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. 1931-03-12.

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° 142 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 12 MARS 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

MÉDECINE NATURISTE

La Médecine de la Nature
CELLE QUI GUÉRIT

(Conférence du docteur André Durville, 13 janvier 1931)

NOS DEFENSES NATURELLES

Jetons maintenant un coup d'œil sur les phénomènes de défenses pathologiques :

LA DOULEUR. — Au cours des maladies, le phénomène qui se place habituellement au premier plan, c'est la douleur. Or, cette douleur, si redoutée des malades, est cependant le phénomène de défense le plus formidable et le plus utile qui soit. Si l'être humain n'avait pas, pour le défendre, cette bienheureuse douleur, il n'arriverait pas à l'âge de dix ans avec ses quatre membres ! En outre, la douleur présente un autre avantage : l'organisme, quand il doit lutter contre une infection microbienne ou parasitaire, a besoin de l'intervention de certains phénomènes sanguins. Cette intervention, pour être efficace, exige l'immobilité de la région atteinte ; or, **la douleur oblige à immobiliser la région malade.** Un point de côté, par exemple, vous empêche de respirer profondément, donc de remuer mal à propos votre région thoracique. Il permet à votre organisme, par ce mécanisme très simple, de concentrer utilement ses réactions naturelles de défense sur votre poumon.

L'INFLAMMATION. — Une autre défense pathologique qui, celle-là, est extraordinaire : l'inflammation.

L'inflammation se traduit par trois symptômes qui sont toujours concomittants : la **rougeur,** la **chaleur** et la **douleur.**

Nous venons de voir l'utilité de la douleur. Que signifient la chaleur et la rougeur ?

La chaleur est un indice de fièvre locale ou générale, grâce à laquelle la rougeur va pouvoir se produire.

La rougeur indique que l'organisme réalise le phénomène connu sous le nom de vaso-dilatation ; grâce à lui, les multiples petits vaisseaux superficiels se dilatent considérablement, parfois du simple au double. Le premier effet de la vaso-dilatation est donc de faire stagner, dans la partie enflammée, plus de sang que d'habitude. Le second effet est de ralentir le cours du sang. Ces deux phénomènes : afflux sanguin et ralentissement de la circulation, vont avoir une conséquence capitale : faire intervenir dans la défense locale l'imposante armée des globules blancs, à l'aide de laquelle l'organisme pourra se défendre contre les microbes.

Ces globules blancs sont dans le sang. En amenant dans la région malade beaucoup de sang, l'organisme s'assure de la présence d'une quantité importante de globules blancs. En ralentissant le cours de la circulation, il va leur donner le moyen de sortir des vaisseaux et de se précipiter à l'attaque des agents pathogènes.

N'étant plus entraînés de façon désordonnée par le courant sanguin, les globules blancs vont, en effet, pouvoir s'accrocher aux parois des vaisseaux et engager leurs pseudopodes entre les cellules des canaux sanguins : ils vont s'allonger, s'étirer dans ces orifices microscopiques, et, finalement, sortir complètement à l'extérieur. C'est le phénomène bien connu sous le nom de diapédèse.

(A suivre.) Docteur André 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

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

L'ALIMENTATION RATIONNELLE DE L'HOMME

Un professeur de physique médicale à la Faculté de Montpellier, le docteur J.-L. Pech, vient de publier dans Savoir, journal des sciences pures et appliquées, un article intitulé : « Quelle doit être l'alimentation rationnelle de l'homme normal ? ». J'y lis :

« ...Les conceptions les plus diverses et les plus opposées ont été émises (relativement au régime alimentaire humain) par des hommes également éminents et dignes de foi, et confirmées par des observations concluantes :

« Certains hygiénistes, dit-il, préconisent l'alimentation exclusivement lacto-végétarienne, avec préférence pour les aliments crus ; d'autres recommandent le régime végétarien, en ajoutant des œufs... et en admettant la cuisson comme règle générale ; les divers régimes mixtes (viandes, légumes et fruits) ont leurs partisans ; et la conception, enfin, que les aliments d'origine animale doivent constituer le fond de l'alimentation humaine possède des adeptes. »

Après cet exposé des diverses conceptions alimentaires, l'auteur explique que chacune d'elles est étayée par des faits qui sont probants, et qui sont, cependant, contradictoires : dans certains ordres religieux, on est lacto-végétarien, et l'on vit vieux ; dans certaines villes d'Extrême-Orient, on est lacto-végétarien, et l'on meurt jeune. Les Lapons, les Esquimaux ne mangent que de la viande, et ils vivent...

Alors, le docteur Pech essaye d'arriver à une conception alimentaire personnelle, et voici ses conclusions pratiques :

1° Il faut utiliser en proportion « suffisante » les légumes verts, les salades, les fruits ; par leur cellulose inassimilable, ils assurent le bon fonctionnement de l'intestin. Par contre, l'excès des aliments de cette sorte fatigue l'estomac en absorbant en pure perte une partie de ses sécrétions, et en le dilatant ;

2° Féculents, sucres, farines sous toutes formes sont indispensables pour l'alimentation de nos muscles. Les sujets vivant au grand air et faisant de grosses dépenses musculaires useront d'eux avec profit. Mais, si l'on est sédentaire, et si l'on ne vit pas au grand air, leur absorption au delà des besoins amène la dégénérescence graisseuse des tissus ;

3° Viandes, poissons et œufs sont surtout nécessaires à la nutrition de nos éléments nerveux. Ils doivent constituer la nourriture des intellectuels et des citadins privés de grand air ; ils feront face aux dépenses cérébrales.

■ ■ ■

Que penser des trois principes alimentaires de Pech ?

Le premier est conforme à l'idée naturiste : dans tout menu humain, il faut verdure ou fruit. Il est exact que la cellulose, produit inassimilable, favorise l'évacuation intestinale. Il est exact aussi que, consommée en excès, la cellulose fatigue l'estomac : chez les arthritiques déjà pauvres en sécrétions gastrique, hépatique, pancréatique et intestinale, les grosses masses cellulosiques se chargent, comme ferait une éponge, des sucs digestifs, si bien qu'il ne reste plus assez de ceux-ci pour digérer féculents, albumines, graisses... et ces aliments, mal digérés, fermentent. Les ballonnements du ventre dont souffrent certains végétariens s'expliquent par ce mécanisme.

Que l'excès d'alimentation cellulosique puisse dilater l'estomac, soit ; mais n'allons pas, surtout, conclure de là que si nous voyons tant d'estomacs dilatés chez les malades que nous soignons, c'est parce que notre génération abuse des mets cellulosiques. Ah ! non ! C'est la suralimentation carnée surtout, jointe à la sédentarité, qui distend et abaisse l'estomac.

Féculents, farineux et sucres sont aliments de dépense musculaire ; très bien. Comme Pech, je pense qu'ils deviennent, si l'on en abuse quand on ne remue pas, des facteurs de dégénérescence graisseuse. Mais je ne vois pas qu'il faille, pour cette raison, les conseiller aux gens du grand air et en priver les citadins... Le problème est de mettre les citadins au grand air, et on leur donnera alors féculents, farineux et sucres (ces derniers vitalisés, de préférence : miel, etc.) ; ces aliments ne feront pas, alors, d'eux des ventrus.

Pour ce qui est du troisième principe, je ne suis pas du tout d'accord avec Pech : je ne vois pas que viandes et poissons, aliments nervins, puissent constituer la base de l'alimentation des intellectuels et des citadins. En quoi l'usage habituel de la viande pourrait-il favoriser le développement ou l'entretien de l'intelligence ? Les enfants carnivores ne sont pas du tout plus intelligents que les enfants végétariens, et ils sont beaucoup moins vigoureux. Lapons et Esquimaux, dont on parlait plus haut, qui vivent de viande, sont arriérés et délicats, et les Fuégiens, qui ne vivent que de poissons, aliments riches en phosphore, sont à demi-gâteux.

Viande et poisson, aliments trop concentrés, trop albumineux, toxiques, sont des facteurs d'arthritisme, de tuberculose, de cancer. C'est depuis que la consommation carnée s'est accrue dans le monde, dans d'effroyables proportions, que les maladies de déchéance déciment l'humanité ; les intellectuels, les citadins, déjà dégénérés par la vie sous plafond, par les veillées et le surmenage, doivent, bien plus encore que les gens du plein vent, se garer des consommations excessives de viande.

Ceci, d'ailleurs, ne veut pas dire qu'il faille supprimer toute viande aux citadins : ralentis dans leur nutrition par la vie anormale qu'ils mènent, ils ont besoin d'aliments qui digèrent aisément ; la viande est de ceux-là. A mesure que le citadin devient plus vigoureux, grâce à la pratique du naturisme, il bénéficie d'un régime progressivement moins carné.

Docteur Gaston DURVILLE.

JEUDI 12 MARS 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit	2
L'alimentation rationnelle de l'homme	2
Du poison dans notre pain quotidien	3
Le naturisme, facteur de libération humaine	4
Echos et nouvelles	4
Conférences, causeries, réunions	4
Ferment de riz et ferment d'orge, ou malts naturistes	5
Le Centre naturiste international de l'Ile du Levant	6 et 7
Les produits de céréales : pains et pâtes	8
Communiqué de Madolin	8
Le Théâtre et le Cinéma	8
Une hypothèse sur la nature du cancer	9
Revue des revues	9
Petites annonces	10
Les éditions de « Naturisme »	10
Passez vos vacances de Pâques à l'Ile du Levant	12

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO
C'EST BIEN
ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

NOS INTERVIEWS

ENQUÊTE / REPORTAGE

P. A.

CE QUE NOUS DIT LE GENERAL DE SAINT-JUST

DU POISON DANS NOTRE PAIN QUOTIDIEN

A plaisanterie du pain chimique continue ! Cependant, le professeur E. Marchoux, de l'Institut Pasteur, a soumis, le mercredi 4 mars, son rapport à l'Académie de Médecine. Dans son ouvrage, le savant professeur étudie la teneur en gluten des farines françaises de consommation courante, et il conclut que, pour les exigences de la panification, l'hygiène réclame qu'on supplée à son déficit par l'usage de farines exotiques plus riches. Les adjuvants chimiques, dont il analyse les inconvénients, doivent être proscrits, surtout en France, où le pain occupe dans l'alimentation une place prépondérante — place qu'il considère méritée au point de vue de l'hygiène, et qui doit être défendue dans l'intérêt des producteurs.

Donc, au nom de la Commission spéciale, le professeur Marchoux propose, en résumé, que la savante Compagnie se prononce nettement contre l'addition à la farine de substances destinées au blanchiment, ou de produits dits « améliorants ». C'est net, c'est précis ! Comment les misérables empoisonneurs pourront-ils, cette fois, tourner la difficulté ? Nous ne le savons pas encore, mais il semble, d'après le passé, que, si l'on ne se décide pas à prendre de sérieuses mesures de répression, le scandale continuera.

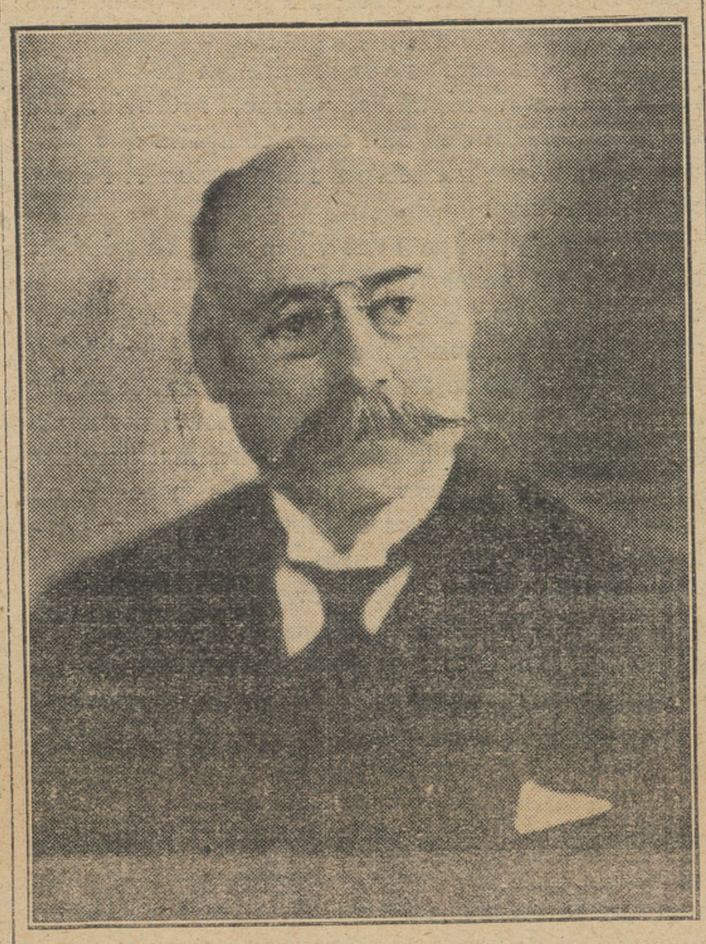
L'un des points les plus importants de la thèse alimentaire naturiste concerne le pain. Cet aliment fondamental, pour répondre réellement à nos besoins, doit être constitué avec de la farine intégrale, c'est-à-dire avec le grain de blé dans sa totalité ; il doit être gris. Le pain blanc du boulanger est donc déjà, par lui-même, un produit inférieur, pauvre en vitamines. A plus forte raison est-il néfaste lorsqu'on y incorpore du poison. Nous condamnons le pain blanc ; nous condamnons les produits chimiques, quels qu'ils soient. A ce double titre, il est de notre devoir de poursuivre, contre le « pain blanc chimique », une campagne impitoyable.

Nous avons demandé au général Victor de Saint-Just, député du Pas-de-Calais, et le principal et dangereux adversaire des « empoisonneurs », ce qu'il pensait de la question. C'est au cours d'une séance de nuit, ces jours derniers, que le général nous accorda l'interview qui fait suite :

— Pour ce qui est de l'addition de l'eau dans le lait, ou de la margarine dans le beurre, les agents du service de la répression des fraudes font preuve d'une très grande vitalité, et les tribunaux n'hésitent pas à condamner, par exemple, à deux mois de prison, sans sursis, une laitière qui a ajouté de l'eau dans le lait qu'elle vend. En revanche, on peut empoisonner le public avec les farines traitées chimiquement. Les mêmes agents restent muets, ne sentent pas le chlore qui émane des moulins, et les tribunaux sont hésitants, ne savent pas s'ils doivent réprimer ou tolérer l'emploi de ces farines.

Il est grand temps que le Gouvernement intervienne sérieusement contre l'empoisonnement chimique des farines, car ce que j'avais prévu arrive : les grands moulins n'ont pas renoncé à la lutte, qui aura aussi pour conséquence d'écraser les petits ; ils escomptent un empoisonnement très profitable à leur escarcelle, grâce à un règlement d'administration publique réglant la question à leur profit, par l'autorisation d'une certaine adjonction de poison qu'eux seuls, et non pas les petits moulins, seraient admis à faire.

Vous savez comment s'exerce le contrôle institué par la loi du 1er août 1905 : le service de la répression des fraudes a été mis en sommeil depuis six ans, et il n'exerce son action que contre les laitiers ou marchands de beurre. L'empoisonnement des farines a donc toutes les facilités. Or, il y a chose jugée : les médecins se sont prononcés, le Comité d'hygiène a déjà tranché la question, l'Académie de médecine de tardera pas à se prononcer définitivement, et certainement dans le même sens. Pourquoi donc et au bénéfice de qui la remettre en question, par un règlement d'administration publique ?



LE GENERAL DE SAINT-JUST
Député du Pas-de-Calais
PHOTO G.-L. MANUEL FR.

Nous, consommateurs, nous ne voulons de l'empoisonnement à aucun degré, sous aucune forme que ce soit. C'est net !

Vous connaissez très bien la question : empoisonnement au triple degré. D'abord par le chlore et les gaz chlorés de la guerre (trichlorure d'azote, procédé Agène), qui permettent de décolorer les « farines basses » et les « issues », de façon à leur donner l'apparence de farines premières.

Cette opération, pour laquelle la loi de 1905 a édicté l'amende et la prison, est extrêmement profitable aux grands moulins. Eux seuls sont assez bien organisés pour pouvoir l'exercer.

Deuxième degré d'empoisonnement, au bénéfice à la fois du meunier et du boulanger, par le bromate de potassium et par le persulfate d'ammonium, par la combinaison des deux ou de l'un quelconque des deux avec d'autres corps neutres. Il est profitable au meunier, parce qu'il lui attire la clientèle du boulanger. Pourquoi ? Parce qu'avec cette farine traitée au bromate ou au persulfate, les boulangers peuvent incorporer, par 100 kilogs de farine, 8 à 10 kilogs d'eau de plus qu'avec la farine non traitée. Avec ce poison, ils peuvent donc faire 8 à 10 kilogs de pain de plus par 100 kilogs de farine. Il est inutile de dire que le lendemain le pain n'a plus le même poids. L'eau a commencé à s'évaporer. Le pain devient rassis très rapidement. Au bout de peu de temps, il est immangeable. En revanche, la pâte lève rapidement. Il y a de grandes facilités de panification.

Troisième degré. Quand le boulanger, ayant des remords, parce que le meunier pourrait ne pas avoir mis assez de poison, en ajoute à son tour, c'est la mort sans phrase.

Je proteste contre la qualification d' « améliorants » que les moulins ont donnée à ces procédés.

« Il est navrant, m'écrit un médecin, que tel ou tel savant puisse venir affirmer qu'un produit comme le persulfate d'ammonium, qui peut, avec quelques grammes, produire des effets si considérables sur les farines, soit, par l'usage prolongé, inoffensif. Si l'organisme n'éprouve aucun trouble sur le moment, il ne s'ensuit pas qu'au bout d'un certain temps, des altérations graves ne puissent se produire. C'est le cas de la saccharine pour les reins. Le persulfate d'ammonium agit de même. La nature veut réagir, des précipités se forment et c'est l'origine de toutes ces lithiases, de tous ces calculs rénaux, biliaires, prostatiques, etc., qui, un beau jour, font se déclarer l'urémie fatale, si fréquente aujourd'hui. Monsieur, vous ferez une grande œuvre en poursuivant votre lutte. Il y a peu de mots à dire, mais il faut les répéter. Cette falsification alimentaire, qui s'accroît tous les jours, est la plus grande plaie sociale de notre siècle. Dites-le hautement, et vous serez compris très vite par le public. »

Je vous citerai encore une très courte phrase d'un autre médecin, qui m'écrit ceci :

« J'ai rappelé à mon confrère, le docteur Vachet, que, durant les Jeux Olympiques de Paris, il était formellement interdit aux athlètes américains, anglais, allemands, etc., de consommer notre pain. De nombreux journaux étrangers déconseillent aux touristes de leur pays d'en consommer. »

C'est du joli travail, n'est-ce pas ?

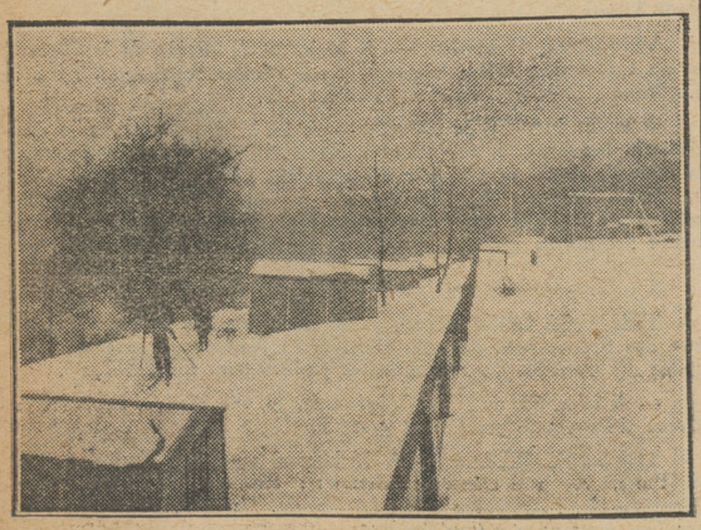
Je dois reconnaître que M. Chasles, président du Syndicat de la Meunerie Française, est très beau joueur. Il n'a pas peur de prôner ses poisons. Il en avale lui-même, dit-il, et c'est lui-même qui a indiqué le mot décisif au médecin qui reculait devant son emploi, lors de sa péroraison contre les poisons chimiques. M. Chasles allait à son secours en lui disant : « Allons, dites-le, le mot... Allons ! Faut-il vous aider ? Dites le mot... C'est : criminel, n'est-ce pas ? — Oui, c'est criminel », a répondu le médecin ainsi encouragé.

En résumé, je demande avant tout qu'il n'y ait pas de règlement d'administration publique autorisant le poison sous aucune forme. La cause est jugée, car les médecins interdisent déjà le pain. Si légalement on tolère le poison, on ne consommera plus de pain en France.

C'est encore, sans doute, à l'« amabilité » du trop célèbre M. Chasles que nous devons ce nouveau système : la vente de « mélanges » tout faits dans 2 à 3 kilogs de farines, qui sont ensuite mélangés dans un quintal de farine. Ainsi, il reste plus difficile de déceler l'empoisonnement. Ensuite, on tente d'attirer l'attention sur la question des bromates, en laissant entendre que l'on consent à leur suppression, et c'est là une suprême habileté, car ceci permet aux gaz chlorés d'être employés sans se faire sentir !

Il faut donc, enfin, des sanctions ! En l'espèce, la crainte seule est le commencement de la sagesse et la garantie de sa permanence.

RENÉ-JEAN MAXY.



AU CENTRE DE ZUGLIGET...
Un grand nombre de tentes en fibro-ciment sont déjà installées

NATURISTES SOIGNEZ VOS DENTS
les lundis, mercredis, samedis de 14 heures à 21 heures
GEORGETTE BERTRANDON
CHIRURGIEN-DENTISTE NATURISTE (F. M. P.)
48, bd Soult (Pte de St-Mandé - Métro Vincennes)
PARIS-12e

...PRES DE BUDAPEST
Dans un calme paysage d'hiver, les skieurs naturistes évoluent

THEOSOPHIE ET PHILOSOPHIE NATURISTES

LE NATURISME, FACTEUR DE LIBÉRATION HUMAINE (1)

A seconde cure, cure d'air, de lumière, de soleil, complète harmonieusement la première.

En effet, si, d'une part, le corps absorbe de la nourriture à l'état solide et à l'état liquide, il en consomme également à l'état gazeux. L'air pur constitue une véritable nourriture absorbée par la respiration, qui se manifeste sous deux aspects : respiration pulmonaire et respiration cutanée.

La respiration pulmonaire, qui a pour objet de purifier le sang en lui rendant de l'oxygène à la place de l'acide carbonique, produit de la combustion, est évidemment une fonction essentielle du corps ; elle est l'élément purificateur par excellence, et, autre aspect moins connu de son rôle, elle a pour effet d'imprimer à nos énergies un rythme plus concentrique, plus calme, plus régulier, qui leur donne une certaine analogie avec l'énergie électrique.

On s'aperçoit aisément de ce que l'effort accompli pendant des temps bien rythmés de respiration profonde est beaucoup plus aisé, donc fatigue moins la musculature et encrasse moins l'organisme ; les émotions violentes, qui se manifestent par des battements de cœur précipités, sont rapidement apaisées par une respiration complète et rythmée ; l'exercice des facultés mentales, ou manifestation de la pensée par l'intermédiaire du cerveau, est allégé et amplifié par le rythme respiratoire profond qui purifie, assouplit, fortifie et calme les nerfs, agents de transmission de la pensée vers la périphérie, par l'intermédiaire du cerveau.

Or, très peu de personnes savent respirer : cette fonction est généralement celle à laquelle on attache le moins d'importance, sans doute parce qu'elle est spontanée, réflexe. La plupart du temps, on se contente d'inspirer une petite quantité d'air, sans se douter que chaque insuffisance d'oxygène accentue l'auto-intoxication et que cette indifférence provoque, à la longue, beaucoup de maux qui eussent été facilement évités. De plus, on devrait savoir que la tâche quotidienne serait allégée et que la maussaderie consécutive aux difficultés que l'on rencontre dans l'accomplissement de cette tâche pourrait disparaître peu à peu si l'on prenait l'habitude de respirer rationnellement, exercice qui favorise la confiance en soi et l'optimisme.

A chaque respiration doit correspondre la plus large quantité d'air que les poumons puissent absorber, et l'on doit s'exercer à respirer autant des sommets des poumons que de la partie inférieure de ceux-ci. C'est-à-dire que la respiration doit se faire de bas en haut, régulière, pleine, rythmée. De plus, l'expiration doit être aussi complète que possible. Il convient d'effectuer l'inspiration et l'expiration par le nez.

Enfin, les fabitants des villes sont, en général, complètement privés d'air digne de ce nom ; ils respirent des gaz, des fumées, des émanations de toutes sortes, et, non contents de cette intoxication forcée, la plupart se calfeutrent, craignent le moindre air frais et ne profitent pas de leurs moments de liberté pour aller respirer, au moins pendant quelques heures, dans les endroits proches où l'air n'est pas vicié. Les établissements de spectacles sont combles, et les grand'routes libres, où il fait si bon respirer à pleins poumons, ne sont visitées, de septembre à juin, que par les automobilistes qui se hâtent, toutes vitres levées, vers le lieu où ils pourront se calfeutrer soigneusement.

La respiration cutanée a également une grande importance, ainsi que l'ont constaté maints spécialistes de ces questions. La vie pénètre réellement par les pores de la peau, judicieusement exposés à l'action des agents atmosphériques. Il importe donc que la surface entière de la peau soit tenue dans un état de propreté méticuleuse et qu'elle soit fréquemment exposée à l'air libre et pur, qui la puisse envelopper et pénétrer de partout. Des mouvements de gymnastique, effectués dans ces conditions, ont un heureux effet sur l'équilibre de l'individu, sur la souplesse de sa musculature, sur l'élimination des toxines ; de plus, il en recueille une impression plus précise d'être libre, fort, optimiste. Et qu'on ne craigne pas les refroidissements : le mouvement engendre une chaleur et un bien-être qui éliminent ce danger.

L'air n'est cependant pas encore suffisant pour obtenir le maximum de vitalité à retirer de l'action des éléments. Il faut y joindre, le plus fréquemment possible, l'intervention des rayons solaires. Le soleil envoie des ondes puissantes de vitalité : sans lui, tout s'étiole, s'anémie. Le soleil vivifie et vitalise ; il détruit les poisons de l'organisme, il cache dans les peaux bronzées des réserves de vie, il décuple la vigueur et entretient l'optimisme. C'est pourquoi le naturisme prévoit, dans son programme, des cures ou bains de soleil, pris avec le minimum de vêtements, afin d'exposer le plus de surface possible — de préférence la surface entière — de la peau aux rayons bienfaisants. Dans l'état actuel des recherches effectuées par de nombreux médecins sur les bienfaits de l'héliothérapie, il semble que la cure de soleil doive être effectuée pendant que le corps est en mouvement, et qu'il soit contre-indiqué de prendre, comme cela se voit si fréquemment sur les plages, un bain de soleil dans une immobilité complète, qui prédispose aux insolations plus ou moins graves ; celles-ci, détruisant la peau, annihilent les effets bienfaisants que l'on eût dû retirer de la cure.

D'ailleurs, les bains de soleil ne doivent pas être pris d'une façon quelconque; tout, dans les régimes et les cures, quelles qu'elles soient, doit être éxécuté méthodiquement, logiquement, et aussi scientifiquement que possible, si l'on veut en recueillir les résultats attendus. C'est pour voir agi pendant tant d'années sans mesure, sans sagesse, sans connaissances, que nous avons aggravé nos infirmités héréditaires ou que nous en avons acquis de nouvelles. Pour celui qui n'est pas entraîné, vu la puissance de l'action du soleil, l'exposition du corps entier dès la première fois peut causer des désordres graves dans l'organisme. Il faut donc procéder avec gradation et méthode, suivant des instructions précises données par les spécialistes en la matière. Par exemple, exposer les jambes pendant cinq minutes la première fois ; plus tard, les jambes et les cuisses, plus tard encore y adjoindre le bassin, puis seulement arriver au bain complet, en gardant la tête abritée.

Bien entendu, celui qui est déjà entraîné, qui ne se sent pas anémié par le manque d'air et de lumière, qui se donne du mouvement pendant l'exposition du corps au soleil, peut se passer de certaines précautions ; mais, pendant la saison où le soleil est le plus ardent, il agira sagement en s'enduisant la peau d'un corps gras, vaseline ou lanoline, par exemple, afin d'éviter les coups de soleil.

MARCEL FAISANT,
Vice-Président
de la Branche Théosophique de Liége.

(A suivre.)

(1) Voir « *Naturisme* » des 12, 19, 26 février et 5 mars 1931.

ÉCHOS ET NOUVELLES

LE NUDISME CONDAMNÉ

Les nudistes de Toulon, on s'en souvient, avaient été condamnés, les trois hommes à 15 jours de prison avec sursis et 200 francs d'amende, et les deux jeunes filles respectivement à 100 et 50 francs d'amende.

La Cour d'appel d'Aix-en-Provence vient de rendre son arrêt ; elle a élevé à 2 mois les peines de prison primitivement prononcées et a maintenu les peines d'amende.

On est toujours puni par où l'on a péché. Ils adoraient le soleil... On les met à l'ombre !

LE NUDISME ET LE DIVORCE

Une Allemande, nudiste fervente, s'étant baignée « dans le plus simple appareil », son mari, excédé à l'idée que le secret de ses charmes avait pu être aussi généreusement divulgué, lui intenta un procès en divorce, et le gagna. La Cour de cassation de Berlin a confirmé ce jugement, déclarant que « le nudisme intégral n'est pas une mesure hygiénique ».

Oh ! Oh ! La nudiste Allemagne deviendrait-elle la prude Germanie ? Exigera-t-elle, comme « mesure hygiénique », le caparaçonnage imperméable et complet de ses baigneurs ?

Comme le disait à peu près, l'autre jour, notre ami Walterscheid : « A quand les bains en scaphandre ? »...

LE NUDISME A LA MODE

Une brochure agréablement présentée : « La Baule, station balnéaire et climatique... Le Soleil est ici Roy ».

Ouvrons. Tiens, tiens ! tout à fait curieux : « Nudisme... nudisme intégral... nudisme... » Ces mots sont répétés avec insistance et enthousiasme. C'est signé : docteur Thiroloix, et, à la dernière page, figure une annonce du Syndicat d'Initiative de La Baule.

Allons ! Le nudisme est de plus en plus... à la plage.

PIERRE AUDEBERT.

AUX ACHETEURS DE TERRAINS DANS L'ILE DU LEVANT

Tout acquéreur de terrains dans l'Ile du Levant, pour se trouver en règle, doit posséder : 1° Un reçu timbré ; 2° Une promesse de vente ; 3° S'il y a lieu, un engagement pour une part de fondateur.

Nous serions obligés aux acquéreurs qui ne se trouveraient pas en règle de bien vouloir nous demander ces pièces, que nous leur ferons parvenir par courrier. Ecrire au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e).

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNIONS

JEUDI 12 MARS. — A 20 h. 30, à la Mairie du VIe Arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (6e) (Salle des Trophées) : *Les idées qui tuent, celles qui sauvent*, par le docteur R. Fauvel, de l'Institut Coué d'Education psychique.

— A « La Source », 73 *bis*, rue Bobillot, Paris (13e) : *La santé de nos vieux jours*, par M. le docteur Charles-Edouard-Lévy.

— A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5e) : *Un fléau social : la prostitution réglementée*, par M. le docteur Paul Thorin.

VENDREDI 13 MARS. — A 20 h. 30, à l'Ecole de la Raison et du Cœur sèlon Marc-Aurèle, 79, rue Denfert-Rochereau, Paris : *Le Monde, la Nature universelle et ses lois.*

■ ■ ■ MARDI 24 MARS. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6e) : *Huitième séance de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville.* Première partie : « Comment diagnostiquer et prévoir les maladies en examinant la surface du corps. » 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 La Source, 73 *bis*, rue Bobillot, Paris (13e) : *Cours de langues orientales.*

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

FERMENT DE RIZ ET FERMENT D'ORGE, OU MALTS NATURISTES [1]

POUR mieux faire comprendre notre pensée, il est utile de toucher du doigt la complexité du travail de la diastase :

Si vous mettez de la farine intégrale à digérer dans de l'eau, vous ne constaterez jamais la transformation de l'amidon en glucose, mais, si vous répétez l'opération en partant de grains en germination, vous constaterez, par contre, que l'amidon s'hydrate activement et se transforme en glucose. C'est que, pendant la germination, au point d'émergence de la tigelle, s'est développé un corps capable d'élaborer cette transformation : c'est la diastase.

Ce corps est loin d'être simple ; son nom est plutôt un terme générique. Il serait la réunion de deux ferments : l'amylase et la dextrinase. L'amylase transforme l'amidon en hydrate de carbone assimilable ; elle joue, par ce fait, un rôle de première importance dans la formation des tissus végétaux. Un autre ferment, la cytase, dissout l'enveloppe du grain d'amidon, de façon à rendre l'ensemble perméable à l'influence des ferments.

Des grains d'amidon, mis en contact prolongé avec l'amylase et sa compagne la cytase, se corrodent profondément, s'hydrolisent, tournent en eau, en donnant une solution sucrée. La réaction chimique serait donc la fixation d'une molécule d'eau sur une molécule d'amidon, pour donner une molécule de maltose. En fait, la réaction est beaucoup plus compliquée, car on remarque la présence de la dextrine entre les deux termes de l'opération ; c'est que la dextrinase a agi entre temps.

De son côté, l'amidon n'est pas un corps simple, lui non plus, contrairement à ce que l'on a longtemps cru, par erreur. Il serait composé de deux substances : l'une, la matière amylacée vraie, l'amylose, ou, pour être exact, les amyloses — car il en existe certainement toute une série — et l'autre, l'amylopectine, mucilagineuse, insoluble, et qui gélifie l'empois d'amidon.

Une démonstration à faire de cette idée serait de semer ce ferment sur l'empois d'amidon que prépare une lingère pour empeser les cols ou les manchettes de chemises d'homme, et de constater comment cet empois tourne en eau et n'est plus capable d'empeser.

Que nous chauffions, pendant un temps convenable, à 80°, notre solution diastasée, et nous constaterons que l'amylase disparaît, meurt, ne pouvant plus engendrer de maltose, mais que seule subsiste la dextrinase, qui agit sur l'amylopectine pour la transformer en dextrines.

Voici donc une opération élémentaire qui est à la base de l'alimentation et qui, pourtant, par sa complexité, a donné un formidable labeur aux nombreux savants qui, depuis le premier travail de Kirchoff ,en 1814, ont passionnément étudié le problème des malts. Voici un siècle que les plus adroits chimistes d'Europe veulent saisir la diastase et la posséder seule. La conclusion pratique de leurs recherches est qu'il est illusoire de songer à la purification complète de la diastase, et, ensuite, que celle-ci est détruite par la chaleur, à partir de 70° environ.

Le plus surprenant est de constater que, depuis fort longtemps, les Japonais utilisent pratiquement la diastase de riz dans leur alimentation, parce qu'ils en ont reconnu expérimentalement les bienfaits, sans s'être livrés à de savants travaux de laboratoire. En effet, la mode japonaise de manger le riz est de mélanger celui-ci, après cuisson, à du riz germé que l'on brasse avec la masse du plat, au moment de servir. Ce procédé simple est tout bonnement celui que l'alimentation naturiste reprend à son profit, bien qu'il ne soit pas usité dans nos mœurs occidentales, où le riz n'a guère attiré l'attention. C'est pourtant là une réforme bien facile à faire, puisque les malts de riz et d'orge sont maintenant produits et fournis d'une façon pratique et commerciale par la Maison de l'alimentation naturiste. Ne nous étonnons pas qu'en cela, comme en beaucoup d'autres questions alimentaires, notamment pour les algues marines, nous constations que les Japonais sont nos maîtres et nos prédécesseurs.

Cette nation possède de grandes qualités, qui sont dues en grande partie à leur façon très naturiste de vivre, et surtout de s'alimenter. Une diète qui fait absorber de grosses masses d'hydrates de carbone a nécessairement conduit à l'emploi des malts, ce qui, pour un Japonais, était bien plus simple, et surtout plus efficace, que pour nous, Occidentaux, d'aller chercher notre salut dans les eaux minérales alcalines, lesquelles vont exactement à l'encontre du but à atteindre.

Du reste, de savants Japonais se sont intéressés à la question et ont attiré l'attention générale sur le ferment appelé *taka-diastase*, et qui, retiré d'un végétal, l'*aspergillus orizæ*, a été employé en médecine. Cet emploi médical est, sans doute, très bien, mais n'est-il pas plus simple, quand nous mangeons du riz, de consommer celui-ci non décortiqué d'abord, et de le malter largement ensuite ?

MARDI 24 MARS, 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. — Comment diagnostiquer et prévoir les maladies en examinant la surface du corps.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.

LA PROPAGANDE CHEZ GRASALARD (Dessin de S. ALBA)

— Ah ! Mélanie !... Quels farceurs, ces naturistes ! Comme si, dans une huitaine, ce gibier-là, avec une vieille fine, ça ne sera pas autre chose que leur boustifaille de canards !...

Toutes ces remarques s'appliquent aux hydrates de carbone au fur et à mesure qu'ils passent sur notre table : flocons d'avoine, bouillies de farine, pommes de terre, riz, pâtes alimentaires, bref, tous les féculents appellent cette addition de malt, parce que tous se laissent digérer par un processus analogue qui réclame le même ferment. Aussi, ne nous étonnons pas de voir la diastase très largement répandue dans la nature.

Dubrunfault, en 1823, constate l'hydrolise de l'empois d'amidon par une farine de malt. Kossmann et Krauss signalent la diastase dans les feuilles et les jeunes pousses. Rapprochez cette constatation de l'habitude japonaise de consommer les jeunes pousses de bambou en manière d'asperges.

Baranetsky trouve la diastase dans les pommes de terre en repos. Kjeldahl la découvre dans l'orge germée, où elle se trouve en plus grande abondance que partout ailleurs. Brown et Morris la voient dans diverses graminées et dans les jeunes embryons d'orge. Green la constate dans les graines d'un grand nombre de plantes, et, notamment, toutes les céréales la possédant.

Bref, sans nous attarder à citer tous nos auteurs, nous pouvons dire d'une façon générale que la diastase préexiste dans tous les germes, et que, dans le cas de l'orge, elle arrive à prendre un développement spécialement marqué, et maximum, lorsque la tigelle est arrivée aux deux tiers de la longueur de la graine.

Il est non moins remarquable de constater que le phénomène de germination, qui nous donne la précieuse diastase, concentre dans la tigelle toutes les puissances de vie du grain ou de l'embryon. Diastase d'une part et sels minéraux de l'autre s'y donnent rendez-vous, et ceux-ci sont toujours : phosphore, magnésium, chaux, potasse, soude et fer.

Cette remarque générale confirme ce que nous disions précédemment au sujet du froment : celui-ci, qui est, de toutes les céréales, la plus riche en sels minéraux, est l'aliment reconstituant par excellence, consommé à l'état de grain germé.

Diastase de riz et diastase d'orge sont donc deux éléments qu'il importe d'incorporer le plus communément du monde à notre alimentation, en ne craignant pas d'en faire un large emploi. Le mouvement naturiste innove peut-être en la matière dans nos pays occidentaux, qui se sont laissé aller aux douceurs déprimantes de la vie facile et de la bonne chère quotidienne. Il en est autrement en Extrême-Orient, où nous ferons bien d'aller prendre des leçons de diététique. En vulgarisant ces vues, nous n'inventons rien ; nous ne faisons que tirer parti d'expériences séculaires.

Après avoir vécu pour manger, apprenons à manger pour vivre : pour sauvegarder notre capital humain, source de tous les autres, il faudrait enfin songer à ne plus commettre d'erreurs de table et à mettre un peu de bon sens dans notre alimentation.

Les ferments existent, ils sont à notre disposition ; sachons en profiter.

(A suivre.)

ADAM
(L'homme nouveau)

(1) Voir « *Naturisme* » des 26 février et 5 mars 1931.

UNE GRANDE ŒUVRE HUMANITAIRE ET SOCIALE

PROGRAMME GÉNÉRAL DE L'ORGANISATION DU CENTRE NATURISTE INTERNATIONAL DE L'ILE DU LEVANT

L'Ile du Levant, autrefois paradis des hommes, est, aujourd'hui, reconquise par la nature. Des bruyères trois fois centenaires, des arbousiers géants, des chênes-verts, des chênes-lièges, des pins-parasols, des pins-pignons, ont repris droit de cité dans cette terre naturellement fertile ; les cystes, les romarins ont détrôné les vignes, les céréales, les primeurs.

Le laborieux village d'antan n'est plus qu'un informe tas de décombres. Du pénitencier, il ne reste qu'une partie de la façade. La fabrique de pipes n'a conservé que sa cheminée. La vieille église des moines n'a gardé que sa crypte. L'ancien château, dont la silhouette accueillante semble attirer le visiteur, n'est plus qu'un squelette informe au pied des palmiers de son jardin. Partout, le temps a laissé l'empreinte de sa faux, aidé d'ailleurs par la foule des vandales qui, irrespectueux du passé, ont emporté sur la côte les persiennes, les portes, les fenêtres, les tuiles, les ferrures, tout ce qui pouvait conserver une valeur marchande.

Les barrages existent encore, perdus dans le maquis, mais les intempéries ont effrité les joints de leurs pierres, et l'eau de pluie s'égare, inutile, dans le creux des vallons. Les kilomètres de canalisations qui reliaient les barrages aux terrains cultivés sont perdus ou crevés.

La riche ferme du Jas-Vieux, démolie par le temps et par les obus des cuirassés, n'est plus qu'une ruine grandiose où les yuccas, les palmiers nains d'importation mexicaine côtoient des pans de murs branlants.

L'impénétrable maquis a établi une forteresse naturelle autour des oubliettes des barbares, creusées dans la falaise de la pointe du Castelas.

Partout, au sein d'une nature admirable, la vieille cité a succombé devant l'indifférence des hommes.

Et cependant, que de richesses, que de trésors cachés restent enfouis sous les tuiles brisées, sous le maquis sauvage, que l'effort coordonné d'une société bien organisée peut faire renaître.

Au moment où, résultat d'efforts constants dont nous avons le droit d'être fiers, la méthode naturiste conquiert le monde entier, où des organisations naturistes, à l'exemple de celle que nous avons créée à Paris et à Villennes, se constituent en Amérique, en Angleterre, en Suisse, en Italie et en Hongrie, où les hommes qui s'intéressent à une vie plus rationnelle commencent à se compter par millions, où l'humanité se rend compte de l'inanité des luttes de classes, de partis ou de religions, au moment où chacun paraît prendre conscience de la folie des révolutions et sent plus profondément le besoin d'une évolution, il nous a semblé que l'effort de la grande collectivité naturiste devait se porter sur ce magnifique coin de France, et lui restituer sa valeur d'antan.

Créer dans l'Ile du Levant un Centre Naturiste International, *berceau de notre propagande pour la vie simple et saine, où l'on combattra ses tares, où l'on relèvera ses déchéances, où l'on fera des hommes, y monter de toutes pièces une Cité de Nature — Héliopolis — où tous les milieux sociaux se retrouveront, fraternellement unis dans le même idéal de travail productif et de santé durable, où la collectivité sera florissante du travail de chacun, où le riche comme le pauvre se côtoieront et gagneront le rang qu'ils méritent, faire de ce site incomparable une des plus florissantes régions du monde, tirer de l'oubli et sauver de la destruction définitive une région touristique admirable, ici est le programme que nous avons commencé de réaliser en achetant la Société des Iles d'Or et en amenant dans l'Ile du Levant, en quelques semaines, près de 130 petits propriétaires naturistes, et pour lequel nous allons demander maintenant la collaboration effective des amis qui ont bien voulu jusqu'ici nous faire confiance, et, en définitive, celle de l'Etat.*

DEUX organismes différents, qui sont néanmoins inséparables et se complètent réciproquement, s'installent dans l'Ile du Levant :

1° Sur le vaste domaine de 950 hectares loué à l'Etat, un **Centre Naturiste International ;**

2° Sur le domaine de 65 hectares (domaine des Arbousiers) nous appartenant, une vaste **Cité Naturiste,** qui portera le nom d'**Héliopolis.**

Œuvre humanitaire d'une part, œuvre sociale de l'autre, ces deux organismes vont travailler en liaison étroite, pour atteindre un objectif en définitive unique : la réalisation concrète du grand idéal naturiste vers lequel tendent nos efforts constants, depuis de longues années déjà.

LE CENTRE NATURISTE INTERNATIONAL DE L'ILE DU LEVANT

Le centre naturiste que nous avons créé sur les bords de la Seine, près de Villennes, dans l'Ile de Médan, désormais mondialement connue sous le nom d'Ile des Naturistes, avait un but : devenir un centre de week-end ou de petites vacances, où les naturistes de la région parisienne pourraient venir, quelques heures chaque semaine, s'ébattre au plein vent et faire provision de santé.

L'objectif immédiat a été largement atteint, puisque, après quelques mois seulement d'efforts, chaque dimanche a vu affluer dans l'île bienheureuse de 1.000 à 2.000 naturistes et presque autant de visiteurs.

L'œuvre de Villennes est en passe d'atteindre son objectif lointain, puisqu'elle s'organise pour recevoir chaque dimanche un minimum de 8.000 à 10.000 naturistes, qu'elle logera sur les seize stades et terrains de jeux dont elle a envisagé la création.

Mais l'œuvre de Villennes était incomplète. L'organisation naturiste de l'Ile de Médan n'était pas accessible aux centaines de milliers de naturistes de province et de l'étranger ; elle était, d'autre part, située trop près de Paris pour devenir un centre de grandes vacances, à l'usage des Parisiens ou des habitants de la banlieue.

Nous venons de créer le **Centre Naturiste de l'Ile du Levant** pour compléter celui de l'**Ile de Médan,** et faire un tout harmonieux de l'organisation naturiste française.

Son but immédiat est le suivant :

Donner à tous les naturistes, quelles que soient leurs idées sociales, politiques ou religieuses, qu'ils soient rentiers ou bourgeois, travailleurs intellectuels ou manuels, patrons ou ouvriers, hommes d'affaires ou artisans, qu'ils soient riches ou pauvres, des possibilités de vacances idéales, en hiver comme en été, pour le prix le plus modique, dans le cadre le plus admirable et sous le climat idéal de la région méditerranéenne.

Organisation internationale, le centre naturiste de l'**Ile du Levant,** par les sentiments fraternels qu'il engendrera, sera un facteur, non dédaignable, de rapprochement des peuples, et de paix universelle.

ORGANISATION PRATIQUE DU CENTRE

DROITS D'ACCES. — Toutes nos organisations étant placées sous l'égide de la **Société Naturiste,** l'adhésion à cette association est la première condition à remplir.

Cotisation : a) Pour les naturistes profitant des avantages de la région parisienne (Ile de Médan, conférences, etc.), aucun supplément n'est demandé. La cotisation reste de 100 francs (membre actif) et de 50 francs (membre correspondant) ;

b) Pour les naturistes profitant exclusivement des avantages de l'Ile du Levant, cotisation unique : 20 francs.

DROITS DE SEJOUR. — Le Centre de l'Ile du Levant étant créé sur le domaine loué à l'Etat, il a été indispensable de nous organiser pour récupérer, sinon en totalité, du moins en partie, le prix — très élevé — de la location. Le droit de séjour (qui donne la jouissance d'un terrain de camping d'environ 100 m2) est ainsi fixé :

	1 mois	3 mois	1 an
Le chef de famille.....	180 »	220 »	300 »
La femme.....	150 »	190 »	270 »
Chaque enfant non marié âgé de plus de 8 ans....	100 »	140 »	220 »
Chaque enfant âgé de moins de 8 ans.....	Néant	Néant	Néant

Ces droits pourront d'ailleurs être réduits considérablement, ou même complètement supprimés, pour les familles nécessiteuses.

TRAVERSEE, RAVITAILLEMENT, VOYAGE. — La traversée de la côte à l'île et vice-versa sera assurée par nos soins, ainsi que le ravitaillement. Les campeurs pourront soit acheter leur nourriture dans l'île et faire eux-mêmes leur cuisine, soit aller prendre leurs repas à l'auberge ou à l'hôtel.

Des réductions sur le prix du voyage — allant jusqu'à 50 % — seront obtenues pour les naturistes voyageant en chemin de fer par groupes de 5.

LA CITÉ NATURISTE D'HÉLIOPOLIS

A côté du Centre de vacances qui s'organise sur le domaine loué à l'Etat est en voie de création la Cité du Soleil, **Héliopolis,** sur le vaste domaine de 65 hectares dits des « Arbousiers ».

La Cité d'Héliopolis comprendra :

1° Une population fixe, composée des naturistes ouvriers, artisans, petits exploitants, petits producteurs, gérants de restaurants, d'auberges, d'hôtels, etc.; qui, disposant d'un petit capital, s'y établiront à demeure et, loin des miasmes des villes, viendront créer dans l'île les petites industries : culture, élevage, exploitations forestières et minières, etc., etc., dont ils vivront et feront vivre la collectivité ;

2° Une population saisonnière — la plus nombreuse — composée des naturistes propriétaires ou locataires de terrains, qui, pour passer dans le domaine des vacances confortables d'été ou d'hiver, construiront ou prendront en location des villas, des bungalows, ou, plus simplement, vivront sous la tente ;

3° La population des touristes — pépinière de futurs naturistes — qui, attirés par la beauté du site, feront vivre les hôtels et absorberont une bonne part de la production locale.

Pour faire face aux premiers besoins de la nouvelle cité, un puissant organisme vient d'être créé ou est en voie de création.

A la base de l'organisation se trouve la **Société des Iles d'Or,** plus spécialement chargée des opérations immobilières (vente de terrains, location de bungalows, etc.). La Société des Iles d'Or tient les rênes, étant la plus grosse actionnaire, de **cinq** Sociétés filiales, qui se partagent l'organisation et l'exploitation générale de la cité :

a) La **Compagnie Générale d'Electricité,** qui fabrique et vend lumière et force motrice, et alimente la totalité du domaine en eaux de culture et en eau potable ;

b) La Société des **Messageries Générales,** qui assure le passage des naturistes et le trafic des marchandises ;

c) La **Société d'Exploitation,** qui installe les artisans, crée, surveille et écoule la production ;

d) La Société d'**Entreprise Générale,** qui construit les fermes, les hôtels, les édifices publics, les villas, les bungalows ;

e) La Société des **Magasins Généraux,** qui assure le ravitaillement sous toutes ses formes.

Chaque société possède un administrateur spécialisé, choisi de préférence parmi les plus gros actionnaires, véritable agent technique chargé de l'étude et de la réalisation de tout ce qui touche à son domaine. Un directeur général établit la liaison entre la société-mère et chacune de ses filiales. Enfin, un administrateur-délégué assure la marche harmonieuse de l'ensemble vers le même but, le même idéal, et centralise toutes les activités particulières.

De ces six sociétés, la **Société des Iles d'Or** est entièrement constituée à l'heure actuelle, au capital de 500.000 francs, et toutes ses actions sont concentrées entre les mains des naturistes dirigeants. La constitution de la **Compagnie d'Electricité** n'est qu'une simple question de régularisation, puisque, ainsi qu'il sera expliqué d'autre part, ses actions sont, toutes, strictement réservées aux propriétaires actuels dans Héliopolis (environ 130).

Les quatre dernières sociétés sont en voie de constitution. Sur un capital global de 1.350.000 francs, il ne reste que 575.000 francs à souscrire, en plaçant dans le monde naturiste 5.750 actions de 100 francs, dont une grosse partie est, d'ores et déjà, retenue.

LA SOCIÉTÉ DES ILES D'OR

VENTES DES TERRAINS. — Le prix de début des terrains, pour les cinq premiers hectares, est fixé de la manière suivante :

Terrain de 500 m2 environ, pour construction de villas, bungalows, etc......	5.000 »
Terrains dits de camping (environ 100 m2). pour construction de bungalows 1 pièce...	1.800 »

Pour devenir propriétaire de terrains dans Héliopolis, il est indispensable de faire partie de la Société Naturiste (voir plus haut). Tout propriétaire est exonéré des droits de séjour pour lui-même, pour sa femme, et pour un de ses enfants.

Une promesse de vente sous-seing privé est immédiatement remise à l'acquéreur. Un plan général provisoire du domaine est joint à cet acte.

Un numéro, attribué à chaque promesse de vente, permettra à l'acquéreur de choisir son emplacement dans tous les terrains restant à vendre, dès que le plan parcellaire détaillé sera levé. Un exemplaire de ce plan sera joint à l'acte à ce moment, et la régularisation notariée pourra être faite.

L'acquéreur payera, à cette époque, les droits de mutation et les frais notariés.

SERVITUDES. — Un syndicat de propriétaires sera constitué, dont tout propriétaire fera obligatoirement partie, et dans lequel il disposera d'**une** voix par parcelle de 100 m2 ou partie dont il sera acquéreur. Ce syndicat rédigera un cahier des charges établissant les principales servitudes qu'il s'engage, d'ores et déjà, à accepter, et qui contiendra, notamment, les obligations suivantes :

a) Verser à la **Compagnie d'Electricité** 12,5 % du prix de son terrain, à titre de contribution à l'installation de l'électricité, et à la distribution des eaux dans le domaine ;

b) Faire partie de la **Société Naturiste** et ne revendre son terrain qu'à un membre de la Société, et, de toute façon, pas avant deux ans, à dater de son entrée en jouissance ;

c) Accepter toute modification ou toute adjonction qui pourrait être décidée par le syndicat de propriétaires.

VENTE DE BUNGALOWS. — La **Société d'Entreprise** s'occupera de la construction et de la vente des bungalows, dès qu'elle sera constituée. En attendant, et pour parer au plus pressé, la **Société des Iles d'Or** se chargera de cette construction et de cette vente, aux conditions suivantes :

Bungalow 1 pièce, en matériaux agglomérés, assemblage et montage brevetés, parois de 75 m/m. Durée minima garantie : 50 ans.

Type AVT 33, pour deux personnes, dimensions intérieures 2 m. 92 × 2 m. 92.....	Prix à l'étude
Type AVT 34, pour trois personnes, dimensions intérieures 3 m. 92 × 2 m. 92.....	Prix à l'étude

Délai de livraison, suivant saison : 15 à 60 jours.

LOCATION DE BUNGALOWS. — Les bungalows ci-dessus décrits pourront être loués, meublés ou non, soit aux naturistes ayant acquitté leurs droits de séjour, soit aux propriétaires de terrains, à des conditions qui seront publiées ultérieurement.

FILIALES DE LA SOCIÉTÉ DES ILES D'OR

Nous publierons incessamment le programme général de constitution des cinq filiales de la Société des Iles d'Or. Leurs actions seront de 100 francs chacune et strictement réservées au monde naturiste. Elles se partageront des dividendes qui leur feront rapporter un intérêt de 12 à 15 %, au minimum.

Tout naturiste s'intéressant à l'organisation de l'Ile du Levant, qu'il soit propriétaire de terrains, ou locataire, ou simple usager de l'île, ou même seulement naturiste sympathisant, aura **le plus grand intérêt** à devenir actionnaire. Usager de l'île, il retrouvera en fin d'année, sous forme de dividendes, la presque totalité de ses frais de séjour. Non usager, il aura placé ses disponibilités à un intérêt élevé, dans une affaire saine à tous points de vue.

ARTISANS

La population d'artisans sera composée des naturistes désirant s'installer définitivement dans l'Ile du Levant et y créer des industries — grandes ou petites — dont ils vivront.

Conditions nécessaires pour habiter définitivement l'Ile du Levant :

1° Posséder un petit capital, variable suivant l'industrie qu'on se propose d'installer, pour acheter un terrain, construire son habitation, louer, s'il y a lieu, des emplacements à mettre en valeur, vivre environ un an sans gagner d'argent, et, s'il y a lieu, devenir actionnaire ;

2° Posséder les connaissances nécessaires à l'un des métiers suivants : arboriculteur, apiculteur, horticulteur, hôtelier, restaurateur, aviculteur, boulanger, maréchal-ferrant, électricien, charbonnier, herboriste, etc., etc.

PLANS DU DOMAINE

Un premier plan général du domaine vient d'être levé. Nous le tenons à la disposition des propriétaires de terrains et des futurs acquéreurs, contre le versement de 8 francs (pris à nos bureaux, 15 bis, rue Cimarosa, ou 24, rue d'Alleray) ; port en sus, pour expédition : 2 francs.

Ce plan ne comporte pas encore la disposition générale du lotissement. Des plans parcellaires sont en préparation à cet effet. Le premier de ceux-ci — qui permettra aux premiers acquéreurs de choisir leur emplacement — semble devoir être terminé pour Pâques.

Docteurs G. et A. D.

Pour renseignements complémentaires sur la question artisanale, l'achat d'un terrain, la location ou la construction de bungalows, pour retenir des actions, écrire au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e), ou le voir à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15e), tous les jours non fériés, de 10 heures à 12 heures.

L'abondance des matières nous oblige à remettre au prochain numéro la suite de l'ouvrage de M. Emile Jahandiez : LES ILES D'HYERES

A L'ILE DU LEVANT : ENVIRONS IMMEDIATS DE L'ADMIRABLE CHAOS DES PIERRES-DE-FER

VOIR EN DOUZIEME PAGE

L'INAUGURATION DU CENTRE INTERNATIONAL DE L'ILE DU LEVANT A L'OCCASION DES VACANCES DE PAQUES

A L'ILE DU LEVANT : LE PORT DU GRAND-AVIS VU DES ENVIRONS DU CHATEAU

LA THÈSE NATURISTE — MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES PRODUITS DE CÉRÉALES : PAINS ET PATES

LES BONS PAINS

Sont recommandables :

LE PAIN DE BLE

Pour être favorable à ce que nous avons appelé les santés *moyennes*, le pain de blé, ou pain tout court, doit être fait de farines moyennement blutées, c'est-à-dire *bises*, et non de farines très blanches ; il doit être *bien levé*, pas trop riche en eau, bien cuit, et *un peu rassis*.

LE PAIN COMPLET

C'est celui qui est obtenu avec la totalité des éléments du grain de blé, moulu sans le moindre blutage. On n'en fabrique à peu près plus, maintenant que la meule de pierre et le moulin métallique, qui hachent en même temps la totalité des grains, disparaissent, remplacés qu'ils sont par les plus modernes cylindres. Le pain complet est parfumé, nourrissant, se conserve bien. Il est l'aliment idéal des êtres vigoureux, mais les sédentaires amoindris doivent ne le consommer qu'avec prudence. C'est un aliment souvent trop fort pour eux. Les délicats doivent d'abord, par un naturisme bien compris, devenir mieux portants, avant d'en bénéficier.

Signalons que nous avons obtenu de la Société dont nous venons de parler la fabrication d'un *pain complet fait de farine totale, moulue à la meule de pierre*.

LE PAIN BIS

On désigne sous ce nom des pains différents faits de farines peu ou pas blutées : pain bis de blé, pain bis de seigle, pain bis blé et seigle. Les pains bis vaudraient mieux que les blancs s'ils étaient convenablement faits, c'est-à-dire si les grains étaient moulus à la meule ; il est rare qu'ils le soient dans les villes. Dans les campagnes, on peut encore avoir du bon pain bis, parce que le moulin à cylindre n'existe encore pas partout.

Le pain bis habituel des grandes villes est panaché blé et seigle ; il est ordinairement un peu plus nourrissant que le pain de blé, il est plus laxatif ; on peut en user par périodes, s'il ne crée pas de fermentations digestives.

LE PAIN GRILLE

Il est plus digestible que celui qui n'est pas grillé : d'abord, il contient moins d'eau, ce qui lui permet d'être mieux imbibé des sucs digestifs ; ensuite, le grillage rend les amidons plus aisément solubles et commence leur digestion (transformation partielle en glucose).

Les *biscottes, convenablement faites*, sont un type heureux de pain grillé.

Pour les estomacs qui ne supportent pas encore le pain complet, la *biscotte de pain complet* est particulièrement recommandable.

LE PAIN RASSIS

Il vaut toujours mieux que le frais, mais moins que le grillé.

LE PAIN D'EPICE

Quand il est bien fait, il est bon pour la santé (voir Chapitre XIII : *Entremets, sucreries, pâtisseries*).

LES PATES ALIMENTAIRES

Les pâtes alimentaires, bien faites, sont d'excellents aliments ; elles ne sont pas du tout toxiques ; elles sont plus nourrissantes que le pain, parce que plus riches que lui en substances azotées et farineuses ; elles sont aisément assimilables : les estomacs les plus forts, comme les plus faibles, les supportent très facilement. Si certaines pâtes du commerce peuvent, parfois, être mal tolérées par quelques dyspeptiques, c'est, ou bien qu'on les mastique mal, ou bien qu'elles contiennent des œufs de mauvaise qualité. Pour cette dernière raison, il vaut mieux n'acheter, dans le commerce, que des pâtes sans œufs. Elles sont moins chères, elles sont plus saines. Quoique les pâtes soient des aliments très recommandables, il convient de ne pas tomber dans le travers fréquent qui consiste à ne plus manger que des pâtes, par crainte d'accidents entéritiques ou dyspeptiques. Le maniaque mangeur de nouilles est un modèle humain à ne pas imiter. Il y a toujours moyen, en y mettant méthode et patience, de faire accepter, par le tube digestif le plus rebelle, le plus taré, une alimentation qui ne soit pas éternellement de la nouille. En revanche, bon nombre d'individus qui se croient armés d'un indestructible tube digestif et qui préfèrent leurs mets incendiaires aux bienfaisantes et reposantes pâtes alimentaires, gagneraient en longévité et en égalité d'âme, s'ils en introduisaient dans leurs menus.

(A suivre.)

Dr GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Malt naturiste. — Madolin rappelle que le malt naturiste qu'il fournit n'est pas destiné à la cuisine, mais à la salle à manger. Il ne faut ni le mouiller, ni le cuire. Il s'emploie saupoudré sur les aliments féculents, une fois que ceux-ci sont dans votre assiette. Ce n'est pas un sel, ni un assaisonnement, mais une sorte de farine vivante très riche en ferments, qui aidera considérablement le travail d'assimilation. Il n'est pas destiné à donner un goût nouveau ou autre à l'aliment que vous allez absorber, mais il doit, au contraire, passer inaperçu. Il est surtout destiné aux personnes qui mangent trop vite, trop copieusement, ou qui ont des défauts de mastication.

Il doit être tenu rigoureusement loin des sources d'humidité ; c'est pour cela que Madolin fournit en outre des saupoudreuses en verre qui ont le mérite d'avoir des bouchons en matière plastique qui sont des protections efficaces contre l'atmosphère humide.

Ce malt n'est pas celui du commerce. Il a été obtenu dans des conditions spéciales de sécheresse et de chaleur en vue de l'emploi particulier auquel il est destiné. Il permet de réaliser dans nos pays ce que les Japonais obtiennent dans le leur en faisant germer le riz de semence, et en le mélangeant ensuite à leur plat national. Ce malt ne s'emploie que par très petites quantités. Mieux vaut renouveler souvent sa provision et avoir celle-ci très fraîche. Il est stable et ne s'altérera pas, pourvu qu'il soit maintenu bien enfermé dans un endroit sec. Saupoudrez tous vos aliments féculents : riz, pâtes alimentaires, bouillies, pommes de terre, semoules, couscous, etc...

HYDROTHERAPIE --- MASSAGES
BAINS D'AIR CHAUD --- FUMIGATIONS
56, rue de Dunkerque, Paris (Trudaine 84-30)
Ouvert toute la semaine
DE 8 HEURES LE MATIN A 10 HEURES LE SOIR
Prix : 10, 13 et 15 fr. Jours différents pour hommes et femmes
Conditions spéciales aux lecteurs de « Naturisme »

LE THÉATRE ET LE CINÉMA

A L'ATELIER

LA QUADRATURE DU CERCLE. — M. Charles Dullin est un directeur avisé. Déjà l'astre de Jean Musse, hypocrite bavard et prétentieux, commence à pâlir en dépit du snobisme qui s'attache, après *Donogoo*, à toutes les productions (j'allais dire à tous les fonds de tiroir) de M. Jules Romains... Et, comme pour faire contraste, l'Atelier nous présente un spectacle varié et des plus divertissants.

La Quadrature du Cercle, du dramaturge russe Kataïeff, parodie sans grande méchanceté un des aspects de la vie soviétique. Deux jeunes gens cent pour cent communistes, et « dans la ligne », habitent la même chambre sans trop se disputer. L'un et l'autre cherchent cependant, « tout en restant dans la ligne », à concilier la vie matrimoniale avec les exigences de Lénine, Karl Marx et autres... Les femmes ne tardent pas à se brouiller avec leur compagnon respectif. Et l'auteur russe — qui a lu Labiche — arrange aimablement cette petite histoire un peu conventionnelle, qui se termine par deux divorces à l'amiable. Quelques personnages épisodiques sont assez réussis, en particulier un poète famélique.

FRATERNITE, de MM. Fleuret et Girard, est une satire un peu grosse, mais très animée. Un général, avant de faire fusiller son frère, chef de bande révolutionnaire, l'invite à un dîner de famille. Cependant, l'insurrection triomphe et l'insurgé devient le maître de l'heure ; il offre le café à son général de frère... Pendant ce temps, les révolutionnaires de droite et de gauche s'emparent des deux frères et les fusillent avant de s'entre-déchirer.

La religion, la patrie, la famille et même la révolution sont tour à tour ridiculisés au cours de cet acte plein de mouvement et de pittoresque, qui a obtenu le plus grand succès. — MAX GARNIER.

■ ■ ■

CINEMA DES CHAMPS-ELYSEES

NORD 70°-22°. — Avec *L'Ennemi Silencieux*, présenté dernièrement au Paramount, *Nord 70°-22°* marque une nouvelle étape de l'évolution du cinéma vers une formule dépouillée des artifices, du conventionnel des studios — où il s'était trouvé relégué au début de l'ère des productions parlantes — et son retour à sa véritable source : le plein air. C'est non seulement un excellent reportage où triomphe l' « extérieur », mais encore un film où la nature joue le rôle de grande vedette. On a réussi à éliminer le roman, jugé indispensable aux documentaires tels que *Moana* ou *Nanouk*.

Georges Le Fèvre, le bon reporter du *Journal*, embarque en Norvège avec quelques compagnons, à destination du Groënland ; la camera saisit pour nous les aspects fugitifs de l'Islande, de la banquise et des icebergs, jusqu'au continent où les Esquimaux nous font les honneurs de leur hutte. Puis l'expédition repart, laissant seuls deux hommes qui hiverneront dans une fragile maison de bois. C'est tout, et ce n'en est pas moins passionnant.

Nous participons directement à la vie du bateau, à celle de l'expédition, impression non éprouvée devant les précédents, où l'anecdote factice gâtait les sensations éveillées par les paysages, les coutumes, et nuisait à la valeur documentaire.

La photographie est belle, les vues sont bien prises, et il faut louer sans réserves M. René Ginet, auteur de ce poème de l'eau et des glaces.

Georges Le Fèvre commente le film avec un rare bonheur et nous fait oublier les discours vulgaires que certains nous ont infligés ; rien de superflu, les explications sont nettes, concises, et données sur un ton de souriante simplicité.

L'AVIATEUR. — Le programme du Cinéma des Champs-Elysées est complété par *L'Aviateur*, comédie américaine amusante et décousue, interprétée par Douglas Fairbanks junior, Jeanne Helbling et Rolla Norman, ensemble homogène. Fairbanks montre de l'humour dans cette nouvelle composition ; il est vraiment très bon acteur et s'exprime dans notre langue avec aisance.

Nous retrouvons l'histoire cent fois contée du héros malgré lui qui, élevé sous cloche, rencontre une jeune fille romanesque sur le bateau l'amenant en France, et qui, pour plaire, raconte qu'il est aviateur et célèbre. Arrivé à destination, il est amené à démontrer ses capacités, et se livre à des exploits de haute fantaisie, résultant de son ignorance totale de la conduite de l'appareil. Inutile d'ajouter que le film se termine dans le sens le plus favorable à notre héros. — JEAN FAUREZ.

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES
Chambres à coucher
THUYA, ACAJOU ET BRONZE
TRAVAIL SOIGNÉ SUR DEVIS
Salles à manger
G. SPERANZA
ÉBÉNISTE NATURISTE
5, Impasse Rolleboise
PARIS (XXe)
22, rue des Vignoles — Métro : Avron
R.C. Seine 128.522

PALAIS DE LA NATATION
26, rue de Chazelles, Paris (17e) — Téléph. : Wagram 64-25
ÉCOLE DE NATATION
CULTURE PHYSIQUE
HYDROTHERAPIE COMPLETE
BAINS TURCS POUR DAMES

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU DE L'ÉPOQUE MODERNE

« MALADIE DE CARENCE »

UNE HYPOTHÈSE SUR LA NATURE DU CANCER (1)

Il est même permis, ici, de se demander si ces aliments vivants ne trouvent pas justement dans l'organisme un milieu éminemment favorable à la mise en œuvre de leurs capacités de captation des effets des rayons cosmiques, à cause du régime électrique et humoral spécial et favorable que le système nerveux peut y faire régner, grâce à son organisation en réseau, antenne de T. S. F., gros centres nerveux protégés contre les effets neutralisants de ces rayons cosmiques et jouant le rôle de pôle neutre de la pile thermo-électrique, utile à la captation, et d'accumulateur de grande capacité.

Les aliments industriels, et en particulier ceux ayant subi un traitement chimique, comme le sucre industriel de betterave et les margarines, sont classés également par le pendule parmi les aliments toxiques, et s'inscrivent comme dépenses du système nerveux.

Viennent ensuite les produits à toxicité reconnue, mais dont l'emploi en mélange avec les aliments est toléré par la loi : alcool, carbonate de soude dans le cacao solubilisé, sulfate de cuivre et parfois arsenic sur les raisins, les légumes, les fruits, dans les conserves, produits synthétiques colorant et parfumant, entrant dans la confiserie et la pâtisserie ;

Les produits toxiques dont l'usage n'est pas toléré par la loi, mais que la falsification arrive à nous faire absorber tout de même ;

Enfin, les multiples produits pharmaceutiques, qui comptent de nombreux et fidèles usagers.

A cette liste des dépenses du système nerveux produites par l'usage d'aliments toxiques, il faut ajouter toutes les intoxications d'autre origine, tous les excès, tous les surmenages, toutes les carences, tous les déséquilibres, toutes les anormalités :

Intoxication par asphyxie partielle par confinement dans des locaux trop réduits, et qui a été signalée comme une cause probable du cancer ;

Surmenage physique, intellectuel, sexuel, alimentaire, car il faut bien tenir compte qu'il y a, pour chaque aliment, même sain, une dose qui dépasse la mesure et pour laquelle l'indigestion se produit, avec ses conséquences de surmenage, d'intoxication et d'épuisement nerveux ;

La privation de sommeil, à laquelle la présente hypothèse donne un rôle de premier plan, le sommeil étant éminemment favorable à la captation des effets des rayons cosmiques par l'organisme, et, par là, à la recharge des forces nerveuses ;

Enfin, toutes les carences : air, lumière, radiations cosmiques, exercice normal, aliments vivants, vitalisés, pourvus de leur propriétés anti-rachitiques et anti-cancéreuses normales.

× × ×

Voici donc le cancer, cette anarchie cellulaire, conçu comme résultant de l'abandon de l'emprise du système nerveux sur une partie bien délimitée de l'organisme ; abandon résultant de la mise en œuvre d'un mécanisme de défense économique du système nerveux, provoquée par une défaillance analogue à une faillite par excédent des dépenses sur les recettes, après épuisement de toutes les réserves.

Et voici donc exposée la liste des dépenses et des recettes du système nerveux, parmi lesquelles une dépense, l'intoxication par les aliments à faible toxicité non reconnue, mais révélée par le pendule du sourcier, et une recette, la captation des effets des rayons cosmiques, jouent un rôle de premier plan.

Il reste à se demander quel serait le traitement en accord avec cette hypothèse. La logique répond : diminution des dépenses, augmentation des recettes ; reconstitution des réserves, et peut-être aussi vérification et redressement du mécanisme.

Diminution des dépenses par suppression des aliments toxiques, de toute pratique de vie anti-hygiénique ou carencée, entraînant une intoxication, un surmenage ou un épuisement nerveux ; enfin, installation d'un régime d'économie nerveuse.

Augmentation des recettes par l'usage d'une alimentation appropriée ; régime crudivore absolu, comprenant des aliments normaux, doués de leurs qualités anti-cancéreuses, anti-rachitiques et vitalisantes normales ; administration d'une ration normale de radiations cosmiques normales, par la pratique de la vie en plein air, ou sous de très légers abris ; pratique de travaux normaux, donnant à l'ensemble de l'organisme une vitalité et un équilibre normal.

(A suivre.)

PAUL BERTRAND.

(1) Voir « *Naturisme* » des 12, 19, 26 février et 5 mars 1931.

VIENT DE PARAITRE

Un livre unique

En pleine vie

par JEANNE HUMBERT

Ce qu'une femme pense, dans la délicatesse de ses sentiments, de la CULTURE PHYSIQUE et MENTALE, du NUDISME, du NATURISME, de la PROCREATION RAISONNEE et CONSCIENTE, de la REFORME et de l'EDUCATION SEXUELLES, etc...

Une règle de vie pour conserver la SANTE, la JEUNESSE et l'AMOUR. Un beau volume magnifiquement illustré de photographies prises dans les camps nudistes français et étrangers.

Prix : 15 francs

PUBLICATIONS DE LUTÈCE, 33, RUE PIXÉRÉCOURT, PARIS (XXe)

CATALOGUE COMPLET SUR DEMANDE

REVUE DES REVUES

Nature's Path
Organe officiel de l'Association Naturiste Américaine
Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York, N. Y. (U. S. A.)

FEVRIER. — *Comment soigner les maladies par une alimentation appropriée. — La vie et la santé par le soleil. — L'électrothérapie est-elle en harmonie avec les principes naturels ? — Les responsabilités de la naturopathie. — La santé mentale*, etc., etc.

Health For All
Revue mensuelle
38, Langham Street, London W 1 (Angleterre)

MARS. — *Le traitement de la hernie. — L'importance de l'élimination. — Pour obtenir une bonne digestion. — Analyse psychologique*, etc., etc.

L'Idea Naturista
Revue mensuelle
Organe officiel de l'Union Naturiste Italienne
Direction : Via Procopio, 2, Milan (Italie)

FEVRIER. — *La réforme du vêtement masculin. — Une leçon de gymnastique de chambre. — Ce qu'il faut manger. — La vie naturiste en Italie*, etc., etc.

L'Araldo della Salute
Revue bimestrielle
Directeur : G. Belena, à Riccione (Forli) (Italie)

NOVEMBRE-DECEMBRE. — *L'Union Naturiste Italienne. — L'obsession de la chirurgie. — Pourquoi nous devons tous être naturistes. — Sang bâtard. — Pour avoir la santé*, etc., etc.

O Vegetariano
Revue illustrée de naturisme et d'agriculture
Largo dos Loios, 50, Porto (Portugal)

JANVIER-FEVRIER. — *Les exercices physiques. — La cure alimentaire. — Virgile. — La lutte contre la tuberculose. — Les insectes*, etc., etc.

Pro Vida
Revue bi-mensuelle
A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba)

DECEMBRE. — *La question des fruits dans l'alimentation. — La douleur de vivre. — Litanies de Notre-Seigneur Don Quichotte. — Au camp des nudistes intégraux, à Berlin. — Les enfants malades. — Ce que tout le monde doit savoir. — Le naturisme en Russie. — Amour maternel. — Pathologie rationnelle. — La sensibilité des plantes*, etc., etc.

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

15 FEVRIER. — *Veut-on tuer les pauvres humains ? — Sophie Arnould. — L'amour au Congo*, etc., etc.

1er MARS. — *Le journal de Figaro. — Une idée originale. — L'œuvre du professeur Steinachs*, etc., etc.

Ehegluck und Liebesleben
Richard Dobbert, Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne)

MARS. — *Les vacances de tous les jours. — Aventures de femmes galantes : Mata-Hari, la maîtresse-espionne. — La religion et l'immoralité aux Indes. — La culture physique pour la femme. — L'homme et la nature*, etc., etc.

Sonnenland
Revue mensuelle
Maakenstr. 14 II, nahe Nollendorfplatz, Berlin W 30

JANVIER-FEVRIER. — *La mère et l'enfant, nus, au soleil. — Nouvelle formation de la vie. — La libre-culture*, etc., etc.

Hesperis
Revue de Culture, d'hygiène et d'alimentation
Salmeron, 224, pral. Barcelone (Espagne)

JANVIER. — *L'artério-sclérose. — Le froid et la santé. — Les avantages de la vie saine*, etc., etc.

Estudios
Revue mensuelle
Apartado 158, Valence (Espagne)

FEVRIER. — *Indépendance. — Déclaration de principe. — Eugénisme et pédagogie. — Prophylaxie sociale : comment éviter les maladies vénériennes. — La Forme et l'Esprit. — Le talent et le génie*, etc., etc.

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

JANVIER-FEVRIER. — *La libre-culture en Hollande. — Les enfants à la campagne. — La nudité dans la vie moderne*, etc., etc

une nouvelle adaptation du phonographe :
LA PHONO-PSYCHOTHERAPIE
LE DISQUE QUI GUÉRIT
LE SERUM MORAL - LA JOIE DE VIVRE - CONSEILS AUX NERVEUX
Suggestions du Docteur P. VACHET
Trois disques, avec notice, en pochette : 60 francs (port en sus : 15 %)
En vente : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris

LIBRAIRIE NATURISTE
FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE
Vente et abonnements. Publicité des revues naturistes
Collection d'échantillons pour 50 frs — Catalogue sur demande
LIBRAIRIE UNIVERSUM
33, RUE MAZARINE -- PARIS-ODEON

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 ou de modifier 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.

RECHERCHE associé actif, homme ou dame, avec petit apport, ou commanditaire intéressé, pour transformer belle propriété en Provence en maison de repos, ou petit centre naturiste, ou école de plein air, sous le patronage des docteurs G. et A. Durville. — Ecrire à *Naturisme*, N° 373, qui transmettra.

MONSIEUR, âme en peine, cherche dame ou demoiselle, distinguée, gaie, riche. — Ecrire à « *Naturisme* », N° 375.

COIFFEUSE, BONNE ONDULEUSE
présentant bien, est demandée, nourrie, cuisine végétarienne. Ecrire à « *Naturisme* », N° 387, qui transmettra.

FAMILLE VEGETARIENNE sérieuse ferait repas pour naturistes, cuisine soignée et substantielle, prix modérés.
Mme Léontine, 43, boulevard de Belleville, Paris.

J. FEMME, naturiste-nudiste, 28 a., cherche compagnon, 30 à 50 a., pour promenades, excursions, camping. — Ecr. à *Naturisme*, N° 394.

UN MONSIEUR
35 ans, cherche ménage (ou famille) naturiste ou nudiste pour y passer samedi et dimanche et prendre part à sorties dans parcs culturistes. Rembourse tous frais. Paris, Reims ou Châlons. — Ecrire à « *Naturisme* », N° 395.

DEMOISELLE profess. Etat, petite ville centre, physique et moral jeunes, petite dot, install. confort, jardin, désire fonder foyer natur., préf. fonctionnaire, collègue ou instituteur, 38 à 50 a., plutôt grand, symp., bonne éduc. — Ecrire à *Naturisme*, N° 396.

JEUNE FILLE, 22 ans, débutante naturiste, sténo-dactylo, désirerait connaître jeune fille naturiste pour échange d'idées et sorties. Ecrire à « *Naturisme* », N° 397.

VEGETARIENS ! après votre repas, un peu de bon miel du Gâtinais, garanti pur, véritable reconstituant. 3 kg. 40 fr., 5 kg. 60 fr., rendu fco domicile. Ch. post. Orléans 07-65. *Fronteau, apic., Patay (Loiret).*

HUILE OLIVE vierge. — MIEL naturel exquis. — CONFITURES surfines. — SAVON extra-pur. — Livraisons très soignées. Remise sur tarif. *A. Michaux-Bellaire, Salon (Bouches-du-Rhône).*

VIENT DE PARAITRE
Docteur GASTON DURVILLE
L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

COMMENT PROLONGER LA VIE PAR LE NATURISME
4e édition — 50e mille — Prix : 8 francs
(Franco : 9 francs, France ; 10 francs, Etranger)

JEUNE HOMME cherche pension chez personne ou famille naturiste. — Ecrire à « *Naturisme* », N° 398.

JEUNE FILLE naturiste débutante dés. conn. monsieur naturiste, 30 à 35 ans, pour sorties. — Ecrire à « *Naturisme* », N° 399.

GIRONDE-DORDOGNE-CORREZE : Naturistes qui désirez vous grouper, entrer en relations, correspondre, écr. à *Naturisme*, N° 400.

FINISTERE. J. h., 28 a., nat. cathol., empl. stable, écon. 8.000 fr., dés. mariage j. f. 20 à 30 a., sit. et idéal en rapp. *Naturisme*, N° 401

JEUNE HOMME de 23 ans, naturiste convaincu, désire connaître naturistes de Nantes. — Ecrire à *Naturisme*, N° 402, qui transmettra.

A LOUER, 300 fr. par mois, grande chambre indépendante, ensoleillée, 2 fenêtres s. jardin. — *Mme Heyd, 24, rue d'Alleray, Paris.*

NATURISTE cède pr 15.000 cpt. terrain 790 m., bord. forêt, point de vue, idéal pr camping, sport, cures d'air et soleil (140 m. alt.), 33 km. Paris. Bon abri, arbres fruitiers. — *Verdier, Plaisir (S.-et-O.).*

MARSEILLE. Une société naturiste, sous le patronage des docteurs G. et A. Durville, est en formation à Marseille. Les personnes désirant collaborer à sa création sont priées d'adresser leurs noms, profession et adresse au *Dr Casabianca, 9, cours Lieutaud, Marseille.*

M. E. COLLY nous a envoyé un texte de petite annonce, accompagné de son adresse *incomplète*. Nous le prions de bien vouloir nous la préciser. Direction de *Naturisme*, 15 bis, rue Cimarosa, Paris.

INTELLECTUELS NATURISTES

LE CERCLE LITTERAIRE NATURISTE
est en voie de formation

Pour tous renseignements, s'adresser à
M. Robert-P. Auclaire, 78, cours de Vincennes, Paris (12e)

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.

× × ×

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.

× × ×

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.

× × ×

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.

× × ×

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.

× × ×

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.

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

172, RUE MARCADET — Madolin — MARCADET 06-47

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES
des docteurs G. et A. Durville

AMANDES
(Se consomment au naturel)
Amandes douces, grosses, triées (Bari).....Les 500 gr. 20 »
Amandes douces, tout-venant (de Perse).... — 12 50
Amandes douces Bari, fraîches, émondées.. — 25 »
Amandes douces grillées..... — 25 »
Amandes douces salées et grillées..... — 25 »

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

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

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

BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN
Les 500 gr. ..... 12 »

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 »

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 »

MALT NATURISTE
Les 250 gr. ..... 5 »

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

EN VENTE
Au siège : 172, rue Marcadet, Paris (18e)
et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10e)

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.

Le *mercredi*, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes, Colombes.

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

MIEL AROMATIQUE NATURISTE
Garanti pur aux aromates (lavande)
Les 500 gr. ..... 10 »

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

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 »

RAISINS SECS
de Smyrne
Les 500 gr. ..... 8 »

RIZ NATURISTE
Non décortiqué
Riz intégral, avec la totalité de son péricarpe. Les 500 gr. 3 »

ROCHERS NATURISTES AU COCO
Blé germé, noix de coco, miel
Dessert fin.....Le sachet de 11 4 »

SOLEILS NATURISTES
Noix de coco, amandes, farine complète, miel
Aliment de toute heure.....Les 125 gr. 2 »

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

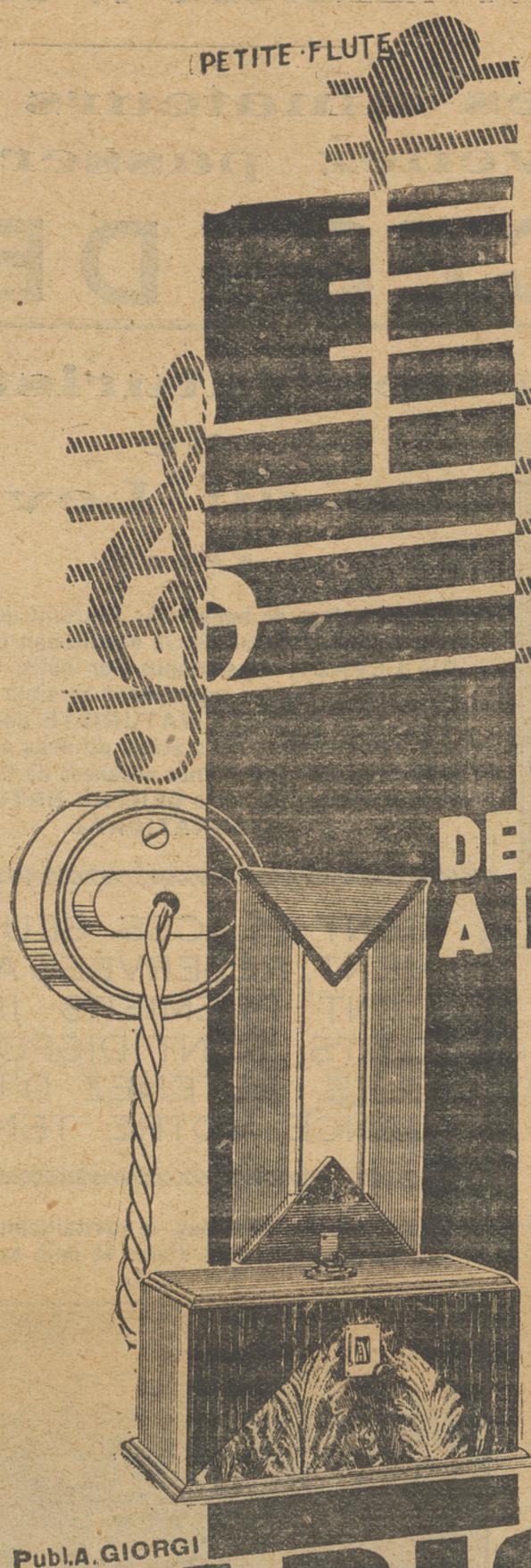
TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1930 amélioré)

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)

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME » ABONNEZ VOS AMIS



DE LA PLUS AIGUE A LA PLUS GRAVE

Avec nos « SUPERHETERODYNES », toutes les notes de l'échelle musicale, depuis la note la plus grave de la contrebasse jusqu'à la note la plus aiguë de la petite flûte, sont rendues avec une parfaite exactitude. Les timbres des « bois » et des « cuivres » sont reproduits avec une telle fidélité que l'on suit le jeu de chaque instrument d'un orchestre jouant à MILAN, VIENNE, BERLIN, LONDRES, etc.

GARANTIES Tout poste ne donnant pas satisfaction après 8 jours d'essai est remboursé sans discussion. DEMONSTRATIONS gratuites à domicile partout.

AUDITIONS tous les jours, de 9 à 18 h. 30, et en soirée, les mardi, jeudi et samedi, de 21 à 23 heures.

FRANCO CATALOGUE 32

Publ. A. GIORGI

RADIO-L.L

LUCIEN LÉVY, inventeur du SUPERHÉTÉRODYNE et réalisateur du premier poste radiophonique de la TOUR-EIFFEL

5, RUE DU CIRQUE, PARIS (Champs-Elysées). Tél. Elysées 14-30

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).

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

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

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

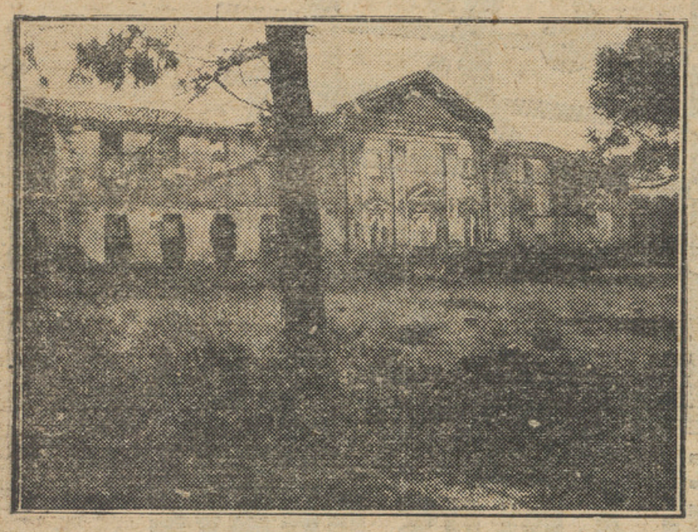
Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

INAUGURATION D' « HÉLIOPOLIS », DU 1ER AU 15 AVRIL 1931

Naturistes amateurs de camping venez passer vos

VACANCES DE PÂQUES

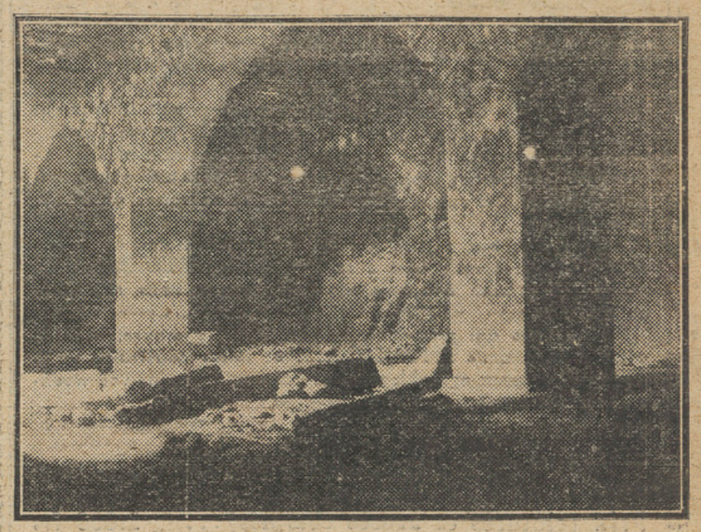
dans le Centre Naturiste International de l'Ile du Levant



LA FAÇADE RUINEE DU VIEUX PENITENCIER

Malgré le laps de temps très restreint dont nous avons disposé depuis notre acquisition de l'ILE DU LEVANT, et soutenus par notre désir de faire flotter le plus rapidement possible les couleurs de la SOCIETE NATURISTE dans notre nouveau domaine, nous avons pu nous organiser pour fixer aux prochaines vacances de PAQUES l'inauguration de notre CENTRE NATURISTE INTERNATIONAL

CENT PLACES SEULEMENT, RÉSERVÉES AUX CENT PREMIERS INSCRITS, SONT DISPONIBLES. RETENEZ D'URGENCE VOTRE TENTE



LA CRYPTE DE LA CHAPELLE DES MOINES

DEPART

Trois départs en groupes, par chemin de fer, seront organisés, de Paris P.-L.-M. pour Toulon, à 14 h. 8 (1re, 2e et 3e classes), 17 h. 5 (1re et 2e) et 19 h. 40 (1re seulement), aux dates suivantes :

Samedi 28 mars
Jeudi 2 avril
Samedi 4 avril

Une réduction de 50 % sur le tarif de chemin de fer (en 1re, 2e ou 3e classe) sera obtenue pour les naturistes voyageant par groupes de cinq, partant et revenant ensemble. Des précisions seront données aux intéressés en temps utile. Départ de Toulon pour Le Lavandou (voyage en auto-car) : 10 h. 55.

On demande des chefs de groupe.

TRAVERSEE

La traversée des naturistes sera assurée quotidiennement pendant toute la durée des vacances de Pâques, à l'aller et au retour. Le service suivant est organisé :

Le Lavandou-Ile du Levant (traversée: 1 h. environ). Départ à 14 h. Prix probable par personne: 25 fr.

DROITS DE SEJOUR

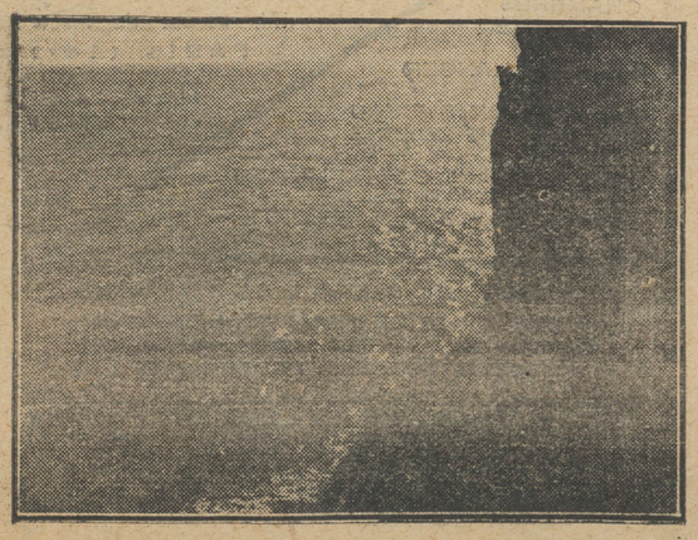
Tout naturiste désirant passer ses vacances dans l'Ile du Levant doit, au préalable :

1° Posséder la carte de la **Société Naturiste** de 1931 ;

2° Posséder la **carte individuelle de séjour.** Cette carte est remise gratuitement aux propriétaires de terrains, ainsi qu'à deux membres de leur famille. Elle est remise aux non-propriétaires contre acquittement d'un droit (voir pages 6 et 7).

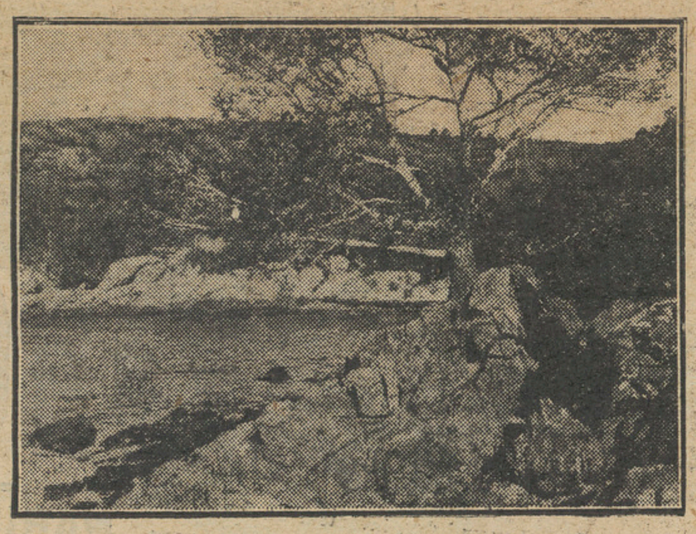
La carte de séjour permet au naturiste qui apporte avec lui son matériel de camping de s'installer dans le domaine sans aucun autre frais.

Les renseignements donnés ci-dessus sont provisoires. Ils seront complétés et précisés dans notre prochain numéro.



CONTRE-JOUR SUR LES PIERRES-DE-FER

La traversée, les repas, le ravitaillement, le couchage, etc., sont d'ores et déjà assurés.



LA PITTORESQUE PLAGE DU TITAN

RETENEZ VOTRE TENTE AVANT LE 20 MARS

NATURISTES QUI POUVEZ DISPOSER DE HUIT A QUINZE JOURS, A PAQUES, PROFITEZ DES CONDITIONS EXCEPTIONNELLES QUI VOUS SONT OFFERTES. VENEZ ASSISTER A L'INAUGURATION DU CENTRE NATURISTE INTERNATIONAL DE L'ILE DU LEVANT. AMENEZ VOS ENFANTS, VOTRE FAMILLE, VOS AMIS.

Pour retenir sa place en chemin de fer, pour acquitter les droits de séjour, pour retenir sa tente, pour tous renseignements complémentaires, écrire au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e), ou le voir à l'Imprimerie de « Naturisme », tous les jours non fériés, de 2 heures à 4 heures.

LOCATION DE MATERIEL DE CAMPING

Les hôtels n'étant pas encore installés dans l'Ile du Levant, et les premiers bungalows ne devant être construits que pour les grandes vacances, le séjour n'est actuellement possible que sous la forme — d'ailleurs très agréable — de camping sous la tente.

Afin d'éviter aux naturistes le souci d'acheter ou d'apporter l'encombrant matériel nécessaire, nous avons installé un vaste camp naturiste, composé de 50 tentes coloniales, propres et confortables, toutes pourvues de double-toits, et pouvant loger chacune deux personnes.

Nous louerons ce matériel aux ayant-droit, pour la durée de leur séjour à Pâques, aux conditions suivantes :

La tente seule	120 fr.
— *garnie d'un lit avec sa literie (matelas, traversin, sac de couchage, deux couvertures)*	150 fr.
— *garnie de deux lits*	180 fr.

REPAS

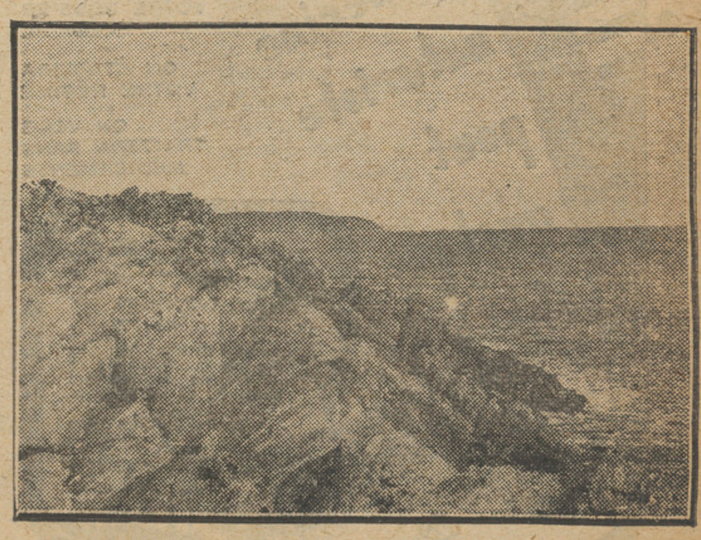
Les campeurs pourront, à volonté, soit se ravitailler à l'auberge et faire eux-mêmes leur cuisine, soit prendre leurs repas au restaurant qui sera installé.

Prix probable du repas végétarien : 12 francs (supplément pour plat carné).

PROGRAMME DU SEJOUR

Salut aux couleurs de la Société Naturiste. — Visite des sites, des ruines, des plages, sous la direction des docteurs Gaston et André Durville, de M. Bastier du Vignaud, directeur du Centre, et de M. Bernier, ingénieur de l'Ile. — Promenades en mer autour de l'île. — Bains de mer. — Bains de soleil. — Défrichement des chemins du domaine. — Choix de principe, par les premiers propriétaires, des emplacements de leurs terrains.

Les renseignements donnés ci-dessus sont provisoires. Ils seront complétés et précisés dans notre prochain numéro.



UN COIN DE FALAISES ARIDES