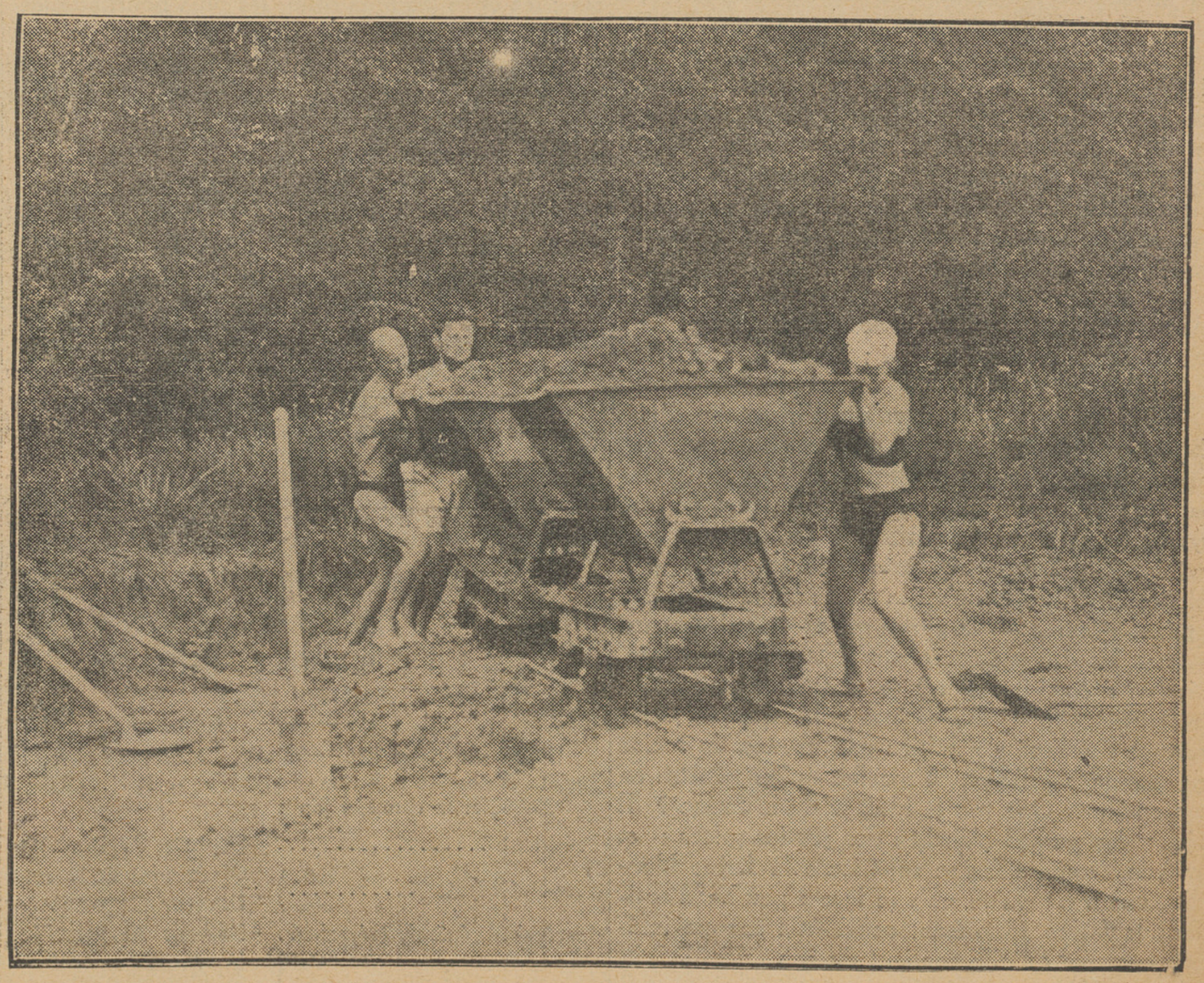
*A ce sujet, si notre nouveau ministre de la Santé Publique apporte la même méthode de travail, dans cette institution, que celle qu'il possédait au ministère de l'Agriculture, nul doute qu'il n'y obtienne le même succès, la même popularité.*

*M. Queuille est né à Neuvic (Corrèze), le 13 mars 1884. Député de ce département, il est aussi docteur en médecine. Sous-secrétaire d'Etat en 1920, il fut, depuis, à diverses reprises, ministre de l'Agriculture.*

*M. Queuille appartient au groupe républicain radical et radical-socialiste de la Chambre des Députés.*

*Devant son passé et ses nombreuses qualités, nous avons la plus grande confiance en lui, pour ce qui concerne l'avenir.*

RENÉ-JEAN MAXY.



HO ! HISSE !... LE WAGONNET CHARGE DE TERRE A DERAILLE. IL S'AGIT DE LE REMETTRE EN PLACE. ET C'EST A QUOI S'EMPLOIENT ACTIVEMENT CES HABITANTS DE PHYSIOPOLIS QUI, EUX-MEMES, SONT DEPUIS LONGTEMPS DANS LA BONNE VOIE... PASSE-TEMPS AMUSANT, EXERCICE SALUTAIRE !

LA THÈSE NATURISTE MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

# RECETTES DE POTAGES : LES BOUILLIES POUR ADULTES

PAR bouillies, on désigne habituellement des potages épais faits à l'aide de farines de céréales : blé, orge, seigle, avoine, riz, maïs, sarrasin, Il y a lieu d'y ajouter le potage au pain cuit (panade).

Les bouillies sont d'ordinaire des aliments d'enfants. Pour ceux-ci, elles doivent faire l'objet d'une étude attentive ; nous n'avons pas la place pour faire ici cette étude. Les adultes se trouvent bien de l'usage des bouillies ; elles permettent de varir les potages. Elles sont particulièrement indiquées pour certains dyspeptiques, arthritiques, asthéniques, pour certains dilatés de l'estomac et entéritiques qui ne tolèrent pas les potages liquides. Elles ont l'avantage de ne pas diluer les substances en digestion dans l'estomac ; ainsi, elles n'entravent pas le travail du suc gastrique.

Les bouillies, si elles sont faites comme il convient, sont nourrissantes et reminéralisantes, laxatives et non toxiques.

Elles sont nourrissantes, grâce à leur richesse en matériaux albuminoïdes.

Le grain de blé, d'après Kœnig, est la plus riche des céréales en matières azotées (12 à 17 %) : le sarrasin vient ensuite avec 11,32 %. Il est regrettable qu'on ne cultive presque plus cette bonne céréale. Le seigle arrive en troisième ligne, avec 10,81 % ; l'avoine possède 10,66 %, l'orge 9,66 %, le maïs 9,43 %, et, en dernier, le riz 6,73 %. Cette énumération montre que la farine la plus nourrissante est celle du blé ; la moins nourrissante, celle du riz. Ceci ne veut nullement dire qu'il faille n'utiliser que le blé : il est très souvent indiqué, au contraire, d'alimenter légèrement en substances azotées (1).

L'avoine est la plus reminéralisante des céréales ; toujours d'après Kœnig, elle contient 3,29 % de substances minérales vitalisées ; le sarrasin, qui vient immédiatement après, en contient 2,77 %, l'orge 2,42 %, le seigle 1,86, le blé 1,66, le maïs 1,29, le riz 0,82. Les mères et les médecins qui considèrent l'avoine tout au plus comme un « aliment de cheval » se trompent lourdement ; par sa légèreté, sa digestibilité, sa puissance reminéralisante, elle est un aliment humain remarquable. Sa richesse en cellulose, enfin, lui donne d'heureuses propriétés laxatives.

Pour tirer, au mieux, parti des qualités différentes que possèdent les diverses céréales, il convient d'en alterner l'emploi ; il convient aussi de les mélanger.

Point important : la valeur alimentaire d'une farine de céréales n'est pas proportionnelle au prix auquel on la paye, ni proportionnelle à sa finesse ou à sa blancheur. Il conviendrait même de dire que cette valeur alimentaire est inversement proportionnelle à leur prix, à leur finesse et à leur blancheur. En effet, c'est la partie superficielle des grains, l'écorce — la partie grise — qui contient surtout les éléments reconstituants (sels minéraux, réserve d'énergie solaire), et les éléments laxatifs (cellulose), le centre — partie blanche — étant surtout constitué de matières féculentes de moins en moins vitalisées, à mesure qu'on pénètre en profondeur. Que fait le blutage de la farine ? Il sépare les parties blanches des parties grises ; et on vend comme farine supérieure la farine blanche, qui n'est guère qu'une inerte poudre d'amidon, la farine grise étant considérée comme inférieure, parce qu'elle contient du son.

(1) Détails dans : Docteur Gaston Durville, *L'Art de vivre longtemps* et *La Cure Naturiste*.

Les gens soucieux de leur santé doivent savoir qu'une bonne farine ne doit pas être trop blanche ; les « fleurs » de farine, « crèmes » de farines sont parmi les farines les plus pauvres en vie, les plus anémiantes. Elles sont indiquées passagèrement pour les gens à tube digestif délicat, ou pour les gros mangeurs qu'on désintoxique.

Il ne faudrait pas, non plus, tomber dans l'excès inverse, et ne vouloir consommer que la totalité des grains de céréales, comme le font certains naturistes. *Si les êtres robustes, vivant au plein vent, travaillant durement du matin au soir, et possédant des rouages digestifs non tarés, non arthritisés, peuvent, doivent consommer les céréales en totalité (pain bis, céréales intégrales), les dyspeptiques et fatigués, les citadins sédentaires doivent se contenter de céréales plus ou moins appauvries.* Le médecin naturiste est seul apte à résoudre ce délicat problème.

Pour avoir les farines totales, le mieux est de les faire soi-même.

## COMMENT OBTENIR LES FARINES TOTALES ?

Le moulin à café et le moulin à poivre sont les meules qui serviront à moudre les grains. Pour le maïs, on le concassera au marteau pour pouvoir ensuite le moudre (1).

Une bonne farine doit être fraîche. Se défier des paquets de spécialités, qui peuvent être depuis longtemps en magasin : c'est surtout à l'odeur qu'on apprécie l'âge d'une farine ; sentez les paquets.

Nous donnons ici quelques formules de bouillies de céréales. Comme précédemment, nous les faisons se succéder de plus en plus nourrissantes. Les êtres les plus affaiblis utiliseront les plus légères ; les êtres les plus forts, les plus nourrissantes. A mesure qu'on devient plus vigoureux, grâce à une hygiène naturiste bien comprise, à mesure on devient apte à digérer les céréales de plus en plus totales et bises.

Ne sucrez pas les bouillies.

### BOUILLIE LEGERE
### CREME D'ORGE OU FARINE D'ORGE

1 *cuillerée à soupe et* 1 *à entremets (rases) de crème d'orge ou de farine d'orge.*

Délayer dans 200 grammes d'eau *froide*. Porter, d'autre part, à l'ébullition, 200 grammes d'eau, ou de lait, ou d'un des bouillons légers décrits précédemment ; verser doucement, en mélangeant bien avec une cuiller de bois, la farine délayée. Faire cuire en vase découvert, à feu doux, à petit bouillon, pendant un quart d'heure. Saler.

On peut, juste en servant, ajouter quelques grammes de beurre très frais.

A la recette « crème d'orge », qui est la moins nourrissante, on peut ajouter un jaune d'œuf.

(1) La maison Madolin, 172, rue Marcadet, à Paris, peut fournir un petit moulin de ménage à céréales, qui peut rapidement moudre les 100 ou 150 grammes de grains nécessaires pour une famille.

### BOUILLIE CREME DE BLE VERT
### (Bouillie à la Reine)

1 *cuillerée à soupe bien pleine de crème de blé vert.*

Délayer dans 200 grammes d'eau froide. Porter, d'autre part, à l'ébullition 200 grammes d'eau ou d'un des bouillons de légumes légers décrits précédemment. Verser doucement la farine délayée, en remuant bien. Faire cuire en vase découvert, à feu doux, pendant un quart d'heure. Saler. Battre un jaune d'œuf dans le récipient où l'on servira la bouillie ; y ajouter 10 grammes de crème fraîche ; mélanger encore le tout.

On peut, en servant, ajouter quelques grammes de beurre très frais et des croûtes rôties de pain bis.

### BOUILLIE A LA FARINE DE BLE, RIZ, ORGE, AVOINE, MAIS, SEIGLE OU SARRASIN

2 *cuillerées bien pleines de la farine choisie* (farine du commerce, c'est-à-dire fine).

Délayer dans 200 grammes d'eau froide. Porter, d'autre part, à l'ébullition 200 grammes d'eau et autant de lait ou de bouillon de légumes léger. Verser doucement. Cuire à feu doux, en vase découvert, pendant un quart d'heure. Saler. Ajouter quelques grammes de beurre très frais.

### BOUILLIE DE TAPIOCA
### (Bouillie à grains)

3 *cuillerées à entremets, rases, de tapioca ;*

500 *centimètres cubes d'eau, de lait, ou bouillon de céréales ou bouillon de légumes léger ;*

10 *grammes de beurre ;*

1 *gramme de sel.*

Porter le liquide choisi à l'ébullition. Jeter le tapioca en pluie, une fois l'ébullition bien établie, en remuant sans cesse. Faire bouillir, à feu doux et à petit bouillon, pendant vingt à vingt-cinq minutes. Au milieu de la cuisson, couvrir la casserole pour éviter que l'évaporation soit trop grande, mais en surveillant souvent. Saler ; ajouter le beurre au moment de servir.

### BOUILLIES SUBSTANTIELLES POUR ESTOMACS SAINS ET POUR NATURISTES ENTRAINES
### (Formule Durville)

2 *cuillerées bien pleines de farine totale d'une des sept céréales.*

Préparer, comme il est dit à l'avant-dernière recette, avec lait ou bouillon de légumes léger. En servant, jeter quelques croûtes grillées de pain bis.

### PANADE

La rustique panade présente beaucoup d'avantages : elle est saine, parce que contenant le meilleurs de nos aliments, le pain ; elle est économique, parc qu'elle permet d'utiliser toutes les croûtes laissées aux repas ; elle est de confection facile, car on peut dire qu'elle se fait toute seule.

1/2 *litre d'eau froide ;*

*Croûtes de pain.*

Laisser cuire à feu doux pendant deux heures, jusqu'à consistance épaisse ; surveiller de loin en loin, pour que le pain « n'attache pas ». Saler. Mettre au point, si c'est utile, par un peu d'eau bouillante. Un jaune d'œuf. Noix de beurre en servant. Il n'est pas utile de mettre du lait (la panade serait moins bonne).

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

## LE BUREAU DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE POUR 1931

Dans son assemblée générale du 22 novembre, la Société Naturiste a élu son bureau pour 1931.

En voici la composition :

| | |
|---|---|
| Président ..... | **Docteur C. Durville** |
| Vice-Présidents ..... | **Ct Maurice de la Cour** |
| | **Docteur Regnault** |
| Secrétaire général, trésorier.. | **Docteur A. Durville** |
| Secrétaires ..... | **M. Brun** |
| | **M. Méry** |
| | **M. Kahn** |

L'EXPERIENCE D'UN JOURNALISTE AMERICAIN

# COMMENT JE DEVINS NATURISTE

*Aux premiers jours de la fondation de Physiopolis, un éminent journaliste, directeur politique d'un grand quotidien américain, s'en vint à l'Ile de Médan pour faire un reportage sur les naturistes.*

*Comment devint-il adepte de la méthode qu'il venait étudier ? C'est ce que nous expliquera l'amusante histoire que voici, traduite de l'anglais par le naturiste René-Pierre.* (Voir « *Naturisme* » du 11 décembre 1930.)

## PREMIERE PARTIE

(*Suite*)

CEPENDANT, j'atterris sur l'île mystérieuse. Je marchai dans la direction indiquée par le passeur, jusqu'à ce que j'arrive à un large espace découvert, au centre de l'île, entouré par de grands arbres.

Comme j'approchais, j'entendis chanter et rire, et, entre deux troncs d'arbres, je pus discerner le balancement rythmique de membres nus. Je m'approchai, et une étrange scène s'offrit alors à ma vue.

Je suis allé, une fois, au bal des étudiants des Beaux-Arts de Paris, où les peintres, les sculpteurs et leurs modèles se réunissent, une fois par an, pour donner une fête faisant revivre les bacchanales. Mais ceci était Olympe, Cythère ou autres lieux, qui avaient capté mon imagination durant mes années d'école.

J'avais découvert un nouveau monde, caché dans cette île, sur la Seine. Partout, hommes, femmes et enfants, de tout âge et de toutes formes, presque nus, étaient réunis en petits groupes, quelques-uns à jouer, d'autres à danser, certains travaillant le sol ou courant sur la piste, d'autres encore se contentant d'exposer leur chair nue au chaud soleil du printemps.

Instinctivement — et, ce jour-là, je ne sus pas pourquoi — je retirai mon chapeau ; néanmoins, je n'allai pas plus loin. Je voulais demander le docteur Durville, mais le groupe se trouvant près de moi était un groupe de « trois grâces » qui aurait pu être sculpté par Canova. Elles s'en allèrent en courant quand je les regardai.

Je marchai vers un autre groupe — un groupe d'hommes cette fois — en retirant mes lunettes pour paraître ne point regarder quelqu'un en particulier. L'un d'entre eux alla chercher l'homme que je désirais voir.

Au bout d'un moment, je vis, s'avançant vers moi, un homme élancé et musclé, de 35 à 40 ans. Son visage et son corps étaient bronzés. Il me fit de suite l'impression d'une vive et enthousiaste intelligence, énergique et d'une forte volonté. Il me donna une puissante poignée de main, bien qu'un doigt de sa main droite fût amputé.

— Je suis le docteur Gaston Durville, dit-il ; vous êtes le premier journaliste qui vient nous voir. Mais vous ne venez pas simplement en spectateur, ni en reporter : vous devez être l'un des nôtres.

— Mais... je voudrais savoir quelque chose à votre sujet, dis-je.

Un petit groupe s'était formé autour de nous. Cinq ou six curieux me regardaient avec de grands yeux, comme si j'étais un étrange animal.

— ... Oui, continua le docteur Durville, vous êtes juste le genre d'homme à qui le naturisme ferait énormément de bien. Essayez : quittez vos vêtements et venez nous rejoindre. Nous serons à notre aise pour causer.

L'invitation m'embarrassait. Il y a des habitudes dont l'on ne peut concevoir l'abandon sans regret. Mais le docteur Durville se mit à rire quand je lui expliquai ce que je ressentais. En réponse. il me montra gaiement un nouveau groupe d'arrivants qui se débarrassaient prestement de leurs habits, sous-vêtements, souliers, bas, et le reste.

(*A suivre.*)

VINCENT BUGEJA.

## EMILE MAGNE. --- VOITURE ET L'HOTEL DE RAMBOUILLET (*Paris, Emile-Paul Frères. 2 vol.*)

MONSIEUR Emile Magne est, à l'heure actuelle, un de nos historiens les plus justement appréciés. Il a jeté son dévolu sur le XVII[e] siècle et publié sur lui de nombreux et importants ouvrages, qui lui ouvriront, tôt ou tard, les portes de l'Académie Française. Espérons pour lui que ce sera bientôt.

M. Magne nous donne aujourd'hui deux volumes très fouillés et du plus haut intérêt sur l'écrivain Voiture, étudié surtout dans ses rapports avec le célèbre Hôtel de Rambouillet. On sait que cet hôtel, situé à Paris, rue Saint-Thomas-du-Louvre, propriété d'un couple intelligent et fortuné : le marquis et la marquise de Rambouillet, fut le rendez-vous de tous les beaux esprits de l'époque. On y voyait Racan, Voiture, Chapelain, Saint-Amand, Segrais, Balzac, Ménage, Cotin et bien d'autres. Son action, quoi qu'on en ait dit, fut des plus heureuses pour la langue française, qui s'affina et devint bientôt le brillant instrument dont devait se servir le grand Corneille.

Assurément, la préciosité de Voiture et de ses amis est souvent agaçante ; mais ce défaut, dans une époque encore grossière, devient presque une qualité ; elle épura le langage courant.

Cet Hôtel de Rambouillet n'était pas le rendez-vous guindé et absolument prétentieux que l'on croit ; on savait s'y amuser et parfois fort spirituellement. En voici un exemple.

La marquise de Rambouillet, ayant fait imprimer un sonnet de Voiture, tout récemment écrit, avec d'autres sonnets plus anciens, et la supercherie ayant été découverte, Voiture s'en vengea drôlement. Ayant rencontré dans la rue deux ours qu'on menait à la foire, il demanda aux dompteurs de le suivre et fit entrer ours et dompteurs dans la chambre où la marquise de Rambouillet écrivait, cachée par un paravent.

Excités par leurs dompteurs, les deux ours lancèrent des grognements sinistres. La marquise, inquiète, regarde par-dessus le paravent et aperçoit les deux fauves. Elle pousse des cris de terreur, mais Voiture apparaît et la rassure en lui disant que ces ours étaient venus savoir comment un sonnet écrit en 1635 se trouvait imprimé dans un recueil de 1619. C'était une riposte spirituelle, qui désarma la marquise.

Voiture fut un peu le roi de cet Hôtel de Rambouillet. Il plaisait à tout le monde par son esprit, sa gaîté, ses saillies bon enfant, sa facilité à tourner les madrigaux.

A Mme de Combalet, nièce du cardinal de Richelieu et fort jolie femme, il écrivait :

A tout souffrir désormais je m'engage,
Et dans les fers d'un éternel servage
Et les rigueurs de votre cruauté,
Je chanterai votre extrême beauté
Et je ferai mille fois davantage
Pour vos beaux yeux.

A Julie d'Angennes, fille de la marquise de Rambouillet, pour laquelle il soupira toute sa vie, il adressait les vers les plus tendres, mais hélas ! en vain. En voici quelques-uns :

Julie a l'esprit et les yeux
Plus brillants et plus radieux,
Landrirette,
Que l'astre du jour à midi,
Landriri.

Pour faire son âme et son corps,
Le ciel épuise ses trésors,
Landrirette,
Tout y doit être bien fourni,
Landriri.

Julie d'Angennes écoutait volontiers les galanteries rimées de Voiture, le remerciait par de belles paroles, mais c'était tout, et Voiture trouvait cela insuffisant. Pour comble de malheur, Julie d'Angennes épousa, vers la quarantaine, le marquis de Montausier, et le pauvre Voiture en fut désespéré. Il mourut le 26 mai 1648, d'une attaque de goutte.

L'Hôtel de Rambouillet avait perdu, avec Voiture, son plus bel esprit. La mort faucha peu après plusieurs des fidèles de la belle marquise ; son mari va disparaître à son tour et, bientôt, il ne restera plus qu'un souvenir des beaux jours du célèbre Hôtel.

J'ai glané dans l'œuvre de M. Emile Magne sans presque parler de lui, mais tout ce que j'ai dit émane de son ouvrage, si bien documenté, où sont mis en relief les faits et gestes, ainsi que la mentalité de Voiture et de ses acolytes. C'est là un ouvrage sérieux et agréable à lire qui fait honneur à M. Magne.

GEORGES DE DUBOR.

EUGENE FIGUIERE

## LE BONHEUR EN HUIT LEÇONS

(*Paris, Editions Figuière*)

Tout homme a le désir d'être heureux, et c'est chose normale ; mais chacun s'y prend de façon différente — de celle qu'il croit la bonne... Comment faire pour être heureux ? Voilà le problème.

Eugène Figuière, dans son remarquable ouvrage, nous donne de précieux conseils pour l'établissement des bases solides de notre bonheur. Quels que soient votre âge, votre condition, votre façon de vivre, vous pouvez toujours améliorer votre sort matériellement ou moralement. Il suffit de vouloir. Mais comment vouloir, comment pouvoir, comment vivre ? « Le Bonheur en huit leçons » l'apprendra à ceux qui souffrent, qui doutent, qui pleurent.

C'est un livre de chevet écrit par un poète, par un philanthrope qui a pris pour devise : « Le bonheur, c'est d'en donner ».

ANDRÉ HEYD.

# LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

## A LA GLOIRE DU SOLEIL (1)

PREMIÈRE PARTIE

### UNE VIE D'ENFANT

UNE GRANDE FIGURE
DE L'AIR ! DE L'EAU ! DU SOLEIL !

*(Suite)*

IL voulait voir la fameuse machine à pétrir, dont lui avait parlé son collègue, le professeur Courty, cette machine due à l'ingéniosité d'un simple mitron, auquel, pour commencer, elle avait coûté un doigt.

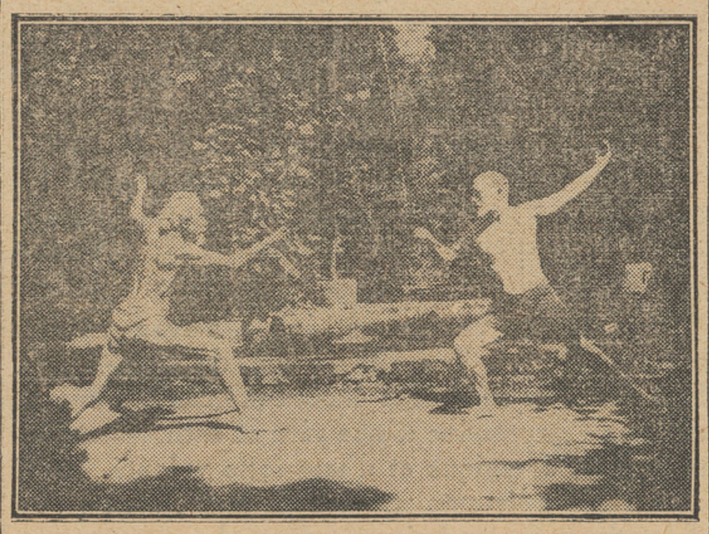
Si M. Eustache avait tenu à l'accompagner, c'est qu'il avait une idée de derrière la tête, et que de cette idée, j'étais, moi-même, l'objet. Depuis quelques mois, ma santé donnait aux miens des inquiétudes qui devenaient de plus en plus sérieuses chaque jour.

Le bon interne lui-même, qui m'examinait de temps à autre, commençait à s'en montrer préoccupé. M. Bouisson désirant visiter la boulangerie, il en profiterait pour me faire consulter par lui...

Pâle, maigre, essoufflé, sans appétit pour la nourriture comme pour le travail, le visage plus que jamais tourmenté par mes tics, le sommeil agité de cauchemars, tour à tour secoué par des crises de larmes ou d'exubérante gaîté, dont personne, non plus que moi-même, ne saisissait le motif, tantôt d'humeur combative, agressant pour un rien mes petits camarades plus forts, tantôt, au contraire, tremblant et fuyant devant la simple menace d'un beaucoup plus faible que moi ; aujourd'hui recherchant les caresses de ma mère, et demain retirant mon front de ses lèvres.

Je ne sais si l'illustre professeur, après m'avoir examiné, palpé, ausculté, se douta de la vraie cause qui me tenait en cet état ; toujours est-il qu'il s'empressa de rassurer les miens, prononça le mot de croissance et conclut : « De l'air ! De l'eau ! Du soleil ! Voilà ce qu'il faut à cet enfant ! »

De l'air... de l'eau... du soleil... En vérité, j'en manquais depuis longtemps, ne quittant la boulangerie que pour aller à la pension Ventujol, sise au bas de notre rue. Je n'avais même plus la ressource de l'école buissonnière au long du Lez,



L'ESCRIME DANS LE PARC

*Paul Vigné d'Octon et son frère se livrent à leur jeu favori*

de la Mosson ou du Verdanson, en compagnie de Pèbre ou de Milou, car ma mère, qui n'exerça jamais la moindre surveillance sur l'établi de Gérin, s'ingéniait à me rendre impossibles mes fugues au dehors avec ceux qu'elle appelait des vauriens.

De l'air ! De l'eau ! Du soleil ! Mais je ne demandais, je ne désirais que cela. Ma joie la plus grande, au cours de mes équipées, avait toujours été d'aller me baigner, conduit par eux, dans les eaux claires du Lez ou de la Mosson.

Et c'est précisément ce que redoutait ma mère, ayant une terreur folle que je me noyasse, ainsi que celaj était arrivé à l'enfant d'un de nos voisins.

A ce point que dans son imagination elle avait fait, et s'efforçait de faire, pour moi, un épouvantail de ces deux charmantes rivières qui arrosent les environs de Montpellier.

N'eût été mon père, qui, lorsqu'il allait s'y baigner, me prenait avec lui, je n'aurais jamais plus connu la fraîche et douce caresse de l'eau sur mon corps nu.

On juge de ma joie quand, peu de jours après la visite de l'illustre professeur, devenu notre client, j'entendis l'interne Eustache dire à mon père : « Il faut faire prendre au petit Paul des bains de mer et surtout des bains de soleil. C'est l'avis de M. Bouisson. »

La Mer ! Mot magique dont mon imagination se trouva tout à coup illuminée ! La Mer ! Bien qu'elle ne fût qu'à dix kilomètres de la ville, je ne la connaissais pas et ne parvenais même pas, en m'y efforçant, à me la représenter.

D'ouïr ce mot sur la bouche de M. Eustache, et en entendant la réponse que lui fit mon père, mon cœur se mit à battre la prétentaine.

— Eh bien ! répondit mon père, nous irons le jeudi et le dimanche aux Cabanes de Palavas, et l'on baignera le petit.

Tandis que ma mère, tout de suite effrayée, bougonnait :

— Pourvu qu'il n'aille pas s'enrhumer, ou, pis encore, se noyer !

*(A suivre.)* PAUL VIGNÉ D'OCTON.

(1) Les passages de *A la Gloire du Soleil* que nous publions ici constituent une sélection des chapitres de ce roman ayant trait particulièrement au naturisme, et susceptibles d'intéresser nos lecteurs.

Ceux qui désireraient lire intégralement la belle œuvre de Paul Vigné d'Octon pourront se la procurer lors de sa parution en librairie.

# INFORMATIONS DIVERSES

## COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

**Ouverture d'une maison d'alimentation naturiste.** — Madolin ouvre, 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10e), une maison d'alimentation naturiste, qui sera uniquement destinée à ce genre d'alimentation, à l'exclusion de tout autre. Cette maison est la propriété de Madolin et ne recevra aucune autre directive que la sienne propre. Située presque à l'angle du faubourg Saint-Denis, et à deux minutes de marche de la porte Saint-Denis et des grands boulevards, elle offrira un moyen de ravitaillement pratique aux naturistes qui sont occupés dans le centre.

Toute la correspondance et le service téléphonique restent installés au siège de fabrication, 172, rue Marcadet (Marcadet 06-47) et les personnes qui désirent se faire livrer à domicile sont toujours priées de passer leurs commandes à cette adresse.

La maison du 3, rue des Petites-Ecuries, aura l'avantage de toujours présenter un approvisionnement et un assortiment complets de marchandises, comme ils se trouvent au siège de la rue Marcadet. Madolin demande aux naturistes de visiter l'un ou l'autre de ses magasins pour acquérir des idées, se rendre compte des denrées alimentaires qui leur sont offertes, et commander ensuite de façon à être livrés régulièrement, à jours fixes, et ainsi diminuer toute chance d'erreur. La maison Madolin fournit un très gros effort, de manière à pouvoir, dans un avenir prochain, offrir tous les articles d'alimentation générale qui méritent d'être réformés suivant les principes naturistes. En visitant les deux maisons d'alimentation de Madolin, chacun pourra obtenir tous les renseignements désirables et se rendre compte, en les voyant, de l'intérêt particulier de chacun des articles proposés.

Quoi qu'il en soit des achats que les naturistes pourront faire au 3 de la rue des Petites-Ecuries, il vaudra toujours mieux que le pain frais soit commandé rue Marcadet et livré directement par les camionnettes, à domicile. Pour recevoir régulièrement le pain frais, il n'est rien de tel que le commander régulièrement, ou se faire inscrire pour des livraisons régulières.

MADOLIN.

**CHANGEMENTS D'ADRESSE**

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

## POUR APPRENDRE L'ESPERANTO

Les lecteurs qui, jusqu'ici, ont suivi notre cours d'esperanto, sont dès maintenant capables de comprendre un texte facile écrit dans la langue auxiliaire. Mais il leur manque évidemment la pratique, qui ne s'acquiert qu'à l'usage.

Pour ceux d'entre eux qui habitent Paris ou la banlieue, ou bien une ville où existe un groupe espérantiste, il serait bon de suivre les cours oraux ou les réunions, généralement hebdomadaires. De tels cours fonctionnent en ce moment au restaurant végétarien « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, le mercredi, à 20 h. 30 ; ils y ont été fondés par notre ami Gaillard.

A ceux qui, isolés, désirent continuer l'étude, nous conseillons l'acquisition d'une grammaire, soit l'esperanto en dix leçons, soit le cours de Chavet et Warnier (Esperanto-Manuel), soit le Cours Pratique d'Esperanto, ou même encore un livre d'exercices, tout en esperanto : « Fundamento de Esperanto ». Ils n'auront qu'à faire les exercices indiqués à chaque leçon et à les envoyer à l'adresse du G. E. N. (Groupe des Espérantistes Naturistes), restaurant Pythagore.

Ils joindront à l'envoi une enveloppe, affranchie, portant leur propre adresse, pour recevoir ensuite leur copie corrigée.

# LES ÉDITIONS DE "NATURISME"

**La Cure Mentale.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Deuxième édition. Quinzième mille*

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

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

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

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

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

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

**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*


**LIBRAIRIE NATURISTE**
FRANÇAISE ET ETRANGERE
*VENTE ET ABONNEMENTS, PUBLICITE DES REVUES NATURISTES — CATALOGUE SUR DEMANDE*
*COLLECTION D'ECHANTILLONS POUR 50 FRANCS*
**LIBRAIRIE UNIVERSUM**
33, RUE MAZARINE, PARIS-ODEON

Une nouvelle adaptation du phonographe
LA PHONO-PSYCHOTHERAPIE
LE DISQUE QUI GUÉRIT
Le Sérum Moral ; La Joie de Vivre ; Conseils aux Nerveux
*Suggestions du Docteur P. Vachet*
**Trois disques, avec notice, en pochette : 60 francs**
Port en sus : 10 %
En vente : **Librairie Universum,** 33, rue Mazarine, Paris


**BULLETIN D'ABONNEMENT A**

# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

*Nom :* .....

*Adresse :* .....

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

| | | France | Etranger |
|---|---|---|---|
| ABONNEMENTS | Un an ..... | 40 fr. | 51 fr. |
| | Six mois .... | 22 fr. | 28 fr. |
| | Trois mois .... | 12 fr. | 16 fr. |

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

# PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

DAME naturiste, 35 ans, demande place de confiance, écriture ou commerce de gros. — Ecrire à *Naturisme*, N° 344

DEMOISELLE parisienne, 49 ans, naturiste, b. éduc., cultivée, symp., dév., s. anglais allemand, cherche situation gouvernante près enfant ou ch. pers. seule. Ex. réf. — Ec. à *Naturisme*, N° 345.

NATURISTES DU PAYS BASQUE, dans le but de vous connaître, de vous réunir et de fonder un groupement, écrivez à *R. Dubucs, Glacis de Mousserolles, Bayonne (Basses-Pyrénées).*

ORGANISATION comptable : *Standard* pour inventaires rapides et précis, et « *Centralisateur Direct* » pour toute comptabilité. Deux formules modernes que tout commerçant et industriel doit connaître. Notice gratuite sur demande adressée à *G. Decamps*, organisateur-conseil de comptabilité, lauréat de la Société Industrielle du Nord de la France, *à Anzin (Nord).*

BANLIEUE IMMEDIATE. Belle *usine*, superficie totale 5 500 mq environ, dont moitié couverts Logement de concierge et bureaux Bel hôtel particulier de 9 pièces principales. Tout le confort moderne. Téléphone. Conviendrait parfaitement à fabrique de produits diététiques et naturistes : pains, biscuits, etc., etc. *Prix :* 850.000 fr
*Véritable occasion, vaut le double.*
BANLIEUE IMMEDIATE. *Urgent. Vente forcée. Modes.* Situation 1er ordre. Bail 6 ans renouvelable, autorisant tout commerce. Loyer annuel : 1.700 fr. Beau logement. *Affaire très avantageuse.* Conviendrait également à *articles de sport, produits naturistes.* Localité 50.000 habitants. *Prix :* 55.000 fr., *moitié comptant.*
*S'adresser à L. Adelle-Lyon, 5, route de Villiers, Champigny* (Seine)
Téléphone : Gravelle 20-60.

POUR AVOIR du beau et bon linge, à des prix intéressants, écrivez à *M. Clémensat*, agent commercial des Textiles de l'Artois, 1, *rue Pérotin, à Chelles* (S.-et-M.), qui ira vous présenter gracieusement sa collection à domicile.

« AUX NATURISTES », 97, Petit-Piol, Nice. Institut de régénération par végétarisme et culturisme. Succès quotidiens. Not. sur dem

MIEL de Touraine garanti pur, 2 kg. 27 fr., 3 kg. 36 fr., 5 kg. 55 fr. Env. fco ch. p. Nantes 3094. *Orillard, apic., Villeloin-Coulangé* (I.-et-L.)

JEUNE FILLE naturiste cherche relations avec naturistes, hommes ou femmes. — Ecrire à *Naturisme*, N° 346.

BEAU STUDIO-APPARTEMENT, PLEIN SOLEIL, balcon, possibilité bains de soleil, tout confort, 3 pièces, cuisine, salle de bains, près de la place Péreire, vide ou meublé. Reprise de l'installation et bail. — *Paul, 4, rue d'Héliopolis, Paris.*
Téléphone : Wagram 01-23.

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* (5e). 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).


POUR VOTRE
AMEUBLEMENT
NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE
**RENÉ AXLER**
174, *avenue du Maine*
PARIS (14e)
Téléph. : Ségur 65-64
CHAMBRES A COUCHER
SALLES A MANGER
MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE
SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS
INSTALLATIONS COMPLETES
DEVIS SUR DEMANDE
RENE AXLER SE TIENT EGALEMENT A VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS


# CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNIONS

JEUDI 18 DECEMBRE. — A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin : Conférence par Horace Thivet sur : *En quoi le développement des sciences modernes, modifiant la psychologie du combat moderne, doit modifier aussi nos idées morales ?*

VENDREDI 19 DECEMBRE. — A 20 h. 30, à l'Ecole de la Raison et du Cœur selon Marc-Aurèle, 79, rue Denfert-Rochereau : *Les sciences positives. Le marxisme au pouvoir avec Lenine.*

*** MARDI 23 DECEMBRE. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6e) : *Troisième séance de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville.* Première partie : « Vivre en naturiste ne veut pas dire vivre en anachorète. Comment réaliser une alimentation à la fois saine et agréable. Menus délicats pour gourmets naturistes. » Deuxième partie : Clinique gratuite. Troisième partie : Contradicteurs.

× × ×

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

— A 20 h. 30, au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, Paris (19e) : *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 (5e) : *Cours de gymnastique et d'éducation physique.*

**PIANOS** OCCASIONS EXCEPTIONNELLES
REDUCTION 20 A 50 %
*Garantie — Echange — Crédit*
115-113, RUE DE VAUGIRARD ··· PARIS
**GILBERT** LES PLUS GRANDS ··· MAGASINS ···

**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 économisez ..... 22 fr. 50
CHAQUE NUMERO VOUS REVIENT A 0 FR. 80 AU LIEU DE 1 FR. 25 !
ET CHAQUE JEUDI SANS AUCUN DERANGEMENT VOUS RECEVREZ VOTRE JOURNAL !

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 (14e)

UNE ŒUVRE SOCIALE — UNE NECESSITE MODERNE

# 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 simplement à titre de membres correspondants.

*Cotisation annuelle* ..... 50 francs

PASSEUR

En quittant la gare de Villennes, aller jusqu'aux grands restaurants de la rive. Cinquante mètres après le Restaurant Didier, on trouve l'embarcadère de l'Ile des Naturistes, indiqué par une pancarte : « PHYSIOPOLIS — Ile des Naturistes — *Propriété privée* », et on aperçoit, en face, le débarcadère 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 (16e) ;

Imprimerie de « *Naturisme* », 24, r. d'Alleray, Paris (15e).

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

**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 »**

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

# PHYSIOPOLIS

*LA CITE DE NATURE*

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

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

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

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

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

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

TERRAINS

*TERRAINS DE CAMPING* (en bordure des terrains de jeux)
*Superficie : 42 à 56 m.c.*
**Prix** (clôtures et arbres compris)... **2.300 fr.**

*GRANDS TERRAINS* (en bordure de Seine)
*Superficie : 250 m.c., berges comprises*
**Prix** (clôtures et arbres compris).. **10.700 fr.**

CONSTRUCTIONS

*TENTES EN FIBRO-CIMENT* (modèle 1930 amélioré)

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

**Complète avec double-toit, 2 armoires** **3.100 fr.**
**Surél. de 0 m. 65, parquet, 4 marches** **5.040 fr.**
**Bungalow-tente (8 m. × 4 m.), deux pièces, sous-sol** ..... **10.500 fr.**

CONDITIONS DE PAIEMENT SUR DEMANDE

COMITE D'ORGANISATION DE PHYSIOPOLIS
15 *bis,* rue Cimarosa, 15 *bis* — PARIS (16e)

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, fraiches, émondées.. — 25 »
Amandes douces grillées..... — 25 »
Amandes douces salées et grillées..... — 25 »

**AROMATES**
*Aromatisez vos légumes dans votre assiette*
Mélange de salicornes sèches et plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. ..... 3 60
La saupoudreuse, verre moulé, bouchon nickel..... 10 »

**BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE**
*Farine complète, gruyère râpé*
Le sachet de 100 gr. ..... 2 »

**BISCOTTES NATURISTES**
*Farine complète*
Le paquet..... 5 »

**BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS**
*Farine complète et raisins secs*
Le sachet de 200 gr. ..... 2 »

**BLE GERME EN FLOCONS**
*Grain germé et éclaté, amandes, farine complète*
Le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »

**BLE GERME EN GALETTES**
*Grain germé, séché et cuit à moins de 90°*
Le kilog ..... 12 »

**BLE GERME FRAIS**
*Le grain en pleine germination*
Le kilog ..... 4 »

**CONFIT NATURISTE AUX AMANDES**
*Raisins secs broyés, amandes, noisettes, miel*
Aliment puissant quotidien, pour tous.....Le pot repas 2 »

**CRACKNELLS NATURISTES**
*Farine complète*
Biscuits à tremper.....Le sachet de 200 gr. 5 »

**CREME D'AMANDE**
*Comme dessert, ou dissoute dans un demi-litre d'eau*
Le petit pot..... 3 »

**DATTES**
*Degla, sélectionnées, du Djerid*
Au naturel, sans sirop.....Les 500 gr. 8 »

**FLEURS DE THE**
*Remplacent les feuilles (infusion plus longue)*
Les 125 gr. ..... 6 25

**GERMOIR**
*En tôle spécialement étamée*
Pour faire germer les céréales et les consommer, à point, chez soi.....

**HUILE D'OLIVE**
*Faite de fruits mûris à l'arbre, et écrasés au naturel*
Les 500 gr. ..... 9 »

**JUS DE POMME**
*Nouvelle récolte*
Jus frais, au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »

**JUS DE RAISIN FRAIS**
*Nouvelle récolte. — « Picardan Doré, Réserve Naturiste »*
Rouge, rosé et blanc.....Le litre 10 »
La demi-bouteille 6 »

**MARMITE NATURISTE**
*Pour la cuisson des légumes*
Premier modèle..... 115 »
Deuxième modèle (un peu plus grand)..... 145 »

**MATTÉ**
*Boisson du Brésil qui est un aliment*
Les 500 gr. ..... 10 »

**MIEL AROMATIQUE NATURISTE**
*Garanti pur aux aromates (lavande)*
Les 500 gr. ..... 9 »

**MIEL BLANC**
*du Loiret*
Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

**OLIVES NOIRES DE GRECE**
*Mûries 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 »

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

*LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS*

Les *lundi, mercredi* et *vendredi,* dans les 1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 8e, 12e, 13e, 16e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.

Les *mardi, jeudi* et *samedi,* dans les 9e, 10e, 11e, 14e, 15e, 17e, 18e, 19e, 20e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.

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

*Le gérant :* AUGUSTE CHAUVETON.