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. 1931-04-30.

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° 149 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 30 AVRIL 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JEUDI 30 AVRIL 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
Le naturisme, pour guérir les eczémas	2
Fleurissez votre coin de terre	3
Le Rêve	3
La Cure de mouvement	4
Le cinéma	4
Les légumes farineux	5
Vers un pain meilleur	6
L'avis d'un praticien	7
L'orientation actuelle des sciences	8
Vos maladies, nos conseils	8
A la Gloire du Soleil	9
Communiqué de Madolin	9
Conférences, causeries, réunions	9
Petites annonces	10
Les éditions de « Naturisme »	10

BRUITS ET POTINS

LA CUISINE PAR T. S. F.

Au laboratoire de la « General Electric », à New-York, on vient de procéder à une curieuse expérience. Dans un petit plat de verre fixé à l'extrémité d'un fil de cuivre, on a pu, grâce au seul concours des ondes hertziennes, faire cuire un bout de saucisse, un œuf et une pomme.

Ce résultat a été obtenu avec un nouveau tube à ondes courtes d'une fréquence de 50 millions de cycles à la seconde, dont la radiation est interceptée par le fil conducteur supportant le plat.

Et tout le monde de s'extasier sur les avantages de cette nouvelle découverte. Bientôt, dit-on, il suffira au speaker d'annoncer, dans les prévisions météorologiques, une hausse légère de température, pour faire cuire à point, dans la moindre chaumière, le repas familial...

Mais il est permis de craindre quelques équivoques, dans le genre de celle-ci :

— Coupe le courant ! Tu vois bien que le lait va tourner... Radio-Paris annonce un tremblement de terre au Japon !...

Ou bien :

— Moi, monsieur, je préfère la cuisine au gaz !

— Et pourquoi donc, grands dieux ?

— Mais... parce que je ne mange ni saucisse, ni œufs, ni pommes cuites...

L'ART DE MENTIR

« Après de longues et minutieuses recherches, le docteur Keller, de la North Western University de Chicago, et le docteur Muehlberger ont mis au point un sérum à base de morphine et d'apocalipine susceptible d'inhibition des centres nerveux au point de rendre impossible le mensonge... »

Peut-être n'a-t-on point songé à expérimenter ce fameux sérum sur le rédacteur lui-même du petit entrefilet ci-dessus, publié, comme il convient, par un journal d'Outre-Atlantique ?

La question a pourtant son importance.

PIERRE AUDEBERT.

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

LE NATURISME, POUR GUÉRIR LES ECZÉMAS

De très nombreux médecins, spécialisés en dermatologie, et appartenant aux pays les plus divers, viennent de se réunir, à Copenhague, en un grand Congrès ; le but était de se mettre d'accord sur les causes et sur le traitement des principales affections de la peau, et, en particulier, des eczémas. Danois, Anglais, Allemands, Russes, Américains, Français échangèrent des avis et lurent des rapports. J'ai étudié avec soin le compte rendu ; il est profondément décevant. De l'avis même de deux confrères qui ont résumé les travaux des congressistes dans Le Monde Médical, *« la discussion a été touffue, complexe, parfois obscure ». On ne s'entend pas du tout sur ce qu'est un eczéma ; l'un appelle « eczéma vulgaire de Willan » ce qu'un autre appelle « eczéma chronique de Rayer » ; l'un entend qu'un eczéma soit « figuré », quand l'autre le dit « eczéma intertrigo » ; l'un prétend que l'eczéma séborréique est parasitaire, l'autre qu'il ne l'est pas. Sabouraud veut retrancher des eczémas — ce en quoi il a parfaitement raison — les affections de peau créées par un microbe précis : streptocoque, staphylocoque. Jadassohn veut en retrancher — il a raison aussi — celles dans lesquelles on trouve non seulement les microbes précités, mais aussi le bacille tuberculeux et les teignes (eczémas mycosiques). Rost entend séparer les vrais eczémas (eczémas de cause interne), de ceux qui proviennent de facteurs externes irritants, et qui guérissent très bien, quand la cause irritante disparaît ; il veut les appeler des « dermatites toxiques ». Querelles de mots qui cachent, par trop souvent, des ignorances.*

Pour la thérapeutique des affections de la peau, mêmes flottements : Woringer propose de soigner l'eczéma des nourrissons par l'injection de blanc d'œuf. *Carle demande qu'on revienne à l'*eau blanche, *en pansements, dans les eczémas de cause externe (irritations professionnelles). Sabouraud recommande l'emploi des* pâtes épilatoires *dans les eczémas hyperkératosiques interdigitaux — jolis noms, n'est-ce pas, pour désigner certain eczéma rebelle qui siège entre les doigts. Madéira vante les heureux effets du calcium, en injections intraveineuses. Weissenbach injecte, dans la peau des eczémateux, chaque jour, du* sang citraté et laqué par l'éther *(20 cmc. de sang, 4 cmc. de citrate de soude, 4 cmc. d'éther). Paul prétend guérir l'eczéma, et aussi l'urticaire, par des injections d'*extrait albuminé de rate de porc. *Bjorling conseille les Rayons X, si les autres traitements ont échoué.*

■ ■ ■

Il apparaît au médecin naturiste qu'il faut, avant tout, cesser de se disputer pour des mots ; il faut aussi penser à simplifier la médecine, au lieu de créer toujours des maladies nouvelles par dissections artificielles d'anciennes maladies. Puisque le mot eczéma existe, gardons-le, et rangeons sous cette étiquette toutes les lésions de la peau qui sont caractérisées par un état spongieux de celle-ci; *cette conception simple et vraie est celle de Darier.*

Et l'on classera les divers eczémas, ou spongioses cutanées, *en* eczémas ou spongioses de causes externes *et* eczémas ou spongioses de causes internes.

Les eczémas de causes externes pourront encore être appelés faux eczémas ; *ils comprendront les spongioses dues à des microbes (streptocoques, staphylocoques, bacille de Koch), celles qui sont dues à des parasites (teignes), et celles qui sont dues à des irritations chimiques de la peau (eczéma des chirurgiens, dû au sublimé, eczéma des teinturiers, des peintres, etc.).*

Les eczémas de causes internes, ou vrais eczémas, *comporteront trois catégories :* eczémas par fautes alimentaires : *ce sont ceux des gourmands, des gourmets si l'on veut, des suralimentés, des carnivores, des intoxiqués alimentaires ;* eczémas médicamenteux : *ce sont ceux des maniaques de la drogue, ceux que crée l'arsenic, etc. ;* eczémas des arthritiques, *enfin, ou eczémas dyscrasiques : ces derniers sont, au fond, les seuls véritables eczémas, tous les autres n'étant, en réalité, que des accidents.*

On n'a pas assez parlé, au Congrès de Copenhague, des eczémas arthritiques. Ils sont dûs à la fois à un déséquilibre des humeurs et à un déséquilibre nerveux ; la cause de ce déséquilibre est dans la vie malsaine, antinaturelle, que mènent nos contemporains, et dans celle, malsaine et antinaturelle, qu'ont menée leurs ascendants. Cette vie malsaine a détruit l'harmonie humorale et plus ou moins usé les pouvoirs normaux du système nerveux sympathique ; le foie, affaibli dans ses combustions, est devenu incapable de brûler suffisamment les déchets acides de la nutrition, si bien que l'organisme, pour se défaire de ceux-ci, cherche à les pousser dehors vers la peau. Les cellules de la peau absorbent d'abord l'acide, puis, intoxiquées par celui-ci, elles font un suprême effort pour le jeter à l'extérieur ; alors, c'est l'inondation, par l'acide, des lacunes de l'épiderme. Les régions lacunaires de la peau, pour se protéger elles-mêmes de l'acide, appellent à elles de la lymphe alcaline, qui gonfle, en absorbant de l'eau ; c'est ce gonflement qui provoque la spongiose *caractéristique de l'eczéma.*

■ ■ ■

Cette conception relative à l'eczéma vrai devrait nécessairement conduire le médecin à soigner les causes, c'est-à-dire à guérir l'arthritisme. Or, c'est à peine si on a parlé régime alimentaire, au Congrès de Copenhague. Pour dire vrai, je dois signaler cependant qu'on a cité le régime de Gerson-Sauerbruck qui, s'il est loin d'être parfait, est, au moins, riche en vitamines ; mais il n'est pas suffisant.

Et, au lieu des communications interminables sur l'effet du blanc d'œuf, de l'eau blanche, des pâtes épilatoires, du calcium, du sang citraté, de la rate de porc et des Rayons X, tous procédés baroques, qui tiennent plus de la superstition que de la science, j'aurais préféré voir quelque bon rapport sur la cure d'air, de soleil, de mouvement, procédé naturel d'activation nutritive, et sur le massage du foie, qui est le moyen héroïque de faire brûler les déchets.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1er de chaque mois

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

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

Quatre premières années (chaque)..... 15 fr.
(la cinquième année est épuisée)
Sixième année.... 25 fr. Septième année.... 40 fr.

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

PHYSIOPOLIS LA CITÉ DE NATURE

L'ART DU JARDINIER

FLEURISSEZ VOTRE COIN DE TERRE...

On ne saurait concevoir le paradis des naturistes sans une abondante végétation et sans une prodigalité de fleurs de toutes couleurs. Beaucoup des habitués de Villennes ont songé au décor floral dès le début de leur installation. D'autres auront, cette année, la même préoccupation. Aux nouveaux venus sont dédiées ces lignes sur l'art des jardins.

La saison est trop avancée pour que l'on tente de planter encore des rosiers, mais on peut mettre en terre des plantes vivaces. On en trouvera une grande variété sur les quais de Paris ou chez les horticulteurs de la banlieue. Par exemple, il existe nombre de pivoines, et certaines sont odorantes, ce qui leur permet de rivaliser avec la rose. Telles sont Octavie Demay, qui est rose tendre, Candidissima, qui est blanc-crème, Rosea Elegans, en forme d'anémone, rose clair nuancé blanc-crème, et Berlioz, à fleur énorme, rouge groseille vif.

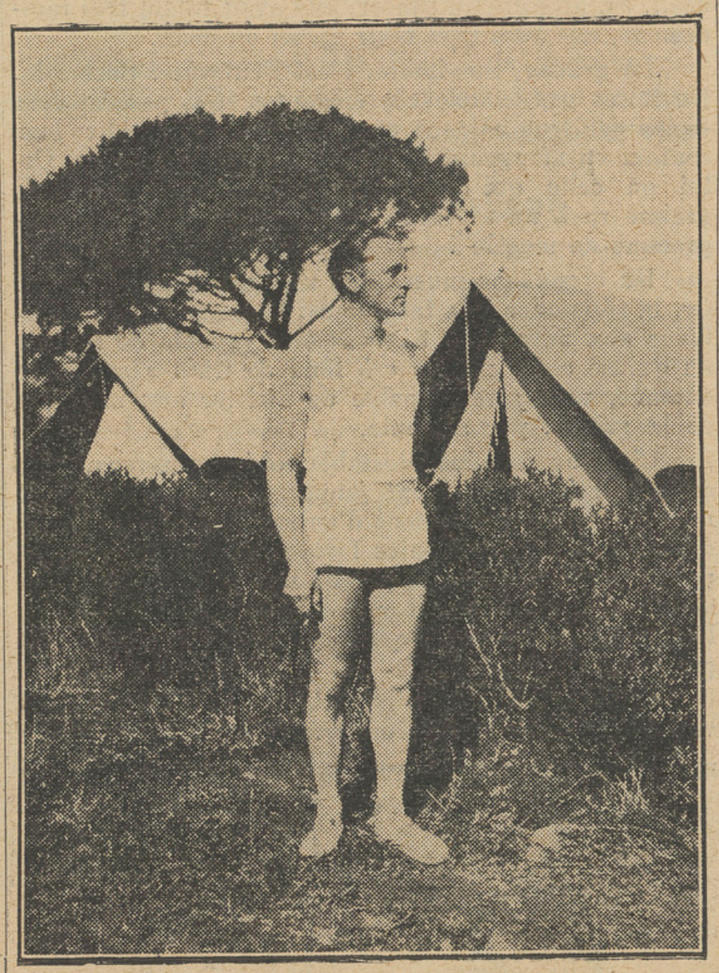
On plante en mai tous les géraniums. Leur gamme de couleurs va du blanc au rouge ponceau, en passant par le rose saumon et le rouge feu tirant vers le jaune, de Maxime Kowaleski.

De pots accrochés aux parois d'une hutte de ciment ou de bois, on peut faire pendre des géraniums à feuilles de lierre. Le plus populaire est le rose, Albert Crousse.

On sèmera en mai, en bon terrain profondément bêché, des pois de senteur qui fleuriront en juillet et feront l'ornement de la table, pendant les déjeuners sous la tente ou en plein air.

Les soucis sont des plantes qu'il faut avoir. Leurs nuances chaudes, orange ou jaunes, répandent dans la nature tout un rayonnement de gaîté. Rien n'est plus simple que cette culture. Le souci prospère dans tout terrain bien exposé. Il demande peu d'arrosages, sauf en août, et jouit d'une santé toujours égale. En dehors des soucis connus se trouvent le Radio, rouge capucine à cœur jaune, et le Météore, panaché à larges fleurs striées saumon et orange.

A ceux qui ont négligé de semer des pavots, on peut rappeler l'existence de très jolies fleurs du même genre, les Eschscholtzias, qui existent dans les nuances suivantes : orange, jaune, rouge et blanc.



M. BASTIER DU VIGNAUD
L'actif directeur général du Centre Naturiste de l'Ile du Levant

Les capucines sont d'une grande ressource : elles se contentent de si peu ! Ne les semez pas dans une terre fumée ou trop riche, car le feuillage deviendrait alors débordant, et cacherait les fleurs. On peut composer un ensemble intéressant avec une bordure de capucines naines jaunes semées devant une bande de soucis orange, le fond étant garni de soleils vivaces.

Certains oignons et tubercules se plantent en mai, par exemple les dahlias, que l'on fera bien de faire germer en pots, si possible, afin de les soustraire à la voracité des limaces. On distingue le dahlia double, type lourd et suranné, le cactus, élégamment échevelé, le décoratif, puis les types plus petits, plus légers, le dahlia à fleur d'anémone, le dahlia à fleur simple, le dahlia à fleur étoilée et le dahlia à collerette. Le Lilliput est une réduction du vieux dahlia double chéri par nos aïeules.

Les cannas et les glaïeuls se mettent aussi en terre au printemps.

L'organisation d'un jardinet, sa culture, sa réussite sont vraiment un des plus purs plaisirs de la vie. Tout Parisien peut s'accorder cette joie, s'il possède, comme les Physiopolitains, un coin de terre facilement accessible. Le bêchage, qui prépare la moisson fleurie, est le meilleur des exercices physiques. La position penchée, courbée, que nécessitent les travaux horticoles, entretient à merveille la souplesse des reins qui n'ont plus vingt ans.

Le jardinage est le guérisseur des petits ennuis de l'existence. Le jardinier amateur a, comme l'éleveur, cette incomparable jouissance : le plaisir de créer, de protéger une chose vivante et de la mener à sa perfection. Aux gens raffinés, le jardinage procure de fines sensations, grâce au choix et à l'assemblage des couleurs. Un auteur anglais, le docteur Knox, a dit : « Rien ne saurait satisfaire mieux qu'un jardin notre éternelle passion de nouveauté. Car la Nature renouvelle sans cesse ses apparences. Elle est infinie dans ses productions, et un homme peut voir sa vie se terminer avant qu'il ait pu contempler la moitié des tableaux que la Nature peut produire. »

GASTON SEVRETTE.

LE GOUTER
Bébé fait la grimace... Lui aurait-on donné du « pain chimique » ?

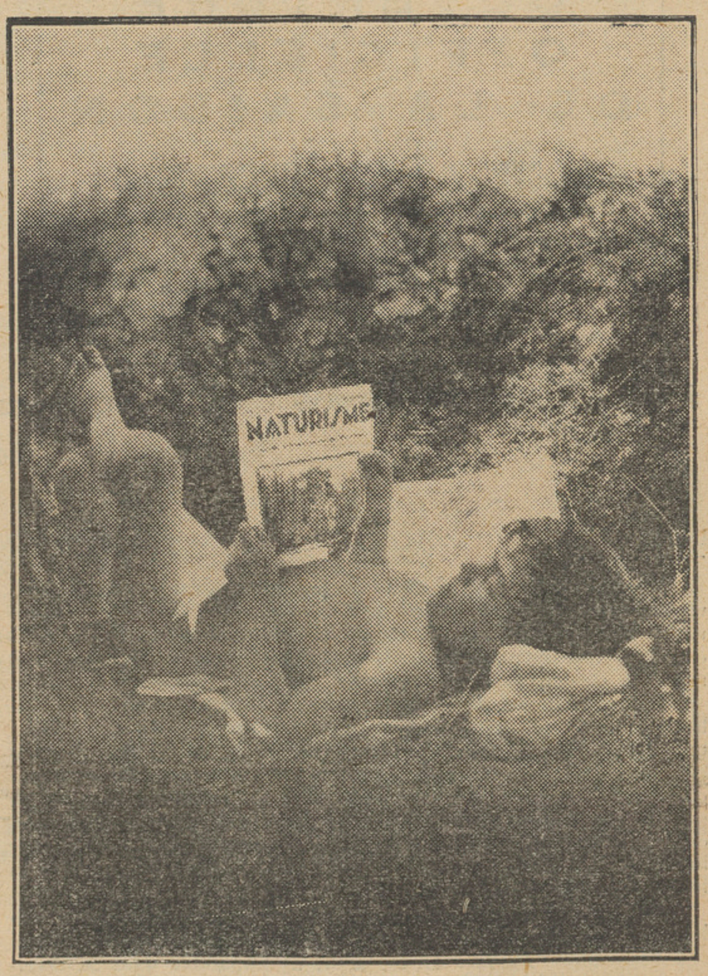
EN PREMIERE PAGE...

(Dessin de AAH)

LE RÊVE

DANS SON BUREAU ETANCHE, DERRIERE LA FENETRE TOUJOURS CLOSE AUX CARREAUX DE VERRE DEPOLI, PARMI LES LIVRES RANGES EN POUSSIEREUX FAISCEAUX, M. GRATTEPAPIER, AU SOIR D'UNE DURE BATAILLE AVEC SES COMPTES, S'EST AFFALÉ SUR UNE COLONNE DE CHIFFRES. SON PAUVRE VISAGE ENFOUI DANS SES BRAS DÉCHARNÉS, IL SEMBLE REPROCHER A L'ADDITION, PAR DE SONORES RONFLEMENTS, DE L'AVOIR SI PROFONDÉMENT ENDORMI. IL RÊVE.....

.....IL RÊVE. OR, VOILA QUE, DANS CE CERVEAU JUSQU'ALORS DÉDAIGNEUX DU CORPS QU'IL HABITE, L'INSTINCT FAIT SURGIR LE SYMBOLE DE LA CULTURE HUMAINE. LES SOLDATS GRECS, LES GLADIATEURS ET CONDUCTEURS DE CHARS ROMAINS, LES GAULOIS ROBUSTES, LES CHEVALIERS DE TOURNOIS MOYENAGEUX, TOUTE LA GRANDE ARMEE DES ATHLETES DÉFILE. ET LA GARDE, ENFIN, APPARAIT, AUREOLÉE DU DRAPEAU DE PHYSIOPOLIS, VAINQUEUR DE LA MALADIE.



LA SIESTE
Raquel ne sait pas lire encore, mais elle regarde les belles images !

LES CONFÉRENCES STÉNOGRAPHIÉES

« NOUS NE REMUONS PAS ASSEZ »

LA CURE DE MOUVEMENT

(CONFERENCE DU 27 JANVIER 1931)

A graisse est un produit de maladie, et non un produit de santé.

Quantité de femmes s'imaginent que si leur beauté est musculaire elles auront des bosses sur les épaules, des boules aux bras et des trous au-dessus ou au-dessous des clavicules... Dites-vous bien, mesdames, qu'une épaule grasse n'est pas belle. Entre des muscles, il est normal qu'il y ait des sillons, qui ne doivent pas être comblés par la graisse. Une clavicule est faite pour être visible sous la peau. Si vous l'empâtez par une masse graisseuse, vous dégénérez.

LA GRAISSE PEUT AGGRAVER NOS MALADIES

Vous vous imaginez peut-être qu'il est exact que la graisse soit un produt de réserve pour les jours où l'organisme manquerait d'aliments ?

Bah ! Le spectre de la famine m'amuse énormément. Je vous avoue que, si j'ai vu et si je vois tous les jours des gens mourir de trop manger, je n'en ai pas encore vu mourir de disette.

La graisse, réserve de l'organisme ? Quelle belle manière d'excuser sa goinfrerie !

Non seulement la graisse n'est pas un produit de réserve pour les jours de disette, mais elle est une cause d'aggravation au cours de nos maladies.

Voulez-vous que je vous dise à quoi je reconnais qu'une maladie peut être grave, lorsqu'elle est aiguë ? C'est à la vitesse avec laquelle on maigrit. Plus vite on maigrit au cours d'une maladie aiguë, plus vite on se débarrasse de ce produit mort et inutile qu'est la graisse, et plus vite on guérit. C'est un fait d'expérience que nous signaleront tous les médecins naturistes. Au contraire, un être qui, au cours d'une affection aiguë, ne maigrit pas, est vraiment taré ; il a beaucoup de chances de succomber à la maladie.

Je me souviens d'avoir porté, très récemment, sur un cas de cancer de l'utérus chez une femme, un pronostic très sévère. J'avais dit à la famille : « Dans un mois, elle sera morte. » Le cancer, apparu il n'y avait pas trois mois, a progressé à une vitesse formidable. La malade ne maigrissait pas du tout ; elle avait vingt kilogrammes de graisse. Elle est morte en six semaines... Si, atteinte du cancer, elle avait fondu très rapidement, elle aurait pu tenir un an ou deux.

La graisse, mesdames, c'est l'ennemie. Sachez-le. Ne faites pas comme ces élégantes qui passent leur temps sur leur balance et cherchent à rétablir leur contour en mangeant davantage — ou pas assez... Celui ou celle qui compte sa santé au kilogramme de graisse va à un accident. Il faut la compter au kilogramme de muscle !

Un organisme musclé est un organisme résistant. Or, la résistance à la fatigue est la même que la résistance aux microbes. Si vous êtes capable de fournir un quinze cents mètres « à fond de train » sans être exténué, vous serez capable de résister aux microbes de la grippe, par exemple.

C'est un fait incontestable, objecterez-vous, que certains athlètes meurent jeunes. C'est vrai, hélas ! mais alors, ils commettent d'autres fautes ! Beaucoup d'athlètes sont des plantes forcées, non pas seulement par le mouvement, mais par l'alimentation. Il y a des athlètes alcooliques, il y a des athlètes carnivores à l'excès. Ce sont ceux-là qui meurent jeunes, ce ne sont pas les athlètes sobres.

Celui qui fournit n'importe quelle dose de mouvement, mais qui, en même temps, est sobre, s'assure la longévité, la santé et la beauté ; ceci ne fait aucun doute. Des champions sont morts jeunes, ou ont vu leurs performances s'écrouler en quelques années, ou n'ont pas été capables de faire un soldat, parce que c'étaient des goinfres et des alcooliques.

Mais prenez l'athlète moyen, alimentez-le sobrement et entretenez-le toute sa vie dans une culture musculaire, il restera en santé.

LE SIECLE DE LA FATIGUE

Une grosse objection contre la cure de mouvement que je préconise, c'est l'idée de la fatigue. Nous sommes au siècle de la fatigue : tout le monde se plaint d'être fatigué. Les médecins eux-mêmes, parce qu'ils le sont particulièrement, vous disent le danger qu'il y a à se fatiguer : « Economisez vos forces, vous êtes anémique ; reposez-vous, vous êtes congestionné ; ne vous fatiguez pas trop... Vous avez mal à la tête, couchez-vous !... » On met tout le monde au lit, on met tout le monde à la chaise-longue ; toujours la crainte de s'exténuer.

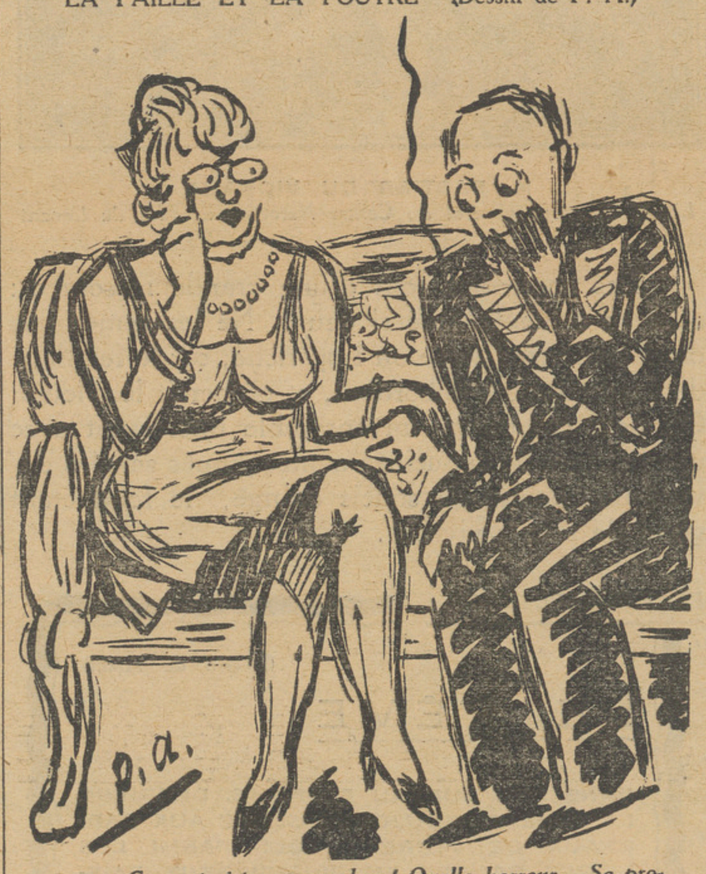
Or, presque tous les fatigués se « défatiguent » quand on les met rationnellement, correctement au mouvement.

Savez-vous ce que j'ai fait pour me « défatiguer », tout à l'heure ? Ayant eu une consultation plus que chargée, j'étais très surmené. Il me fallait tout de même faire, ce soir, ma causerie. Croyez bien que je ne me suis pas couché. J'ai fait le contraire : je suis parti de notre clinique, à pied ,et j'ai respiré profondément. A mesure que je marchais, les idées venaient et ma fatigue s'en allait.

Faites donc l'expérience vous-mêmes : lorsque vous serez surmenés par une journée de travail, au lieu de lire, de vous coucher sur votre chaise-longue, habillez-vous légèrement, et puis allez donc faire quelques kilomètres. Vous rentrerez certainement beaucoup moins fatigué qu'en partant. Votre organisme aura gagné du fait du mouvement.

(A suivre.)

LA PAILLE ET LA POUTRE (Dessin de P. A.)



— Ces naturistes, mon cher ! Quelle horreur... Se promener ainsi, presque nu !...

DIMANCHE 3 MAI

A

L'ILE DES NATURISTES

DE

VILLENNES-SUR-SEINE

OUVERTURE OFFICIELLE DE LA SAISON

Les naturistes de tous les groupements français et étrangers sont cordialement invités. Exceptionnellement, aucune carte ne sera exigée au débarcadère.

En cas de mauvais temps, la réunion serait reportée au dimanche 10 mai

MARDI 12 MAI, 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. — L'art de bien penser. L'éducation de la volonté. Comment réaliser la cure mentale.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.

LE CINÉMA

DÉSEMPARÉ

Une œuvre qu'il est difficile de juger équitablement après avoir vu la seule version française. Il est curieux de remarquer l'obstination que les distributeurs apportent au tripatouillage des films étrangers qui, comme celui-ci, sans être d'une qualité extraordinaire, se classeraient, non retouchés, dans une honorable moyenne.

Pourquoi faut-il qu'on nous présente *Désemparé* avec un dialogue français qui, naturellement, n'est synchronisé que d'une façon tout à fait approximative, alors qu'il eût été si simple de conserver le texte anglais en intercalant quelques sous-titres pour l'intelligence du film ? Nous ne ressentirions pas cette impression d'ennui et de grotesque en entendant ce dialogue d'une pauvreté inexprimable, ces voix mal posées, aux intonations trop souvent sans rapport avec la mimique et les attitudes. La composition sonore n'est pas à la hauteur de la réalisation visuelle.

Ces réserves faites, on peut apprécier certains morceaux de la bande : tempête, scènes de sauvetage d'une assez grande intensité dramatique. La mer est là, décor incomparable dans sa diversité, et actrice de choix ; les bateaux sont de vrais cargos, ce qui nous change un peu des décors genre Châtelet auxquels le cinéma nous accoutumait. A côté de la mer, et sur le même plan, Bancroft, acteur simple et puissant, dont la création ne nous fait certes point oublier *Les Nuits de Chicago* ou *Les damnés de l'Océan*, mais qui n'en a pas moins composé une intéressante figure de marin. William-S. Boyd a également bien réussi son personnage. Jessie Royce Landis joue Hélène Lorber, troisième personnage de ce triptyque classique — deux hommes et une femme. D'ailleurs, le film appartient à la catégorie de ces conflits « cornéliens » (comme disent les programmes de cinéma) où le héros sacrifie l'amour au devoir.

Ramaury, alias Bancroft, second à bord d'un cargo trafiquant entre les Antilles et le Sud-Amérique, déteste cordialement Jacques Guesde, lieutenant d'un navire de la même compagnie, qui le lui rend bien. Leur inimitié s'accroît après que Ramaury a joué un fort vilain tour à Guesde en le remplaçant dans le cœur d'une jeune chanteuse qui a nom Hélène Lorber. Ramaury, séduit et ravi de son exploit, propose à celle-ci de l'emmener clandestinement à Rio. Hélène accepte, abandonne sa place, et, le lendemain, accourt au rendez-vous fixé. Las ! Ramaury, invité à prendre le commandement du « Cross Wind », brûlant ce qu'il avait adoré la veille, car il prend conscience de sa nouvelle responsabilité, lui recommande gentiment de retourner d'où elle vient. Guesde joue et gagne la seconde manche en embarquant la demoiselle. Départ, brume. Un stewart tout dévoué à Ramaury découvre cette présence insolite. Mais, pendant que ce dernier descend aux cabines, un léger abordage se produit. Obligé d'accoster au plus près, Ramaury, sur les dires de Guesde et de son ex-flirt, est relevé de ses fonctions, rétrogradé au rang de second, pendant que son ennemi prend sa place. Mécontent, il trouve moyen de se faire débarquer, sérieusement endommagé à l'issue d'un combat singulier. Hélène, prise de remords, veut rester près de lui ; il la chasse et reste en compagnie de son fidèle stewart. Désireux de quitter le petit port où ils ont échoué, ils sont embauchés sur un rafiot à bananes qui, lui aussi, fait route vers Rio. Tempête. Un sans-fil du « Cross Wind » leur apprend que celui-ci est en détresse. Le capitaine du « Silver Crest », peu soucieux de risquer sa coquille, décide cependant de regagner le port. Mais Ramaury, après un court débat avec lui-même, prend le commandement et ramène à quai le « Cross Wind » désemparé. Tout s'arrange merveilleusement. L'héroïne tombe dans les bras de son sauveur. Guesde, définitivement amélioré, prend toutes dispositions utiles pour que Ramaury puisse reprendre le commandement de son bateau — ce qui peut faire penser que les armateurs sont des gens bien versatiles. Une amitié indéfectible les unira désormais. Bon épilogue commercial, mais enfin le scénario n'est pas des plus mauvais. Regrettons seulement les erreurs dont la bande reste entachée. — JEAN FAUREZ.

LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES LÉGUMES FARINEUX

POMMES A L'ANGLAISE

Sans éplucher, cuire à l'eau, ou à la vapeur. Pour cette dernière opéation, prendre le fait-tout de fonte, poser à l'intérieur de celui-ci, au fond, son propre couvercle ; verser de l'eau jusqu'au dessus du couvercle, et poser les pommes. Couvrir. Les vraies pommes anglaises sont cuites sans sel. On peut saler.

POMMES DE TERRE DANS LES CENDRES

Il est aisé de les réaliser dans les cheminées de campagne. Glisser sous la cendre chaude (cendre de bois) de grosses pommes de terre non épluchées. Les faire bien « croûtonner » d'un côté ; servir telles, très chaudes. Beurre frais à côté. Sont digérées par les estomacs les plus fragiles.

POMMES AU LAIT, A LA CREME A LA SAUCE BLANCHE

Elles constituent des plats succulents et sains.

En cas de troubles dyspeptiques, on se défiera seulement des pommes à la crème (cette dernière retardant la digestion) ; on prendra soin de les mastiquer doublement. Cuire à l'eau salée, peler ensuite et couper en rondelles. Mettre dans un sautoir ; verser lait ou crème, les deux très chauds, saler ; réduire en travaillant à la spatule, en plein feu. Au dernier moment, finir avec lait ou crème crue.

POMMES A L'HUILE

Cuire à l'eau ou à la vapeur ; couper en rondelles ; en servant, verser de la bonne huile ; prendre garde de n'en pas mettre trop, la pomme, très poreuse, absorbant celle-ci en grande quantité ; trop imbibée de ce corps gras, la pomme devient indigeste. Constitue aussi bien un excellent légume qu'un agréable hors-d'œuvre. On peut panacher d'olives dessalées, de feuilles de salade verte, de petits pois.

POMMES FRITES A L'HUILE

Ne conviennent qu'aux estomacs vigoureux ; encore faut-il qu'elles soient cuites de telle sorte que de l'huile en surabondance ne les imbibe pas. Les frites à la graisse et au beurre *sont toujours malsaines*. Les pommes sautées à la graisse le sont aussi ; les pommes sautées à l'huile sont toujours indigestes.

LEGUMES PANACHES DE POMMES DE TERRE

Très recommandables sous les formes suivantes : pommes à l'eau, entières ou en fragments, mélangées à des carottes, oignons, marrons, olives, petits pois frais, et à un peu de navet ; ou encore en pâtés au four avec chou, carottes ; ou encore en lits successifs au gratin, au four, avec chapelure ou croûtons.

POMMES DE TERRE EN OMELETTE AVEC OLIVES ET CHAMPIGNONS

L'œuf s'associe fort bien aux pommes de terre. Cuire celles-ci à l'eau et les couper en tranches ; mélanger à l'omelette. On peut ajouter aussi olives et champignons.

POMMES A LA NORMANDE

La vraie recette veut qu'on fasse revenir au beurre 100 grammes de blanc de poireau et un demi-oignon émincé. Il est plus sain de cuire le poireau et l'oignon à l'eau. Saupoudrer d'une cuillerée de farine ; mouiller de trois quarts de litre de lait bouillant ; saler ; ajouter pommes de terre débitées en morceaux et un bouquet garni. Cuire doucement. Verser ensuite dans un plat creux et gratiner la surface.

POMMES DE TERRE EN PUREE

Ne pas oublier que la pomme de terre, comme d'ailleurs tous les légumes farineux, est infiniment préférable entière qu'en purée. La purée de pommes de terre est toujours une occasion pour la cuisinière d'incorporer des aliments, soit inutiles, soit dangereux (sauces, œufs, graisses, beurre, jus) et, pour le consommateur, de ne pas mastiquer. Ne donnons pas de purées de pommes aux dyspeptiques ; de la sorte, ils seront obligés de mastiquer.

Pour les bons estomacs, la pomme de terre en purée permet de varier les menus.

Une bonne purée est nature (c'est-à-dire avec un minimum d'ingrédients ajoutés), gratinée et servie brûlante.

PUREE GRATINEE

Apprêter une purée ; la dresser dans un plat légèrement beurré ; lisser la surface ; saupoudrer de fromage râpé mélangé de chapelure fine ; un peu de beurre en surface ; gratiner à four vif.

PUREE MACAIRE

Cuire au four des pommes de terre Hollande. Aussitôt cuites, les vider et recueillir la pulpe dans un plat ; saler. Sans ajouter le moindre liquide, incorporer à la fourchette du très bon beurre cru (pas plus de 60 grammes pour 500 grammes de pulpe).

PUREE GRATINEE A LA TOMATE

Même préparation que pour la précédente ; tranches de tomate fraîche très mûre sur la purée, en servant. Si, au lieu de tranches de tomate, on coule, sur la purée gratinée, une purée de tomates très réduite et bien rouge, on a la *purée Marquise*.

PUREE MENAGERE

Cuire au four de grosses pommes Hollande, et croûtonner une des faces ; retirer le couvercle croûtonné ; racler la pulpe et mélanger à celle-ci un peu de bon jambon maigre coupé en dés, un gros oignon qu'on aura, au préalable, cuit au four, sans l'éplucher. Mouiller d'un verre de lait bouillant ; réduire ; garnir les croûtons qu'on a gardés à part ; lisser la surface ; saupoudrer de chapelure; noisette de beurre, et gratiner au four.

SOUFFLE DE POMMES DE TERRE

Préparer un demi-litre de purée à la crème ; la tenir un peu ferme, lui ajouter 3 jaunes d'œufs et 7 blancs fouettés en neige très ferme. Dresser dans une casserole à soufflé, beurrée. Cuire au four. (Recette Escoffier.)

BEIGNETS DE POMMES DE TERRE (pour estomacs tolérant les fritures)

1 livre de très grosses pommes de terre épluchées. Râper *crues*. Saler légèrement. Incorporer 1 œuf entier ; bien mélanger. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et, ensuite, faire frire comme des beignets ordinaires, c'est-à-dire pas trop gros, croustillants, bien dorés des deux côtés. Servir très chauds avec un peu de crème fraîche. (Recette de Mlle Dessler.)

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

Faire cuire à l'eau, sans éplucher, un demi-kilog de pommes de terre. Laisser refroidir ; éplucher, puis broyer, de façon à obtenir une purée très fine. Incorporer 1 à 2 œufs très frais (jaune et blanc), et 1 cuillerée de farine. Mélanger le tout. Former des croquettes moyennes ; saupoudrer de chapelure de pain et mettre à la poêle avec peu de beurre, ou mieux, de végétaline. Laisser dorer. Servir chaud avec de la salade (par exemple, salade verte et betterave). Les dyspeptiques s'abstiendront. (Recette russe dite *Côtelette de pommes de terre*.)

(*A suivre.*) Drs GASTON et ANDRÉ DURVILLE

Le Tome I de LA CUISINE SAINE venant de paraître (Prix : 15 francs), nous commencerons prochainement dans ces colonnes la publication du Tome II.

HÉLIOPOLIS

PARTS DE FONDATEUR ET ACTIONS DES FILIALES DE LA SOCIÉTÉ DES ILES D'OR

A l'occasion de la constitution prochaine des cinq filiales de la Société des Iles d'Or (Compagnie d'Electricité, Société d'Exploitation, Magasins Généraux, Société d'Entreprise, Messageries Générales), trente parcelles de 500 m2 avaient été réservées aux naturistes désireux de compter parmi les fondateurs. Chaque parcelle bénéficiait de la remise de 2 parts de fondateur et de 10 actions d'une filiale, au choix. Leur achat constituait un placement de tout premier ordre.

IL NE RESTE PLUS, AUJOURD'HUI, QUE SEIZE PARCELLES DISPONIBLES.

Nous engageons les retardataires qui n'ont pu obtenir de parts de fondateur de la Société des Iles d'Or à s'assurer de parts de fondateur d'une de ses filiales.

Prix de la parcelle, donnant droit à 2 parts de fondateur et à 10 actions : 5.000 francs, payable comptant.

Se documenter d'urgence auprès du docteur André Durville et retenir une parcelle PAR RETOUR DU COURRIER, ou, mieux, PAR TELEGRAMME (écrire : 15 bis, rue Cimarosa, Paris-16e, ou se présenter à l'Imprimerie de « Naturisme », tous les jours non fériés, de 10 heures à midi).

ÉQUIPE DE TRAVAILLEURS BÉNÉVOLES

Les équipes de travailleurs bénévoles pour l'Ile du Levant sont constituées, et la liste des inscriptions est close. Le départ de la première équipe (environ 60 naturistes) aura lieu dans les premiers jours de mai. Les intéressés seront prévenus individuellement.

MÉDECINE NATURISTE

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

VERS UN PAIN MEILLEUR (1)

SITOT fauchée, la récolte est à terre ; ensuite, les gerbes sont mises en meules ou rentrées en grange. La surface du blé est rugueuse, et ses deux cotylédons sont à l'image d'une main à moitié fermée. Dans ces conditions, il est un nid à poussière. De plus, il n'est guère d'épi qui n'ait sa petite histoire personnelle, car il ne peut porter une moisson aussi abondante sans avoir subi un grand nombre d'avatars. Il faut compter avec les grains malheureux, comme, dans une nombreuse famille, avec les enfants chétifs. Il faut avoir vu une batteuse en marche pour se rendre compte des nuages de poussière contenus dans une récolte de blé, et qui ne peuvent être éliminés en totalité. Le cultivateur ensache donc avec le grain une quantité impressionnante de poussière. Pour s'en convaincre, il suffit de regarder la figure et les mains des ouvriers employés à ce travail. Enfin, le blé comporte toujours, à sa surface, surtout quand il a été récolté par temps humide, une végétation parasitaire qui s'y plaît comme un rat dans un grenier.

Au lieu donc de demander à la chimie de sauver la face, une fois la mouture faite, il vaut infiniment mieux nettoyer notre blé, le « gourmetter », comme disent les cavaliers au régiment. Le mot fait image, et doit être pris au pied de la lettre.

En effet, le nettoyage du blé est une opération de première importance qui n'a que trop tendance à passer inaperçue. C'est un mauvais lièvre qu'il ne faut pas lever, car il coûte extrêmement cher. Nettoyer un blé est le huitième travail d'Hercule, travail dont on ne voit jamais le bout. Il en est de lui comme d'une maison mal tenue où la poussière réapparaît au fur et à mesure qu'on l'enlève. Il faut, pour cela, avoir beaucoup de patience et dépenser beaucoup de force en employant des moyens violents, scientifiquement calculés.

Le pain naturiste est fait d'un grain qui est nettoyé six fois de suite, et ventilé une fois avant, et une fois après chaque opération. Une des phases de l'opération est à ce point énergique qu'il faut une force de quinze chevaux pour actionner l'appareil. Un pareil travail nécessite un équipement qui vaut facilement celui d'un grand moulin. En fait, le pain naturiste est bien moins préparé par le meunier que par le grainier, car il est moulu à la meule de pierre. Ce procédé de mouture n'a pas varié depuis les Romains, qui passent pour avoir inventé le pain.

Horace, dans les *Satires*, se plaignait déjà des pierres qui lui cassaient les dents. Si, depuis son temps, les deux meules n'ont pas changé, du moins le nettoyage du grain a fait de grands progrès. Mais très rares sont les usines de nettoyage qui répondent aux conditions exigées par le naturisme.

■ ■ ■

Si le bon grain coûte cher à produire, son nettoyage est une opération très coûteuse également. Brasser constamment la masse pour l'aérer et la sécher lui fait perdre fatalement du poids. Le traitement définitif, aux six opérations consécutives qui précéderont son entrée au moulin, nécessite une grosse dépense de main-d'œuvre, de matériel, de force motrice. Mais nous surprendrons peut-être nos lecteurs en ajoutant que cette série d'opérations fera perdre, en déchets de triage et poussières, 30 % du poids du grain. Sur cent kilogs que livre le cultivateur, trente sont indésirables, ou bien évaporés.

La lutte vers un pain meilleur doit se concentrer sur ce chapitre, car il faut nettoyer le « bon grain » pour en faire du bon pain, comme il faut envelopper celui-ci lorsqu'il est sorti du four pour éviter le contact des mains. C'est fort bien de se laver les mains avant le repas, mais il est plus urgent de nettoyer son blé. Le four peut aseptiser, et c'est déjà là un malheur, mais il ne rendra pas assimilable quelque chose qui ne l'est pas.

A l'Ile du Levant, pendant les vacances de Pâques, un campeur, M. Pélissier, lave son linge à la fontaine de la Potinière

On peut être effrayé de la valeur physiologique de ces 180 kilos de pain souvent plus ou moins sale que consomme, dans son année, le Français moyen — pain qui n'est plus que l'ombre blanche de lui-même. Au lieu de donner à nos écoliers un gros morceau de pain blanc et une tablette de chocolat, mieux vaudrait économiser cette dernière, et donner un pain qui soit effectif.

Sur ce chapitre comme ailleurs, le mouvement naturiste gardera la même attitude en économisant les complications de la cuisine pour avoir plutôt des aliments entiers, sains et propres.

Le prix du pain est, en quelque sorte, « électoral » ; il faut qu'il soit bas, le plus bas possible. Naturellement, c'est la qualité qui pâtit ; il ne peut en être autrement. Il n'y a que le pain dit « riche » qui fasse vivre le boulanger ; malheureusement, cette « richesse » n'est qu'une apparence, dont se contente la théorie de l'aliment calorifique, mais non pas le naturisme. C'est pourquoi, en établissant le « cycle du blé », qui demeurera sous son contrôle depuis la semence jusqu'à la tranche de pain, le naturisme va droit au but logique en voulant du beau blé sain, propre, de bonne origine et d'excellente valeur boulangère, quitte à le payer le prix qu'il vaut.

Si ce projet était facile à concevoir, il était, par contre, d'une exécution difficile, et devait nécessiter des années d'efforts.

Il fallait d'abord des compétences et beaucoup de bonne volonté. Les unes et les autres se trouvent heureusement en abondance dans notre mouvement. Il fallait ensuite donner le temps à nos sélectionneurs de blé de se reconstituer après la guerre. A ce sujet, un mot d'explication s'impose. En élevage, le principe de la sélection est de choisir méthodiquement les parents. Pour le blé, il en est de même, avec cette complication en plus que la race, étant extrêmement prolifique, vous réserve un nombre incalculable de surprises. Nous ne voulons pas, dans cet exposé, aborder le problème complexe de la génétique sur la plante blé, mais tous les techniciens de la « céréale noble » savent que, pour obtenir une race nouvelle de blé, il faut au minimum dix ans d'efforts et de recherches, et parfois même quinze à dix-sept ans.

Une pareille méthode contraste singulièrement avec les procédés empiriques et aveugles de la boulangerie commune. Les résultats sont heureusement en proportion, nous permettant d'avoir une qualité boulangère pratiquement double de celle du blé couramment en vente dans le commerce, avec, en plus, une propreté de pain aussi voisine que possible de la perfection.

Le bon pain ne peut et ne doit être obtenu que par ces procédés simples, logiques et de bon aloi. Interdire l'emploi des « améliorants » dans la farine, c'est arrêter un nouveau mal, mais ce n'est malheureusement pas guérir l'ancien.

Enrichisseurs comme appauvrisseurs de pain font fausse route, les uns et les autres. La sage nature est notre guide, et nous n'en voulons pas d'autre. Le pain naturiste est la nature elle-même, sans fard, sans mutilation.

L'alimentation naturiste, sous l'énergique impulsion des docteurs Durville, poursuit son œuvre de réforme, qui devient chaque jour plus ample et plus urgente. La réforme du pain est une des plus grosses étapes qui se trouvent maintenant franchies ; puisse l'idée faire son chemin.

(A suivre.) ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

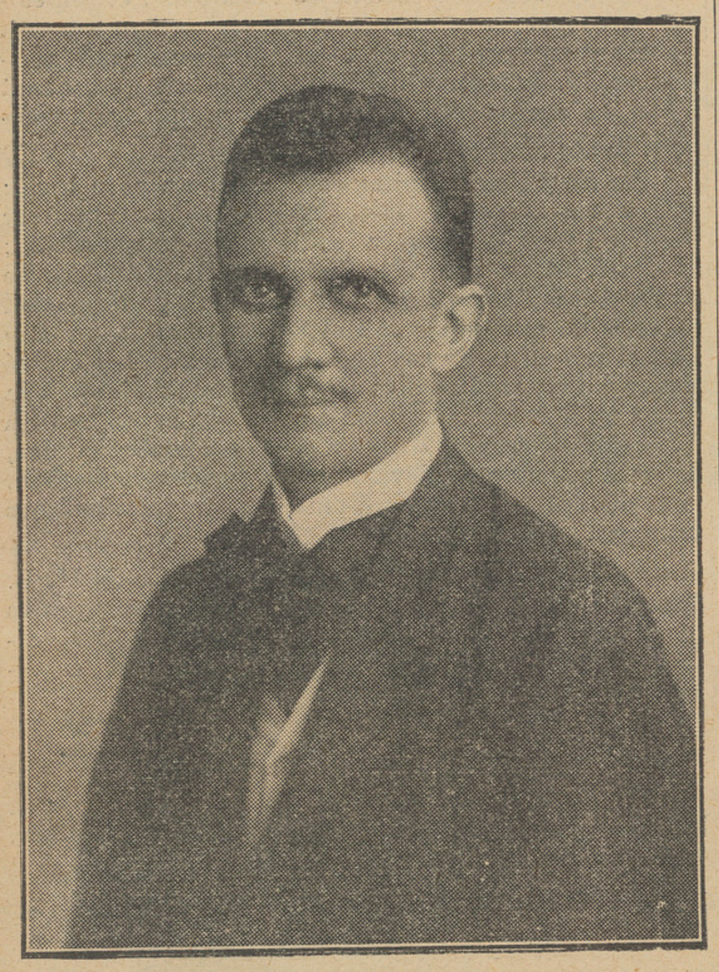
(1) Voir *Naturisme* des 2, 9, 16 et 23 avril 1931.

DE TOUT... DE PARTOUT

NATURISME ET « GASTRONOMIE »

L'AVIS D'UN PRATICIEN

POUR se comprendre, il est nécessaire de se connaître, et les lecteurs de « *Naturisme* » seront sans doute curieux d'apprendre les raisons qui ont pu décider un cuisinier jouissant dans les milieux gastronomiques d'une réelle réputation professionnelle à faire siennes les idées naturistes en matière d'alimentation.



M. BENOIT PERRAT

C'est donc par une présentation personnelle que je dois commencer.

MADAME MEURT DE FAIM...

En 1912, étant au service de madame la baronne de W..., le malheur pour elle — et le bonheur pour moi — voulut qu'elle tombât gravement malade. Les maîtres les plus célèbres vinrent à son chevet. Un matin, le professeur qui l'assistait régulièrement me fit demander, et, sur un ton peu amène, me déclara :

— Chef, la baronne tombe d'inanition. Elle est sous-alimentée, très, très anémiée. Que lui donnez-vous donc à manger ?

Tout à fait abasourdi, complètement sidéré par cette révélation pour le moins inattendue, je restai muet. Sans rien trouver à répondre, je présentai au maître mon livre de menus, dont je m'étais chargé à tout hasard, supposant que, quand on fait appeler le « chef », c'est pour lui parler cuisine.

...EN DEPIT DE MENUS COPIEUX !

Voici l'inventaire des menus que le maître prit la peine de parcourir et que je commentai de mon mieux, afin de me défendre ;

Tous les matins, le petit déjeuner, servi à l'anglaise, comportait, avec les variantes obligatoires :

Un plat d'œufs (à la coque, sur le plat, en cocotte, en gelée, etc.) ; une grillade (foie de veau, bacon, rognons, saucisses, sole, haddock, etc.) ; deux ou trois plats froids (jambon cru ou cuit, saucisson fumé, poisson fumé, galantine, volaille ou gibier rôti, etc.) ; des boissons chaudes (thé, etc.) ; de la crémerie (beurre, crème fraîche) ; des pâtisseries (brioches, toasts), et enfin des fruits crus.

Vers treize heures, le déjeuner classique était servi. Il comportait des hors-d'œuvre, des œufs ou du poisson, de la viande de boucherie grillée, des pommes de terre ou du riz, des légumes frais. Les fromages précédaient les entremets de cuisine, et des fruits terminaient le repas avec de la pâtisserie.

Comme on le voit, un tel menu, s'il n'avait jamais empêché personne de mourir, ne semblait pas de nature, étant donné les dogmes en usage à cette époque, à faire périr d'inanition les convives invités à s'en approcher.

Pour que l'attente jusqu'au dîner ne paraisse pas trop pénible et que personne ne meure de faim dans l'intervalle, dès dix-sept heures un goûter était servi. Il comportait généralement du thé, du café, de la crème, du beurre et du miel. Chaudes, salées ou sucrées, quatre assiettes de pâtisserie accompagnaient les boissons. Quelques légers sandwiches à la viande venaient ensuite, suivis de tartines de pain de Graham beurrées et garnies de cresson alénois.

Sur le menu du soir, servi vers vingt heures trente, on pouvait lire : consommé ou potage à base de viande ; poisson ou crustacé ; une entrée de volaille ou de boucherie ; un rôti ; un légume ; fromages ; entremets sucré ou compote de fruits ; pâtisserie ; fruits frais.

C'était là un menu courant ; mais, les jours de réception, cette liste s'allongeait copieusement, et comme il ne se passait pour ainsi dire pas de jour sans quelques invités...

CONSTATATION DECEVANTE

Fort de toute la conscience que j'apportais à ma tâche et m'appuyant sur les indications précises que le maître venait de voir, je m'enhardis jusqu'à répondre :

— Etre sous-alimenté avec des menus aussi copieux, aussi riches, aussi substantiels ?... Je ne comprends plus, monsieur le professeur !

— Cela est, cependant. Vos fonds, vos sauces ne sont *pas assez corsés*.

A partir de ce jour, tout fut mis en œuvre pour « remonter » la malade qui, pour se « fortifier », prenait à pleines cuillerées de l'extrait de viande Liebig.

Pour ma part, j'étais totalement dérouté. Les idées dominantes en matière alimentaire se prévalaient des données scientifiques de Liebig, et, pour créer du tissu, on absorbait de la chair, en vertu du principe : « La viande fait la viande ». La nourriture devait être riche en matières extractives, essences et beurre, et on en était au règne des purées, hachis, farces. Les crudités ! On s'en gardait avec soin depuis que Pasteur nous avait tous effrayés avec ses infiniment petits. Grâce au « chevalier » Appert, nous ne connaissions plus les saisons et, par crainte du malfaisant microbe, les fruits ne se montraient plus qu'à l'état de compote stérilisée.

REMINISCENCES NATURISTES

Pendant les heures que je passais à réfléchir pour tâcher de comprendre quelque chose à ce mystère de la sous-alimentation, je revoyais le menu, variable avec la saison, de nos paysans bressans d'alors, mes frères. Ils n'étaient pas sous-alimentés, eux ; et pourtant, de quoi donc se nourrissaient-ils ? De soupe aux légumes, de légumes frais ou secs, et, l'hiver, de gaudes. Toujours du pain bis fait à la ferme. Du fromage fort ou fromage blanc. Quelquefois, le dimanche, de la viande ou du café.

Repassant l'alimentation que j'avais pu observer dans les différents pays visités, je retrouvais partout la même rusticité, sous des vocables différents : le schmarn du bûcheron tyrolien, le kascha du moujik russe, le porridge de l'Ecossais, la polenta du Piémontais, l'oignon et le pain du Roumain...

— Tous ces gens-là ne sont pas sous-alimentés, pensais-je, et Dieu sait s'ils fournissent un dur labeur !

Alors ? C'était donc nous, avec toute notre chimie alimentaire, qui faisions fausse route !

(A suivre.)

BENOIT PERRAT,
Cuisinier.

Parmi les herbes folles, à Villennes... Le sourire aux lèvres, ces naturistes pigmentent consciencieusement leur épiderme

REVUE DES LIVRES

OPINIONS DE SAVANTS

L'ORIENTATION ACTUELLE DES SCIENCES (1)

C'EST un véritable résumé de l'état actuel des sciences biologiques ou physico-chimiques que nous offrent MM. Perrin, Langevin, Urbain, Lapicque, Perez et Plantefol, les éminents professeurs de la Sorbonne ou du Collège de France, dans l'ouvrage que la librairie Alcan fait paraître.

Il s'agit, en réalité, de conférences données par ces maîtres aux candidats de l'agrégation de philosophie, ce qui prouve que les philosophes ont à cœur de se tenir au courant de la science moderne et que tous les savants, quelque nom qu'ils portent, vivent en parfaite solidarité.

Dans une introduction à l'ouvrage en question, écrite par M. Brunschvicg, professeur à la Sorbonne, on peut lire à ce sujet : « Aucun bienfait ne saurait se comparer à celui dont la philosophie est redevable à la théorie de la relativité. Elle nous a fait comprendre définitivement ce qu'il y a de plus essentiel, pour notre conscience, de l'intelligence de l'univers, à savoir qu'il n'y a pas plus de géométrie avant la physique, qu'il n'y a de physique avant la géométrie. »

Et M. Brunschvicg conclut ainsi : « Le philosophe suspend son jugement ; il n'écoutera que davantage, il n'entendra que mieux, conformément à l'aphorisme d'Emile Boutroux : « Les systèmes ne considèrent les choses qu'en gros et les choses ne sont vraies que dans le détail. »

Si un critique se trouve embarrassé devant l'amas de richesses dont il a à entretenir ses lecteurs, c'est bien celui qui écrit ces lignes ! Comment faire pour donner même une simple idée de toutes les pages composées par les doctes professeurs de la Sorbonne et du Collège de France ? Enfin... Essayons, en signalant les choses seulement essentielles.

« La chimie physique », par M. Jean Perrin, ouvre le volume. Quelques pages seulement sont consacrées à cette science. M. Perrin y pose en principe que le savant dispose de deux grands procédés d'invention et d'explication : d'une part, le sens des analogies et la généralisation ; d'autre part, l'imagination et la recherche des structures fines, qui rendent compte des apparences.

Autrement important est le second chapitre de l'ouvrage : « L'orientation actuelle de la physique », par M. Paul Langevin, dont l'autorité est si grande en France et à l'étranger.

Les récentes recherches et les horizons nouveaux que nous a ouverts Einstein ont transformé la physique. « La théorie de la relativité restreinte et la mécanique imposée par elle ne sont plus discutées aujourd'hui... La liaison étroite entre l'inertie et la pesanteur, que révèle l'identité de la masse inerte et de la masse pesante, devait faire prévoir, à partir de l'inertie de l'énergie, la pesanteur de l'énergie, la pesanteur de la lumière, à partir de l'inertie de la lumière. C'est, tout d'abord, par cette voie qu'Einstein a été conduit à passer de la relativité restreinte à la relativité générale. »

C'est dans toutes ses branches que la physique se montre vivante ; on y rencontre des formes d'activité diverses, expérimentales et théoriques. Les méthodes expérimentales ont acquis et acquièrent constamment une précision bien supérieure à celles dont disposaient les anciens physiciens ; de là des progrès incessants, surtout en électromagnétisme et en optique.

Après les pages magistrales de M. P. Langevin sur la physique, voici maintenant de M. G. Urbain une vue générale de « L'orientation des doctrines chimiques. L'auteur fait un historique assez complet de cette science, relativement nouvelle, et qui commence seulement avec Lavoisier ; avant lui, c'était de l'empirisme. Pour donner une idée des progrès réalisés par la chimie, il suffira de citer ce fait : le nombre des corps purs ou espèces chimiques actuellement connus se chiffre par quatre cent mille. On en connaissait mille espèces du temps de Lavoisier. D'autre part, les atomes ont cédé le pas aux électrons ; mais, ajoute M. Urbain, les électrons de soudure sont déjà de l'histoire ancienne, et la mécanique ondulatoire, née d'hier, nous propose déjà de nouveaux modèles, se rapportant aux molécules les plus simples.

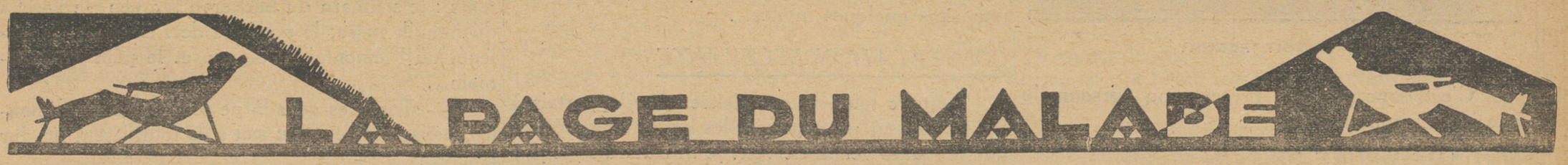
Le quatrième chapitre de l'ouvrage a trait à la physiologie et a pour auteur M. Lapicque. Qu'est-ce que la physiologie ? « C'est, dit l'auteur, un aspect particulier de la nature vivante, un côté de la biologie qui constitue le domaine de la physiologie. » La physiologie est une sœur jumelle de l'anatomie, et son édifice a comme base essentielle la vivisection. On sait qu'une campagne ardente a été menée contre la vivisection. M. Lapicque le déplore et déclare que, quant à lui, il n'a mis son bistouri que sur des animaux complètement anesthésiés.

Le cinquième chapitre de l'ouvrage a pour titre : « Quelques aspects de la biologie », et pour auteur M. Ch. Pérez. L'auteur y étudie ces deux questions : 1° Comment un individu d'une espèce déterminée se réalise-t-il à l'heure actuelle ? Comment progresse-t-il à partir de son germe initial ? 2° Comment cet être s'est-il fait au cours des âges ? Comment a-t-il évolué à partir d'un ancêtre plus ou moins reculé, jusqu'à la forme qu'il présente aujourd'hui ? Nous avons eu déjà l'occasion de parler, dans un de nos comptes rendus, de cette question de l'évolution, soutenue par Darwin, mais bien attaquée aujourd'hui ; nous n'y reviendrons donc pas.

Enfin, le dernier chapitre est une étude de M. L. Plantefol sur la biologie végétale ; nous ne pouvons que la signaler et constater, en terminant, l'importance d'un ouvrage qui traite de si hautes et si diverses questions scientifiques.

GEORGES DE DUBOR.

(1) *L'Orientation actuelle des sciences*, par J. Perrin, P. Langevin, G. Urbain, L. Lapicque, Ch. Pérez et L. Plantefol. — Paris, Félix Alcan, éditeur.



LA PAGE DU MALADE

POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

LE SOLEIL D'HIVER EST-IL DANGEREUX ?

Demande. — *M. Gémy, à Nevers. — Je serais heureux d'avoir, par votre journal, votre avis sur l'opinion généralement admise que le soleil d'hiver est dangereux : il donnerait des rhumes, des maux de tête, et un dicton de Lozère prétend qu'il faut se méfier du soleil dans les mois qui ont un R.*

Réponse. — Le soleil n'est jamais dangereux quand on s'en sert judicieusement. Que le mois possède ou non un R, celui qui s'expose au soleil sans préparation suffisante commet une faute, qui peut être lourde de conséquences. A notre Ile des Naturistes de Villennes et à notre Centre Naturiste de l'Ile du Levant, nos adeptes s'exposent, en toutes saisons, aux rayons du soleil, et ils en tirent toujours le meilleur bénéfice qui soit.

Mais que le blême citadin, qui n'est pas sorti de son appartement pendant des semaines, se déshabille, séduit par l'attrait des premiers rayons d'un soleil printanier, et prenne d'emblée, sans précaution élémentaire, un bain de soleil prolongé, le moins qu'il puisse lui arriver est de s'enrhumer. Si les rayons sont trop ardents, il risque aussi d'attraper un coup de soleil ou, ce qui est plus grave, une insolation. Mais cela lui arrivera aussi bien en janvier qu'en juin.

Ainsi que nous le disons dans nos ouvrages, et en particulier dans « La Cure Naturiste », avant de pouvoir prendre avec profit un bain de soleil, il faut d'abord supporter le bain d'air. Lorsque la peau est endurcie, on ne s'enrhume plus, et on peut pigmenter sa peau.

L'hiver dernier, dans notre île de Médan, les naturistes entraînés qui ont continué de se déshabiller ont évité la grippe qui a frappé les citadins. Et nous vous assurons que le soleil, quand il voulait bien percer les nuages, au mois de décembre, était le bienvenu, car il ne faisait pas chaud...

POUR VOUS REMINERALISER

Demande. — *Mme Alfred K..., Paris. — J'ai difficulté à concentrer mon attention sur les choses les plus simples, et surtout à lire. Certainement, il manque à mon organisme du fer et du phosphore. La médecine naturiste admet-elle l'absorption d'extraits de végétaux tels que la Ph... ? La quantité de légumes frais, céréales, jaunes d'œuf, etc., que l'on peut manger chaque jour ne me paraît pas contenir suffisamment de fer et de phosphore pour combler un déficit. J'ai 42 ans. Pas de maladie, mais je suis naturellement arthritique. J'ai une mauvaise circulation et une petite vitalité.*

Réponse. — Contrairement à ce que vous pensez, les légumes frais, les fruits, les céréales contiennent la quantité de sels minéraux nécessaire à l'organisme sain. Si l'organisme malade ne peut se reminéraliser par l'usage normal de ces aliments naturels, c'est que, pour une raison profonde, que nul ne peut connaître, le moment n'est pas venu, pour cet organisme, de faire cette assimilation. Il faut considérer les périodes de déminéralisation de notre corps comme une réaction de défense, et non comme une maladie.

Il est donc non seulement illusoire, mais dangereux de tenter d'obliger un organisme qui ne veut plus assimiler certains sels minéraux à les assimiler quand même. C'est illusoire parce que, quoi qu'on fasse, on ne pourra vaincre cette réaction naturelle de défense, à moins que l'organisme ne soit trop malade ; c'est dangereux, précisément parce que, si l'on parvient au but, malgré les efforts contraires de notre bonne nature, on la martyrise, on la détériore, et on risque de la tuer.

Si vous vous déminéralisez, mettez-vous donc simplement à la méthode naturiste en général. Mangez sainement, ni plus ni moins. Ne forcez même pas votre ration de céréales ou de légumes verts. Laissez simplement vos réactions se faire d'elles-mêmes. Quand le moment sera venu, votre organisme saura trouver, sans votre intervention, dans votre alimentation courante, les éléments minéraux qu'il sera redevenu capable d'assimiler.

Ce qui est vrai pour les aliments reminéralisants l'est aussi, et plus encore, pour les concentrés chimiques, même végétaux. S'ils agissent, ils sont dangereux. S'ils n'agissent pas, ils sont inutiles.

Quand, par une vie naturiste saine, vous aurez amélioré votre arthritisme, votre circulation se régularisera, votre vitalité se renforcera, votre attention redeviendra normale, en même temps que vos échanges profonds se feront plus parfaitement.

LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT (*suite*)

La Prison

Soyez tranquille, monsieur Vigné, disait le vieillard, le petit ne perdra pas son hiver dans la montagne ; outre qu'il y retrouvera la santé, je me charge de lui faire rattraper tout le temps qu'il a gaspillé au collège... N'est-ce pas, mon fieu ? ajouta-t-il, en posant sur moi ses beaux yeux limpides que l'âge n'avait pas ternis, et où se lisait toute son âme de poète. Tu n'as pas oublié, je le vois, tes *Eglogues*, encore moins, j'imagine, les délicieuses *Géorgiques*, car je me rappelle tout le plaisir que tu pris à les lire avec moi à même la glèbe, sous les pampres, au bord des sillons, tandis qu'avec les troupeaux bêlants, les abeilles bourdonnantes, accourues des ruches voisines, les commentaient en caressant ma vieille barbe et tes cheveux blonds. Retiens bien ceci, petit : de cette glose divine, la seule digne de notre poète, l'âme, quand elle est pure comme la tienne, reste pour toujours embaumée, de même que la ruche abandonnée des abeilles garde toujours l'odeur du miel. Or donc, nous attaquerons bravement l'*Enéide* : nous pleurerons avec Didon sur le départ du fils d'Anchise, nous descendrons aux enfers et nous nous attendrirons sur l'amitié de Nissus et d'Euryale ; puis nous nous reposerons des aventures d'Enée par celles de l'astucieux Ulysse et de Thersite au crâne pointu. Je te lirai la terrible histoire des Atrides, comme la contèrent aux Athéniens les drames immortels de leurs tragiques. Nous suivrons jusqu'à l'autel du sacrifice la douce Iphigénie, la vierge divine qui, si noblement, donna la fleur de sa vie pour le salut de la Grèce. Et je te ferai verser des larmes, petit, en te répétant les mots douloureux que la fidèle Antigone disait aux passants, dans les routes poudreuses de l'Attique, pour attirer leur pitié sur son père aveugle. Oh ! les exquises veillées que nous passerons au coin de l'âtre, sous la cheminée vaste où voltige encore l'âme odorante de l'abbé Claparède, ce grand savant au cœur naïf ! Peut-être, attirée par les beaux vers que nous lirons, reprendra-t-elle sa forme humaine, et, comme les ombres des Grecs que ressuscitaient les strophes d'Eschyle, viendra-t-il, au milieu de nous, se réchauffer en nous écoutant... Oh ! petit, petit, quelle belle existence lumineuse et saine...

— Qu'emporterez-vous comme provisions, pour passer l'hiver ? interrompit ma brave femme de mère qui, en bonne personne pratique, pensait que les cigales seules — et encore ! — peuvent déjeuner de leur chanson et souper avec l'air du temps.

Ainsi brutalement précipité de l'empyrée où m'avait emporté mon vieux maître sur les ailes d'or de son verbe, je ne pus retenir une significative grimace qu'elle comprit parfaitement.

— Ah ça ! bougonna-t-elle en me regardant, si je ne saisis rien de vos fariboles, je suppose bien que vous ne vivrez pas là-haut comme ces ombres dont vous parlez...

Cantagrel ne put s'empêcher de sourire :

— Vous avez raison, madame, fit-il, il est prudent de songer à nos provisions, au cas, qui n'est pas rare là-haut, où nous serions enfermés par la neige des jours entiers...

A la gloire des abeilles

Quelques jours après, pour la seconde fois, nous grimpions sur la route du Larzac, Bardot en tête. Il était nuit quand nous aperçûmes le clocher de La Vacquerie, dans cette belle nuit lumineuse.

Autour de nous, la lune embrassait le plateau, dans une immense étreinte d'amour ; elle caressait, de ses plus tendres rayons, les menus clochers éparpillés dans la vastitude, les toitures des bergeries, et se mirait dans les ruisseaux et les « lagunettes », qui sont les abreuvoirs des troupeaux, comme une fiancée dans les prunelles de son « novi ».

(*A suivre.*) PAUL VIGNÉ D'OCTON.

INFORMATIONS DIVERSES

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Pains de figues. — De façon à rendre plus courant et plus facile l'emploi des « Mendiants » dans l'alimentation naturiste, Madolin a fait venir d'Espagne des petits pains de figues qu'il offre au prix de 6 francs l'un. Ces pains sont faits de très belles figues sèches, non roulées dans la farine, comme c'est trop souvent le cas, et bourrées de belles amandes d'Andalousie. Ces pains, étant faits de figues pressées, sont très compacts, et sont tout indiqués dans les cas d'excursion, où l'on recherche le ravitaillement facile à emporter.

On appelle d'habitude « Mendiants » les trois fruits secs : figues, amandes et raisins. Cette épithète de « mendiant », qui laisse croire qu'un tel dessert est l'apanage de la classe la plus dépourvue, parce que, dans notre Midi, ces trois fruits secs sont en abondance, aurait besoin d'être corrigée. Le mendiant est, au point de vue naturiste, un dessert de grande valeur, dont il faut faire un large emploi. Les Espagnols sont très friands de ce genre de pain, qui est, en effet, d'un goût délicieux, l'amande se mêlant très agréablement à la figue.

La figue sèche est un des fruits les plus sucrés qui soient. En séchant, la figue fraîche voit son jus abondant se transformer, par un mystère inexpliqué de la nature, en un véritable sucre naturel, au point que, sèche, la figue compte environ 48 % de véritable sucre. Elle contient en outre 5 % de matières azotées. C'est un excellent aliment qui fait l'affaire de tous les âges.

L'amande est connue du naturiste ; c'est une vraie viande végétale, qui a l'intérêt supplémentaire, au moment de la mastication, de donner un très précieux ferment, l'émulsine, qui, à lui seul, fait une véritable digestion. Presque tous les estomacs accepteront ce pain d'amandes sans se lasser. Il aidera, dans le programme naturiste, à se rapprocher de cette formule : « Il faudrait manger presque autant de fruits que de légumes ».

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 9 HEURES LE SOIR
Prix : 10, 13 et 15 fr. Jours différents pour hommes et femmes

SÉJOUR HEUREUX
Passez à Royan des vacances heureuses ou faites-y un séjour idéal de repos dans le confort pour réparer votre santé ou entretenir votre vigueur ❀ Vous trouverez à la pension « Glaneuse », rue de la Paix, à Royan, une nourriture saine, agréable, de premier choix, ou le régime que vous voudrez ❀ Possibilité de pratiquer hydrothérapie et culture physique sous une direction scientifique, de prendre des bains de soleil et de suivre toute l'hygiène naturiste ❀ Tennis et plage de sable fin à cent mètres ❀ Vue splendide sur la mer ❀ Renseignements sur demande

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

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNIONS

JEUDI 30 AVRIL. — A « La Source », 73 *bis*, rue Bobillot, Paris (13e) : *Le vrai végétarisme*, conférence par M. René Plaud.

VENDREDI 1er MAI. — A 20 h. 30, à l'Ecole de la Raison et du Cœur selon Marc-Aurèle, 79, rue Denfert-Rochereau, Paris : *Le Monde, la Nature universelle et ses lois.*

■ ■ ■ DIMANCHE 3 MAI. — A l'Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : *Ouverture officielle de la saison.* Les naturistes de tous les groupements français et étrangers sont cordialement invités. Exceptionnellement, aucune carte ne sera exigée au débarcadère.

■ ■ ■ MARDI 12 MAI. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 9, rue Danton, Paris (6e) : *Dernière séance de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville.* Première partie : « L'art de bien penser. L'éducation de la volonté. Comment réaliser la cure mentale. » Deuxième partie : Clinique gratuite. Troisième partie : Contradicteurs.

[x x x]

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.*

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

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, *15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e), et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15e). Elles sont rigoureusement payables d'avance.*

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.*

ETABLISSEMENTS NATURISTES

A LA CAMPAGNE comme chez soi. 8 km. gare Vittel. Prix modérés. Cure d'air du Bosquet, Belmont-s.-Vair, p. Bulgnéville (Vosges).

SOLARIUM d'enfants « Le Nid », Saint-Antoine-Ginestière, Nice (A.-M.). Cures air et soleil, bains de mer. Inf. dipl. contr. médical. Aliment. végét. Education nouvelle.

RESTAURANT DU FOYER VEGETALIEN
40, rue Mathis (Métro : *Crimée*), fondé en 1923.
Le premier établissement naturiste existant à Paris.
Vous y trouverez la cuisine la plus simple
et les plats les plus abondants
(service à discrétion).
Les plus bas prix
(3 fr. 75 par repas, dames : 4 francs, hommes).

OFFRES D'EMPLOIS

BONNE à tout faire demandée pour pension naturiste, à Royan. Se présenter : 13, rue Henri-Bocquillon, Paris (15e).

Centre Naturiste International de l'Ile du Levant
On demande un naturiste aimant la mer et connaissant bien le moteur marin, pour gérance d'un dépôt de bateaux, barques, canoës, périssoires, etc., créé dans l'Ile du Levant par une très importante maison de Cannes. S'adresser à M. du Vignaud, administrateur-directeur général du Centre naturiste.

ON CHERCHE naturiste disposant d'un petit capital (30.000 francs environ) pour monter sur la Côtes des Maures affaire en liaison avec l'Ile du Levant.
Docteur André Durville, 15 *bis, rue Cimarosa, Paris* (16e)

LOCATIONS

BELLE CHAMBRE meublée à louer dans famille naturiste. S'adresser concierge, 34, rue des Ecoles, Paris (5e), de 6 heures à 8 heures.

CHAMBRE meublée à louer chez naturiste pour monsieur seul, étranger de préférence, balcon sur rue, air et soleil, 350 francs par mois. — *L. Maillet, 53, rue Saint-Placide, Paris* (6e).

DIVERS

ETUDIANT cherche pension chez personne ou famille naturiste, rive gauche. — Ecrire à *Naturisme*, N° 448.

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.*

PARIS, naturiste célibataire, 31 ans, sportif, musicien, possédant confortable moto, recherche agr. compagne naturiste pour promenades et excursions. — Ecr. à *Naturisme*, N° 452.

DAME naturiste cherche empr. urgence 500 fr. remb. par mens. Int. au gré prêt. — Ecr. à *Naturisme*, N° 454.

JEUNE HOMME, Paris, gd, bien, 25 a., dés. conn. j f. bien phys., grande, gaie, sportive, pr naturisme et sorties. *Naturisme*, N° 451.

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)

Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable
CHAUVIÈRE-NAVAL 40, av. de la République — PARIS —

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)

LES ÉDITIONS DE "NATURISME"

La Cuisine Saine (Tome 1 : 15 francs).
Deuxième édition. Vingtième mille.
Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Le Tome I étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes et légumes. Le Tome II est en réimpression.

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 8 fr.
Quatrième édition. Cinquantième mille.
Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

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 15 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 I est épuisé. — Troisième édition. — Vingt-huitième mille.
La Cure d'eau. — La Cure de mouvement. — La Cure morale. — Nombreuses illustrations.

Les Miracles de la Pensée, 1 vol. à 4 francs.
L'action de l'idée sur les maladies organiques. Comment on guérit par suggestion et autosuggestion.

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

OCCASIONS :

Une **CURE NATURISTE** cartonnée, complète (Tomes 1 et 2)..... 84 fr.

Une **CURE NATURISTE** brochée, complète (Tomes 1 et 2)..... 75 fr.

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 »

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

ABONNEZ-VOUS
ABONNEZ VOS AMIS
A « NATURISME »

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

NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

FIXINE

BRILLANTINE VEGETALE, SANS CORPS GRAS,
DELICIEUSEMENT PARFUMEE — INDISPENSABLE AUX SPORTIFS
Livrée en tubes, en pommadiers ou en grands flacons
EN VENTE PARTOUT
et aux Etabliss. Guillaumin, 37, rue Boileau, Montrouge

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES

Chambres à coucher — THUYA, ACAJOU ET BRONZE — *Salles à manger*
TRAVAIL SOIGNÉ SUR DEVIS

G. SPERANZA
ÉBÉNISTE NATURISTE
5, Impasse Rollebois
PARIS (XXe)
22, rue des Vignoles — Métro : Avron
R.C. Seine 128.522

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES
AUX COULEURS DE LA SOCIETE NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés — dans l'ILE DES NATURISTES —
Catalogue sur demande

Imprimerie de « *Naturisme* », 24, rue d'Alleray, Paris (15e)
Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

POUR FAIRE PROVISION DE SANTÉ
FRÉQUENTEZ LES CENTRES NATURISTES
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

PHYSIOPOLIS

L'ILE DE MÉDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

REUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS FERIES
SUR DE VASTES STADES, DANS UN CADRE CHARMANT DE VERDURE

LE CENTRE NATURISTE

■ ■ ■

CONDITIONS GENERALES D'ADMISSION

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

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

Le chef de famille	100 »
La femme et les enfants âgés de plus de 8 ans	50 »
Insigne 1931 (couleur bleue), à porter obligatoirement sur le vêtement de sport	5 »

VISITEURS

L'usage des terrains de jeux est strictement réservé aux sociétaires portant ostensiblement, sur le vêtement de sport, l'insigne en étoffe (1931) de la Société Naturiste. Les visiteurs ne sont pas autorisés à se dévêtir ; ils doivent rester sur les chemins et conserver une attitude correcte, sous peine d'expulsion immédiate. Une carte spéciale leur est remise au débarcadère. Cette carte doit être épinglée sur le vêtement de ville.

PASSEUR

En quittant la gare de Villennes, aller jusqu'aux grands restaurants de la rive. Cinquante mètres après le Restaurant Didier, on trouve l'embarcadère de l'Ile des Naturistes, indiqué par une pancarte : « Physiopolis, Ile des Naturistes », et on aperçoit, en face, le débarcadère de la Société. Appeler le passeur.

DROITS DE PASSAGE

Sociétaires (sur présentation de la carte)	1 fr.
Visiteurs, invités, etc.	2 fr.

TENUE

La pratique du *nu intégral* est formellement interdite.

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

Pour l'homme : Slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses ;

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

Tous les autres costumes sont autorisés.

Tous les jeux et sports de plein vent
Cure d'air — Cure de soleil — Cure de mouvement
Canotage — Natation — Camping gratuit
pour les sociétaires apportant leur tente

■ ■ ■

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

■ ■ ■

HORAIRE DES TRAINS

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 21	4 13	5 10
6 13	7 2	S 5 24	6 16
6 58	7 50	S 6 14	6 54
9 12	9 51	D 6 16	7 7
D 10 14	11 2	S 7 1	7 40
D 10 46	11 28	D 7 3	7 52
11 2	11 51	S 7 47	8 28
12 2	12 48	D 7 52	8 41
Sam. 12 27	13 9	8 41	9 29
13 54	14 43	D 9 8	9 57
D 14 15	15	S 9 10	9 54
16 40	17 29	10 57	11 48
D 17 39	18 29	s. SD 13	13 43
S 17 59	18 37	SD 13 4	13 54
S 18 31	19 8	15 5	15 53
D 18 33	19 19	16 47	17 38
S 19 7	19 45	D 18 37	19 29
20 5	20 44	S 18 44	19 37
22 57	23 46	D 18 51	19 37
0 36	1 25	20 17	21 6
		D 20 31	21 23
		21 48	22 27
		D 21 55	22 35

Abréviations. — *D.* Dimanches et fêtes seulement ; *Sam.* Samedis non fériés seulement ; *S.* Semaine seulement ; *s. SD* Sauf samedis, dimanches et fêtes ; *SD.* Samedis, dimanches et fêtes seulement.

■ ■ ■

Pour renseignements, s'adresser :

Dimanches et jours fériés : DANS L'ILE, aux docteurs Durville (tente du Comité d'Organisation, Grand Stade, façade Est) ;

Semaine : INSTITUT NATURISTE, 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e), ou IMPRIMERIE DE *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15e).

PHYSIOPOLIS

■ ■ ■

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par la *Société Naturiste* dans l'*Ile de Médan* s'élèvent déjà les premières constructions de PHYSIOPOLIS.

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 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 (à proximité des terrains de jeux)
Superficie : 42 à 56 m.c.

Prix (clôtures et arbres compris).. **2.500 fr.**

GRANDS TERRAINS (en bordure de Seine)
Superficie : 250 m.c., berges comprises

Prix (clôtures et arbres compris).. **11.000 fr.**

CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1931)

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.	**3.200 fr.**
Surél. de 0 m. 65, parquet, 4 marches.	**5.200 fr.**
Bungalow-tente (8 m. × 4 m.), deux pièces, sous-sol	**11.000 fr.**

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

LA CITÉ DE VACANCES

EN TOUTES SAISONS, UN SEJOUR IDEAL DANS UN SITE ENCHANTEUR
MILLE HECTARES DE NATURE SAUVAGE, DE VEGETATION LUXURIANTE

LE CENTRE NATURISTE

■ ■ ■

Le Centre Naturiste de l'Ile du Levant est ouvert en toute saison à toute personne ayant acquitté la cotisation de la Société Naturiste.

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

Par personne ..... 20 francs

DROITS DE SEJOUR

Les touristes abordant l'île en visiteurs peuvent y prendre leur repas sans autre formalité. S'ils désirent camper, ils doivent prévoir, comme les naturistes, outre la cotisation à la Société Naturiste, les menus frais suivants :

	Par jour	1 mois	3 mois	1 an
Le chef de famille	5 »	100 »	150 »	200 »
La femme	2 50	50 »	75 »	100 »
Chaque enfant non marié âgé de plus de 8 ans.	1 75	30 »	45 »	60 »
Chaque enfant âgé de moins de 8 ans	Néant	Néant	Néant	Néant

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

Les propriétaires sont dispensés de tout droit de séjour pour eux-mêmes et leur famille immédiate.

LOCATION DE MATERIEL DE CAMPING

	Par jour
Tente coloniale avec double-toit	5 fr.
— *garnie d'un lit avec sa literie (matelas, traversin, sac de couchage, deux couvertures).*	6 fr.
— *garnie de deux lits*	7 fr.

■ ■ ■

RETENEZ DES AUJOURD'HUI VOTRE TENTE
POUR LES VACANCES

Pour se rendre à l'Ile du Levant, deux combinaisons sont possibles : 1° Descendre à Marseille et se rendre au Lavandou par l'auto-car (on peut prendre le billet de car et retenir sa place, la veille du départ, en même temps qu'on prend le billet de chemin de fer) ; 2° Descendre à Toulon et se rendre au Lavandou soit par l'auto-car (impossibilité de retenir sa place), soit par le chemin de fer local (trajet économique, mais long).

HORAIRE (AVRIL 1931)

CHEMIN DE FER

	RÉSEAU DU P.-L.-M.				RÉS. DE PROVENCE	
	Paris Départ	Marseille Arrivée	Marseille Départ	Toulon Arrivée	Toulon Départ	Lavand. Arrivée
1re 2e cl.	11	22 45	0 55	2 13	6 55	8 33
1re 2e 3e.	14 8	6 35	8 15	9 27	9 15	11 40
1re 2e cl.	17 5	5 58	6 22	7 32		
1re w.lits	19 30	7 41	7 50	8 48		
1re cl...	19 40	7 52	8 5	9 16		
1re 2e 3e.	20 50	8 28				

AUTO-CAR

Marseille P.L.M. Départ	Toulon Arrivée	Toulon Départ	Le Lavandou Arrivée
8 15	10 50	10 55	12

BATEAU

Le Lavandou Départ	Ile du Levant Arrivée	Ile du Levant Départ	Le Lavandou Arrivée
9	10	16 45	17 45

Trafic rég. par le « Ben-Hur » les mardi, jeudi, samedi, dimanche
Trafic irrégulier les autres jours (se renseigner à l'Agence)

Prix du billet pour la traversée : *Aller* seul ou *aller et retour* dans la même journée : Naturistes, 22 fr. ; Touristes, 25 fr. — *Retour* : Naturistes, 10 fr. ; Touristes, 10 fr. — Bagages : 1 fr. par colis.

■ ■ ■

Pour s'inscrire et pour tous renseignements, s'adresser :

A Paris : Au docteur André Durville, Imprimerie de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray (15e), de 10 heures à 12 heures.

Au Lavandou : A l'Agence Touristique, sur la plage, face au port.

Dans l'île : A M. Bastier du Vignaud, directeur général du Centre, Auberge du Grand-Avis.

HELIOPOLIS

■ ■ ■

Sur le domaine de 70 hectares de l'Ile du Levant dit des « Arbousiers » est en voie de création la Cité du Soleil, HELIOPOLIS. Dans le cadre splendide de cette nature admirable, sous le ciel toujours bleu de la côte des Maures, une cité rustique va sortir de terre, sans cheminées d'usines, sans autos, sans dancings, sans palaces...

En maillot toute la journée, on y trouvera le vrai repos, la paix, la sérénité. Déjà, plus de cent soixante naturistes se sont assuré leur lopin de terre. De nombreux bungalows sont en voie de construction. A pas de géants, l'Ile du Levant, déserte depuis dix siècles, se meuble de routes, de chemins. Des hectares se défrichent. On plante, on sème, sous la vigoureuse impulsion du dévoué directeur du Centre Naturiste, M. Bastier du Vignaud.

La *Société des Iles d'Or*, nouvellement administrée par les docteurs G. et A. Durville, se prépare à enfanter cinq sociétés filiales : Compagnie d'Electricité, Société d'Entreprise, Magasins Généraux, Messageries, Société d'Exploitation, qui se partageront le travail de titans que représente la création d'une ville, même rustique.

Dans quelques mois, les quelques terrains disponibles seront vendus, et il sera trop tard pour avoir droit de cité dans la première ville naturiste du monde.

RESERVEZ IMMEDIATEMENT VOTRE PARCELLE

Terrains de 500 m2 (situation merveilleuse, vue imprenable, en bordure de la mer, ou à proximité immédiate)	5.000 »
Terrains de 100 m2 (pour construction des bungalows de camping, petite culture, édification de tentes)	1.800 »

(Contribution à l'installation de l'électricité, à l'évacuation des eaux, etc. Prix forfaitaire : 12,5 % du prix du terrain.)

■ ■ ■

RAVITAILLEMENT ASSURE
RESTAURANT OUVERT TOUTE L'ANNEE