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. 1931-05-07.

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**.

Neuvième Année (*Nouvelle Série*) N° 130 — TOUS LES JEUDIS — 1 fr. 25 — Douze pages — Jeudi 7 Mai 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JEUDI 7 MAI 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
Une alimentation presque naturiste : le régime Gerson-Sauerbruck	2
Le naturisme et la vie chère	3
A la lumière : la joie de vivre	3
La cure de mouvement	4
La vie du monde naturiste	4
Le cinéma	4
Conférences, causeries, réunions	4
Les légumes farineux	5
Avril (poésie)	5
Vers un pain meilleur	6
L'avis d'un praticien	7
Les idées de nos lecteurs	8
La page du malade	8
A la Gloire du Soleil	9
Communiqué de Madolin	9
Revue des revues	9
Petites annonces	10
Les éditions de « Naturisme »	10

BRUITS ET POTINS

ATTENTION AUX VERS !

D'après le professeur Wyatt Tilby, les hommes « de talent », les savants, les intellectuels en un mot, vivent plus longtemps que les hommes du peuple, exerçant une profession manuelle.

M. Tilby prétend que l'homme moyen meurt généralement vers 62 ans. Cependant, pour cinq cents hommes de science, la moyenne monte à 67 ans et demi, tandis que deux cent soixante-quatre de ces derniers atteignent sans encombre l'âge de 69 ans.

Le docte professeur ne nous dit pas quelle est l'explication qu'il a trouvée à cette prétendue particularité. C'est dommage.

C'est même d'autant plus dommage qu'il ajoute, avec une pointe d'amertume, un détail effarant : les poètes, eux, meurent en moyenne à 54 ans.

Faudrait-il donc les compter parmi les travailleurs manuels ?

Ou bien, contemplant éternellement les étoiles, les poètes meurent-ils tous d'accident ?

C'est à faire frémir... Fi ! le vilain statisticien !

LES PLANTES MUSICIENNES

Si la musique adoucit les mœurs, elle peut aussi, nous dit un botaniste anglais, influencer diversement les fleurs, ces tendres amies de l'homme.

Les symphonies de Beethoven charmeraient infiniment le lys, qui tournerait résolument son calice vers leurs flots harmonieux. Par contre, toutes les fleurs se fermeraient avec un ensemble touchant au bout de quelques simples mesures de jazz-band, auxquelles l'odorant et frêle cyclamen, quant à lui, ne saurait résister.

Un bouquet d'œillets, placé face à l'orchestre, a opéré, paraît-il, aux sons de charlestons et de fox-trot, un demi-tour aussi complet que méprisant.

Si les plantes mises dans les salles de concert et de bal dépérissent avec rapidité, il faudrait donc, conclut le botaniste, incriminer la musique.

« Ah ! si les fleurs avaient des yeux... », hurlait le diseur « à voix »...

...Taisez-vous donc, malheureux : elles ont des oreilles !

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

UNE ALIMENTATION PRESQUE NATURISTE
LE RÉGIME GERSON-SAUERBRUCK

Un médecin parisien, lecteur de « Naturisme », m'écrit, avec compliments superflus que je supprime :

« J'ai lu votre dernier Crible concernant le Congrès des médecins dermatologistes, récemment réuni à Copenhague... Comme vous, je pense que la médecine médicamenteuse fait fausse route quand elle soigne localement et à coups de produits chimiques les maladies de la peau, et, en particulier, les eczémas. Je ne connais pas le régime alimentaire de Gerson-Sauerbruck, dont vous nous parlez ; j'ai des raisons de croire que nombreux sont vos lecteurs qui, comme moi ignorants de la question, seraient heureux d'avoir quelques détails sur elle. Voulez-vous nous faire un Crible là-dessus ?... »

Voici :

Gerson et Sauerbruck sont deux médecins d'Europe Centrale. Sauerbruck, premier des deux, estimant que l'alimentation prescrite aux tuberculeux est trop riche, trop carnée, trop peu vivante (dès 1911 nous avons dit cela ; lire à ce sujet notre Art de vivre longtemps), *proposa de la modifier ; Gerson a suivi et compléta.*

Sauerbruck, au lieu des deux cents, trois cents, quatre cents grammes d'aliments carnés que les médecins classiques donnent encore souvent aux tuberculeux, chaque jour, réduit à quatre-vingt-cinq grammes la ration quotidienne, soit six cents grammes environ par semaine ; cette ration quotidienne de quatre-vingt-cinq grammes comporte viande et poisson. Les œufs sont autorisés, en quantité modeste. L'huile de foie de morue est recommandée. Légumes crus en quantité notable, et fruits crus. La crème et le sel sont interdits. Les liquides aux repas sont supprimés (eau, thé, café, vin, bière, etc.).

Gerson adopta, pour les tuberculeux, ce régime tel que Sauerbruck l'avait établi ; et puis il l'étendit, en le modifiant, aux malades de la nutrition (rhumatisants, migraineux, arthritiques, gens à peau irritable et rugueuse, eczémateux, asthmatiques, emphysémateux, hypertendus des artères, etc.), et aux nerveux (épileptiques en particulier). Gerson, je l'ai déjà dit, laisse aux tuberculeux six cents grammes par semaine de produits carnés, viande ou poisson ; mais il en donne moins aux autres malades : cent soixante-dix grammes par semaine. Il garde les légumes crus, les fruits crus. Certains jours ne comportent pas autre chose que légumes crus et fruits crus. La crème reste interdite, et le sel. L'huile de foie de morue demeure recommandée.

Les deux régimes sont peu albuminés, peu riches en farineux ; *ils sont richement minéralisés et très vitaminés.*

Je trouve dans la « Klinische Woschenschrift » (janvier 1930), sous la signature des docteurs Clairmont et Diltza, les résultats d'expérience suivants, relatifs au régime de Gerson-Sauerbruck : sur quarante-six cas de tuberculose chirurgicale, sur trois cas de tuberculose pulmonaire et trois d'ostéomyélite, amélioration dans presque tous les cas. Dans cinq cas, perte de poids. Le régime a coûté 3 fr. 6616 (francs suisses) par malade et par jour.

Ce que je pense du régime ?

C'est bien de garder quatre-vingt-cinq grammes de viande par jour aux tuberculeux, tant qu'ils sont en pleine évolution fébrile ; *mais, à mesure qu'ils guérissent, que leur foie répare ses résistances, il est nécessaire de baisser cette dose, pour arriver autour de cinquante grammes à la cicatrisation. Certains tuberculeux non fébriles peuvent même devenir* presque *végétariens. Nous ne sommes pas du tout partisans du poisson, surtout s'il a voyagé ; les tuberculeux sont plus sensibles que n'importe qui à l'intoxication qu'il produit. La réduction de la viande à quarante grammes pour les malades de la nutrition et les nerveux est une excellente pratique que nous appliquons depuis vingt années à l'Institut Naturiste. Légumes crus et fruits crus pour reminéraliser et revitaliser les malades,* oui : *il est temps qu'on ait enfin parlé de la question dans un congrès de médecine classique. Il aurait, d'ailleurs, fallu ajouter que tous les légumes crus ne sont pas également sains, et qu'il en est qui sont nettement à rejeter, parce que déminéralisants. Et il aurait été utile de dire que les fruits qui reminéralisent sont uniquement ceux qui ne sont pas du tout acides. Je ne vois pas qu'il faille rejeter la crème fraîche ; elle est très riche en vitamines. Si Gerson et Sauerbruck l'accusent d'être indigeste, c'est qu'ils laissent d'autres corps gras dans le même repas : une graisse est tolérée par l'estomac, deux peuvent ne pas l'être. L'huile de foie de morue m'apparaît comme un regrettable non-sens dans un régime : elle n'est tolérée par personne. Et puisque ses qualités vitalisantes sont dues aux algues microscopiques (plancton) dont se nourrit la morue, pourquoi ne pas introduire, tout simplement, des algues en nature dans l'alimentation ?*

L'interdiction de consommer du sel est rationnelle seulement dans certains cas précis ; je pense, en tout cas, qu'il faut n'en abuser jamais, si l'on veut maintenir le normal équilibre osmotique des tissus. Enfin, pour ce qui est du rationnement liquide aux repas, c'est un principe fondamental de notre hygiène alimentaire naturiste.

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

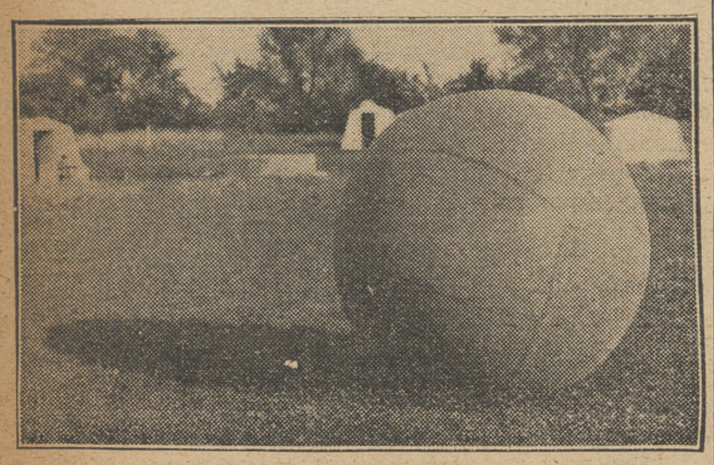
15 *bis*, rue Cimarosa, PARIS — Compte Ch. Post. : Paris 236-69

ORGANISONS-NOUS

ECONOMIES BIENFAISANTES

LE NATURISME ET LA VIE CHÈRE

CE n'est pas aux lecteurs de ce journal qu'il convient de démontrer que l'homme s'éloigne de plus en plus de la nature. Cette vérité, cependant, comme toutes les vérités, n'est connue que de trop rares initiés. La masse continue à lire son feuilleton quotidien et le récit, non moins quotidien, des adultères, des crimes et des fluctuations de la politique. Pourtant, c'est cette masse ignorante, diverse et versatile qui choisit nos maîtres...



SAMEDI MATIN

Sur le grand stade, à Villennes, le gros ballon attend les naturistes...

Une des conséquences les plus inattendues de la civilisation et du progrès est l'augmentation constante du prix de la vie. Conséquence regrettable certainement, et que tous, consommateurs et producteurs, déplorent à l'unisson, sans pour cela être en accord parfait. Pour combattre ce dragon qu'est la vie chère, tous se sont levés, riches et pauvres, patrons et ouvriers, gouvernants et gouvernés. Ils crient tous : « Sus à l'ennemi ! », mais pas un ne marche, car, pour en venir à bout, il faut d'abord se vaincre soi-même, vaincre son égoïsme et ses préjugés. Bastions puissants contre lesquels les ordonnances et les décrets passés, présents et futurs s'avèrent inopérants.

Evidemment, il peut paraître anormal que, plus l'homme fait appel au machinisme, aux inventions, plus ses moyens de production se perfectionnent, plus il lui devient difficile de trouver à bon marché les produits nécessaires à sa subsistance. Les moyens de transport se multiplient, les déserts et les forêts font place aux cultures, les chimistes trouvent de nouveaux engrais, les inventeurs imaginent de nouvelles machines, et, pourtant, le pauvre animal humain n'a pas la pitance qu'il devrait avoir. Il ne trouve sur sa table que des aliments suspects, falsifiés, fruits d'une chimie inquiétante qui, lentement mais sûrement, ruine sa santé.

Le naturisme est une nouvelle manière de vivre. C'est aussi, de nombreux écrivains l'ont dit, une nouvelle façon de penser, d'être et d'agir. Si l'homme, grâce au progrès, s'est donné de nouvelles satisfactions, il s'est créé aussi, bien souvent pour son malheur, de nouveaux besoins. Le naturisme se propose de revoir tous ces besoins qui font la vie chère. Il fera beaucoup, semble-t-il, pour la vaincre, car il prêche la modération, ou même l'abstention.

La vie chère dont tu te plains, ouvrier, paysan, employé, mais elle n'existe que dans ton imagination ! Crois-tu qu'il soit bien nécessaire d'ingurgiter journellement des apéritifs variés et multicolores ou des cafés plus ou moins arrosés ? Suis ton chemin, et laisse le bistrot, avec ses bouteilles empoisonneuses et sa face rubiconde, derrière le comptoir...

Citadin, pourquoi ta ménagère passe-t-elle chaque jour chez le boucher ou le charcutier ? On vit très bien en mangeant peu de viande ; on vit encore mieux en n'en mangeant pas du tout. Laisse là cette exposition de cadavres offerts sans pudeur dans un étal sanglant ; détourne-toi de ces charcuteries et de ces triperies où, sous des apparences délectables, se débitent sans répugnance la pourriture et l'abjection.

Apprends à connaître et à apprécier la saveur des légumes, des salades et des fruits. Tu verras que le pâté de foie gras, fût-il truffé, n'existe pas à côté d'une verte laitue, que la pomme est délicieuse, que la cerise embaume le printemps et la jeunesse, et que rien n'est plus beau qu'une jolie pêche, si ce n'est la belle fille qui l'a cueillie.

Tu t'apercevras aussi qu'il est ridicule de faire de la fumée avec une cigarette, un cigare ou même une pipe, que cela n'est permis qu'aux locomotives — et encore ! — qu'au surplus il n'est pas convenable d'incommoder tes voisins de table ou de bureau avec le tabac dont tu as ramoné ta gorge en l'encrassant davantage...

SAMEDI SOIR

.. Qui, tantôt, viendront chercher près de lui santé et... équilibre

Et alors, peu à peu, tu deviendras plus gai, plus jeune, plus sensible, mieux portant, plus heureux en un mot. De toutes ces choses nuisibles dont tu ne pouvais autrefois te passer (il y en a d'autres), tu feras fi désormais. Surprise incroyable : en 1931, tu pourras faire des économies. Il te sera possible d'avoir un gentil logement, un intérieur confortable tenu par une femme rendue plus charmante encore par le bouquet de fleurs que tu penseras maintenant à lui offrir, quand le moindre rayon de soleil te mettra de la gaîté plein le cœur.

HENRI POULAIN.

A L'ILE DU LEVANT : LE DOCTEUR GASTON DURVILLE ABAT UN VIEIL EUCALYPTUS

EN PREMIERE PAGE...

A LA LUMIÈRE
LA JOIE DE VIVRE

Dessin de S. ALBA

IL Y A DEUX MANIERES D'ORGANISER SON EXISTENCE : LA BONNE, ET LA MAUVAISE.

LA PLUPART DE NOS CONTEMPORAINS, EN COMPLIQUANT LEUR VIE COMME A PLAISIR, VONT A L'ENCONTRE DU BUT QU'ILS CHERCHENT ■ ILS AFFICHENT DES GOUTS RAFFINÉS, UN IMMENSE ORGUEIL LES DOMINE ■ ILS CROIENT TROUVER LE BONHEUR DANS LES SALONS DORÉS, DANS LES BOITES DE NUIT, DANS LE LUXE, LES FALBALAS ET LES COCKTAILS ■ MAIS, BIENTOT LAS DE CES PLAISIRS FACTICES, ILS SOMBRENT DANS LA NEURASTHÉNIE, NE VOYANT DE SALUT QUE DANS LA MORT.

UN HOMME, UNE FEMME, UN CHIEN ■ UN RUISSEAU, UN PONT DE PLANCHES, DES ARBRES, DE LA VERDURE ■ LE CIEL, LE SOLEIL ■ C'EST TOUT ■ POURTANT, CET HOMME ET CETTE FEMME SONT BIEN LES ETRES LES PLUS HEUREUX DU MONDE ■ CHARMÉS PAR LA NATURE SI DIVERSE DANS SA SIMPLICITÉ, ILS RIENT DE TOUTES LEURS DENTS, NE TROUVANT DE SALUT QUE DANS LA VIE.

LES CONFÉRENCES STÉNOGRAPHIÉES

P.A.

« NOUS NE REMUONS PAS ASSEZ »

LA CURE DE MOUVEMENT

(CONFERENCE DU 27 JANVIER 1931)

A théorie de la fatigue part d'un principe faux : d'après elle, l'homme vient au monde avec un certain bagage de forces, qu'il lui faut tâcher d'économiser ; s'il ne l'économise pas, il mourra dès qu'il l'aura usé totalement.

Eh bien, non ! Nous ne sommes pas un centre d'énergie doté d'un certain capital, mais une machine en fonctionnement, qui fabrique de l'énergie, et, si nous fabriquons bien cette énergie, nous entretenons notre rouage, nous ajoutons à notre capital primitif, et nous allons mieux.

Un des bons moyens d'accroître notre capital énergétique, c'est précisément de remuer : le mouvement crée de la force, le mouvement est dynamogène par lui-même ; nos muscles sont de véritables machines à fabriquer de la force.

Au fur et à mesure que nous produisons de la chaleur, nous créons dans nos fibres musculaires des courants électriques, électroïdes, nerveux, qui fabriquent des volts. Ces volts s'enfoncent dans les accumulateurs de notre sympathique, où ils se transforment en pensées, en forces nerveuses, en vie, en résistances, en énergies leucocytaires. Grâce à ces énergies, nous aurons la force, si nous sommes attaqués par les microbes, de les combattre victorieusement et de guérir, alors que l'être pauvre en énergie, habitué au repos, amolli par le lit et par l'obscurité, a des globules blancs de mauvaise qualité, et meurt à la première infection.

NE NOUS ENCROUTONS PAS !

Si vous voulez que vos enfants soient solides, faites-leur faire de l'exercice. Si vous désirez être vigoureux, quel que soit votre âge, faites de la culture physique. Pour savoir si vous en avez besoin, regardez-vous, et essayez de faire quelques mouvements très simples. A moins que vous soyez naturistes, vous verrez combien vous êtes maladroits.

Hier, à notre clinique de Caen, je disais à un brave Normand : « Déshabillez-vous, et montrez-moi comment vous remuez ». C'était lamentable de voir ce jeune homme : il était soudé du dos, des épaules, il était soudé des genoux, et, pourtant, il était « Monsieur Tout-le-Monde ». Quand vous mettez un être en face de lui-même, devant sa glace, nu, et que vous lui demandez de faire le mouvement le plus simple, ce mouvement, la plupart du temps, est laid, parce que les muscles qui l'exécutent sont atrophiés.

Lorsque vous réaliserez le plus normalement possible, sans le moindre effort, des mouvements qui seront beaux, vous serez surpris de voir combien vos résistances générales seront augmentées.

Il n'est pas douteux que le port de lourds vêtements soit pour beaucoup dans notre impotence motrice ; nous ne savons plus ce qu'est un beau mouvement, car nous ne voyons plus nos muscles.

L'être humain affecte des mouvements normaux, mais il n'en a plus ! Maintenant, nous ne savons même plus nous asseoir, nous cassons la chaise ! R. Duncan, qui a très bien compris la chose, apprend aux gens à s'asseoir, à se lever, et dit : « Vous êtes laid, vous ne savez pas vous asseoir ! Regardez comment font nos pâtres dans la montagne ; c'est ainsi qu'ils s'asseyent et se relèvent... C'est simple, et c'est beau ! ».

La colonne vertébrale de l'homme, atrophiée, ne bouge plus. On vous appelle par derrière, vous faites volte-face ; vous n'avez pas fait jouer une seule de vos vertèbres ! Pour ramasser une pièce de monnaie par terre, certains se trouvent même contraints de réaliser une acrobatie inouïe pour se plier, se cintrer et ne pas faire jouer leur colonne vertébrale.

Il y a tant de choses à dire sur la culture physique ! A quel âge faut-il la commencer ? Je n'hésite pas. Dès que l'enfant voit le jour, laissez-le satisfaire sa nature. Son premier instinct est de téter, incontestablement ; son second instinct est de remuer. Ne le ficelez pas ; aidez-le à faire sa culture physique. Poussez-le, tirez-le, couchez-le, relevez-le.

LA GYMNASTIQUE POUR L'ENFANT

Dès qu'il commencera à avoir des reins un peu plus résistants, prenez-le dans vos bras et asseyez-le, lâchez-le, faites-le rire ; il faut arriver à muscler votre petit bonhomme, à lui donner le goût naturel de l'exercice.

Avant que Bébé ne marche, vous pouvez lui faire faire un peu de culture physique : il existe de petits appareils à cet effet, par exemple celui-ci : Bébé est assis dans un petit panier, au fond duquel deux trous sont aménagés pour passer les jambes ; le panier est suspendu à un fil de fer et à un caoutchouc solide, lui-même accroché à un dessus de porte. On tire l'enfant, on le fait monter et descendre ; il trouve ça très amusant... Boum ! par terre ! Et il remonte... C'est une admirable culture physique !

Lorsque l'enfant marche, il y a toujours une gymnastique pour lui. Ne prétendez pas lui faire faire de la gymnastique scientifique. Rien n'est assommant comme cela pour l'adulte lui-même. Quant à moi, je n'ai jamais pu la souffrir. Parlez donc gymnastique scientifique à l'enfant en bas-âge ! Non, la seule façon de présenter la gymnastique à l'enfant, c'est de la lui montrer amusante.

Donnez à l'enfant des comparaisons qu'il peut comprendre : sauter comme la grenouille, danser comme un polichinelle, faire comme le scieur de bois, etc... Exécutez vous-mêmes ces mouvements, car il faut montrer à l'enfant à scier du bois, à sonner la cloche, à sauter comme la grenouille. Vous ferez ainsi, en même temps que Bébé, une excellente culture physique.

Vers quinze à seize ans, il faut commencer à faire du sport. Et si vous en avez cinquante, il faut commencer tout de même. Comment faut-il procéder ? Il faut avant tout faire de la culture physique. Je signalais le danger pour les jeunes de se lancer dans le sport avant de s'être fabriqué une musculature suffisante. Le même danger existe à tous les âges : il faut d'abord dérouiller ses muscles et en créer avant de s'en servir.

(A suivre.)

LA VIE DU MONDE NATURISTE

VISITEZ LE CENTRE DE ZUGLIGET

Le centre naturiste de Zugliget, près de Budapest, en Hongrie, se développe rapidement. A ce sujet, nous attirons l'attention des lecteurs que cette question intéresse sur la beauté du voyage de France en Hongrie — voyage qui comprend la traversée de toute la chaîne des Alpes. Les naturistes qui voudraient visiter l'organisation de Zugliget, au cours des prochaines grandes vacances, y sont assurés du meilleur accueil ; le séjour leur sera rendu très agréable et peu coûteux. Pour les personnes voyageant en groupe, d'importantes réductions sur les prix des chemins de fer pourront être obtenues. Aucun dérangement pour la délivrance des passeports ne sera nécessaire.

Pour tous renseignements, s'adresser à M. A. Zerkowitz, 145, avenue de Villiers, Paris (17e).

■ ■ ■

LE STATIONNEMENT A VILLENNES

Le Maire de Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) nous communique :

« Les dimanches et fêtes, en raison de l'importance de la circulation automobile, le stationnement prolongé est interdit dans les rues de Villennes. Les voitures peuvent être garées aux emplacements suivants :

« Place de la Gare, du côté du presbytère ;

« Avenue du Parc, une rangée de chaque côté ;

« Rue Michel-Giraux, côté droit en montant, et à vingt mètres des croisements. »

■ ■ ■

PETITE CORRESPONDANCE

Afin de permettre aux naturistes de correspondre entre eux, nous ouvrirons prochainement, sous ce titre, une nouvelle rubrique.

Il va sans dire que nous n'accepterons dans ces lignes aucun texte commercial, aucune offre ou demande d'emploi, etc., ceux-ci étant considérés comme « Petites Annonces ».

Toutes les « correspondances » ayant trait au naturisme, ou aux questions s'y rapportant directement, seront insérées. Par contre, la direction de *Naturisme* refusera tous les textes équivoques, rendez-vous, etc., que pourraient lui faire parvenir des personnes non naturistes et mal renseignées.

La ligne d'environ soixante signes ou espaces (minimum : cinq lignes)..... 2 francs

LE NATURISME ET LES ARTS

LE CINÉMA

A LA HAUTEUR

Le Paramount présente actuellement la dernière production d'Harold Lloyd : *A la hauteur*. Depuis le succès de *Monte là-dessus*, qui reste d'ailleurs le modèle du genre, ce dernier n'a point cessé de penser que le gratte-ciel était vraiment le lieu idéal pour la mise en scène de ses bandes comiques. Bien loin de lui en faire grief, nous nous contenterons d'applaudir à des acrobaties qui, naturellement, à côté des truquages inévitables, nous fournissent l'occasion d'admirer sa virtuosité et son audace.

Comme Chaplin, comme Buster Keaton, Harold Lloyd possède ce génie du gag, indispensable à ce type de film. Avec beaucoup d'adresse, il sait exploiter les situations les plus extraordinaires qui sont à la base de son humour. Il suffit, en effet, de rechercher l'origine de l'élément comique, dans un film comme celui-là, pour constater que toutes les trouvailles se résument dans l'opposition de ce « college man » imaginatif au type un peu accusé, caricatural pour tout dire, du yankee standard et placide, et des conflits qui en résultent.

R. N. Wode a fait, dans cette bande, une bonne composition, et la partenaire d'Harold, Barbara Kent, est aussi charmante que sportive.

Résumer le sujet du film ne va pas sans difficultés. Harold, employé dans le magasin de chaussures de M. John Tanner, s'est épris d'une jeune fille qu'il suppose être miss Tanner. Las de sa timidité, il a suivi des cours spéciaux dans le but d'acquérir de l'autorité, et, quand le doute a disparu, s'engage, pour complaire à sa séductrice, dans une série d'aventures redoutables, à l'issue desquelles il se trouve embarqué à bord du paquebot « Honolulu », effectuant une croisière de plaisance à l'usage des millionnaires yankees. Se faisant passer pour un des magnats de la chaussure, il s'entretient le plus gravement du monde avec le roi du cuir. Mais son bonheur est de courte durée, car le directeur de l'école de psychologie, fier des progrès d'Harold, a fait publier sa photographie dans une revue dont le libraire du bord est abondamment pourvu, et qui ne laisse aucun doute quant à sa véritable personnalité.

Que faire ? Harold, ne voulant se découvrir à aucun prix, imagine simplement de jeter par-dessus bord la liasse de magazines, mais un coup de vent inopportun les rejette sur le pont, et les passagers, intrigués, se précipitent sur cette pâture inattendue. La plus fantastique des chasses commence ; un poupon, heureux possesseur d'un exemplaire, pousse des cris d'orfraie quand Harold veut s'en emparer ; une jeune femme le juge le plus inconvenant des personnages en le voyant esquisser vers elle des gestes irrévérencieux, et le capitaine du navire, doté, lui aussi, d'un numéro du maudit magazine, collé par un morceau de chewing-gum au bas de sa veste, trouve de fort mauvais goût l'idée d'Harold, qui n'a rien découvert de mieux que de mettre le feu au papier compromettant.

Enfin, Harold apprend, pour sa plus grande joie, que l'adorable Mary n'est que la secrétaire de M. Tanner. Dès lors, rien ne s'oppose plus à ses projets de mariage.

L'ensemble du film n'a rien de bien neuf ; on y trouve des passages amusants. C'est bien le type du spectacle de tout repos.

JEAN FAUREZ.

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNION

JEUDI 7 MAI. — A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin : *Principes fondamentaux de l'enseignement artistique*, par M. de Mengel.

VENDREDI 8 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 10 MAI. — A l'Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : *Réunion générale des naturistes.*

— Au Trait-d'Union, camp de Chevreuse : *Jeux, excursions*, etc.

■ ■ ■ 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.

L'OUVERTURE OFFICIELLE DE LA SAISON, A L'ILE DES NATURISTES DE VILLENNES, N'AYANT PU AVOIR LIEU LE DIMANCHE 3 MAI, EN RAISON DU MAUVAIS TEMPS, EST REPORTEE A

DIMANCHE PROCHAIN 10 MAI

ELLE AURA LIEU, SI LES PERTURBATIONS ATMOSPHERIQUES PERSISTENT, LE DIMANCHE SUIVANT, 17 MAI.

LA THÈSE NATURISTE — MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES LÉGUMES FARINEUX

Le riz est une excellente céréale ; le peu d'albumine qu'il contient lui donne sa légèreté nutritive ; il n'est nullement toxique ; c'est un aliment basal pour le naturiste. Par lui, on guérit les tubes digestifs surmenés, suralimentés, entéritiques.

Les tubes digestifs très las, qui ont besoin d'une alimentation peu riche et reposante, se trouvent bien, momentanément, du riz *glacé*. A mesure que, par un naturisme bien compris, on acquiert des voies digestives plus fortes, on doit s'accoutumer à consommer le riz nature, *non glacé*. Le glaçage est une opération qui a pour but de décortiquer le riz, en le frottant à la machine. La friction arrache la surface du grain et soustrait à celui-ci de l'albumine et de la cellulose. D'après Baland, le riz glacé à la machine contient 7,65 % d'albumine; il en contient 9,05 % quand il n'est que décortiqué à la main. Les naturistes doivent préférer le riz décortiqué à la main à celui qui est décortiqué et glacé à la machine. On reconnaît l'un de l'autre au fait que le glacé est très blanc, alors que l'autre a des veines rouges à sa surface. Le riz à veines rouges est plus vitalisé, plus fortifiant, et il a l'avantage de coûter moins cher que l'autre.

Il y a des riz de provenances fort diverses : riz de l'Inde, que la « grande cuisine » emploie pour les pilaw et les rizotto, riz Caroline, employé pour les entremets, riz de Piémont, riz de France. Les riz de Piémont et de France sont les meilleurs pour nous.

RIZ NATURE

Laver 250 grammes de riz de Piémont ou de France, non glacé ; cuire 20 minutes dans 2 litres d'eau salée à 8 grammes par litre. Egoutter dans une passoire, laver à l'eau tiède. égoutter à nouveau et à fond, étaler sur serviette chaude pour sécher. Servir chaud. Si on cuit moins le riz (16 minutes à dater de l'ébullition), et que, l'ayant bien égoutté, on le sèche pendant un quart d'heure à l'étuve ou à l'entrée du four, on a le *riz à l'Indienne* (très recommandable).

RIZ A L'HUILE

Le riz étant cuit comme il vient d'être dit, verser dessus un peu de bonne huile, pendant qu'il est encore chaud.

RIZ AU BOUILLON

Les riz au *gras*, au *jus de viande*, au *currie*, sont à éviter, le premier parce que le « gras » le rend indigeste, le second parce qu'il est un prétexte de suralimentation carnée (il peut être indiqué, à titre exceptionnel, pour faire accepter le riz à certains dyspeptiques à goût faussé, qui trouvent intolérables les aliments à fumet normal, et qui croient avoir besoin de fumets violents) ; le troisième parce qu'il est irritant pour les voies digestives.

Le bon riz au bouillon est un riz, non pas au bouillon gras, mais un riz *au bouillon de légumes*. La céréale étant cuite à l'eau, comme il a été dit plus haut (à la recette *riz nature*), l'égoutter à la passoire ; la mouiller de bouillon de légumes et laisser cuire encore 5 minutes.

RIZ PILAW (seulement pour estomacs vigoureux)

Dans 50 grammes de beurre frais, faire blondir légèrement deux cuillerées d'oignon haché. Ajouter 250 grammes de riz non lavé, et le remuer sur le feu jusqu'à ce qu'il ait pris une teinte laiteuse. Mouiller de 6 décilitres de bouillon (de légumes) ; couvrir et cuire à four doux pendant 18 minutes. Après cuisson, changer le riz de casserole et lui ajouter 50 grammes de beurre divisé en parcelles. (Recette Escoffier.)

RIZ PORTUGAISE

Préparer comme pour le pilaw ; mais, avant de le mouiller, ajouter 100 grammes de tomate bien mûre, pelée. Beurre en servant.

RIZ AUX CHAMPIGNONS

Le riz étant cuit à l'eau, égoutté et mouillé de bouillon de légumes, y ajouter 60 grammes de champignons cuits, émincés, et 2 fonds d'artichaut cuits à l'eau ; sel. Laisser au feu encore 5 minutes. Beurre en servant.

RIZ A LA POMME DE TERRE ET A LA TOMATE

Cuire séparément riz à l'eau et pommes à l'eau ; ces dernières ayant été débitées en tranches, mélanger le tout ; on peut ajouter quelques tranches de tomate crue très mûre. Huile, sans excès, en servant. Constitue un légume ou un hors-d'œuvre.

RIZ A L'ITALIENNE

Se prépare classiquement en faisant blondir au beurre 100 grammes d'oignon haché ; on y ajoute du riz. Il est mieux de s'abstenir de cette première opération. Cuire à l'eau 200 grammes de riz ; égoutter ; mouiller de bouillon de légumes ; couvrir et cuire encore 10 minutes. Après cuisson, désagréger le riz et lui mélanger 50 grammes de parmesan râpé et 20 grammes de beurre. Dresser en timbale et parsemer la surface de parmesan râpé. Au lieu de parmesan, on peut employer le gruyère.

RIZ A LA GRECQUE

Le vrai riz à la Grecque est un pilaw poivré auquel on ajoute, avant de servir, de la chair à saucisses et divers légumes. Les naturistes s'en abstiennent formellement. Ils prépareront de la façon suivante un excellent riz qui sera « presque grec » : le riz sera cuit à l'eau et bien égoutté ; on lui ajoutera, quelques minutes avant de servir, 3 cuillerées de petits pois à la française et des feuilles de salade de saison, bien vertes et ciselées ; saler ; huiler sans excès.

RIZ SOUS FORME DE PATISSERIE

Voir au Chapitre XII : *Entremets, Sucreries, Pâtisseries*.

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

AVRIL

O doux printemps plein de promesses,
Où la splendeur des étés
Se prépare
Dans le tendre renouveau
Des jardins !

Le soleil,
Chaque jour,
Revient plus lumineux
Dans le ciel
Qui se lave
De bleu candide.

Les collines reverdissent ;
Dans les vergers,
Les vieux pommiers
Tordus et moussus
Se couvrent de fleurs
Frêles et roses ;
Sur les arbres aux bourgeons gonflés
De sève craquante,
Les oiseaux revenus s'appellent
Et se répondent
En pépiements joyeux.

Partout,
Sur l'herbe d'un vert pâle,
S'ouvrent
Les clochettes des primevères
Et les blanches étoiles des narcisses.

Déjà, voici
Les bourdonnants insectes
Au vol titubant
Et les petits moucherons
Aux ailes transparentes
Qui dansent
En bandes
Dans les rayons obliques
Du soleil couchant.

Les jours du printemps sont purs comme des yeux d'enfants ;
Les jours du printemps sont limpides
Comme les sources chantantes ;
Tout est jeunesse et fraîcheur.

Je veux parer mon âme
De clarté
Comme un blanc vêtement
De lin.

LUCIENNE COLOMÈS.

HÉLIOPOLIS

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

DEUX PARTS SEULEMENT RESTENT DISPONIBLES

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 DEUX 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).

MÉDECINE NATURISTE

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

VERS UN PAIN MEILLEUR [1]

Nous avons vu que les polémiques actuelles sur le pain s'étaient engagées dans une mauvaise voie en ne considérant que la farine, c'est-à-dire le travail de la mouture, et ce qui s'ensuit.

La racine du mal est bien plus profonde ; elle est dans le grain lui-même. Ne plus vouloir altérer la farine, c'est arrêter un nouveau mal, ce n'est pas corriger l'ancien.

Il en serait de même d'un propriétaire de chevaux de course qui, fatigué de ses insuccès répétés, s'en prendrait à son entraîneur, l'accusant notamment de droguer, de « doper » ses pensionnaires. Notre homme ferait mieux d'étudier de plus près l'origine de ses poulains, leurs qualités intrinsèques, et veiller à ce qu'ils arrivent au jour de la course en bel état de santé et de propreté.

Il en est de même avec le pain.

Seul un bon grain propre peut faire un bon pain hygiénique. Tout ce que l'on pourra faire après la mouture ne sera que supercherie, et, pour continuer notre comparaison, maquignonnage.

Les bonnes variétés françaises de blé réclament un perpétuel souci de sélection généalogique pour demeurer égales à elles-mêmes. De même, dans un troupeau, faut-il veiller à la valeur de l'étalon.

Il est malheureusement certain que ces vérités de bon sens ne seront pas comprises de la boulangerie commerciale, qui ignore le naturisme et se lancera, tête baissée, dans la mauvaise voie où elle s'est engagée.

Un peu partout maintenant, nous entendons parler de « pain complet », ou bis, ou enrichi de quelque façon. La publicité apparaît, vantant les qualités du froment en général et de son germe en particulier. Ce mouvement est symptomatique et reflète l'opinion, qui se fait de plus en plus jour, que le pain blanc n'est pas une bonne trouvaille, mais cache de nombreuses erreurs. Cette réaction a son mérite, mais elle comporte d'autres dangers.

Nous avons vu qu'il est aussi anti-naturiste d'appauvrir, en le blanchissant, le pain, que de l'enrichir de façon fantaisiste. Le « mieux » est l'ennemi du « bien ». La nature est un guide qu'il faut suivre et non pas commander. L'aliment mort par appauvrissement, comme l'aliment concentré, sont deux extrêmes dont il faut se garder.

La question se pose donc de savoir comment s'y reconnaître dans la multitude des pains dits « complets », qui s'apprêtent à faire parler d'eux avec tapage. Ce travail de discrimination est d'autant plus utile qu'il faut se méfier du grain sale, qui ne demande qu'à passer inaperçu. Nous avons vu qu'un nettoyage parfait, comprenant le triage, le calibrage et les ventilations successives du grain, entraînerait une perte de l'ordre de trente kilogs sur cent. Cette perte est lourde et ne peut être admise par ceux qui s'obstinent à ne compter la valeur du pain que sur le poids. Nous ne pouvons espérer faire un pain salubre, fortifiant, et d'une qualité boulangère irréprochable, avec de la boue et des déchets. Il faut donc trouver un critérium sûr, à quoi nous reconnaîtrons que notre pain est l'ami sincère que nous pouvons admettre dans nos organes.

Lorsqu'un inconnu se présente à vous pour la première fois, votre premier sentiment est de connaître son nom, puis ce qu'il est, d'où il vient, ce qu'il a fait et est capable de faire. Agissez de même vis-à-vis du pain. Ce souci n'est pas inutile, car les conséquences en seraient graves. Instruit sur la valeur des bonnes origines, demandez à ce nouveau venu ses papiers, c'est-à-dire le contrôle qui a été exercé sur lui. Si le contrôle existe, il doit s'exprimer en noms et en chiffres.

Le bon grain doit faire du bon pain, comme le bon cheval doit fournir de bonnes courses. Il existe des épreuves pour l'un comme pour l'autre. La qualité boulangère d'un grain est quelque chose qui s'étudie et se chiffre comme une course de plat ou d'obstacles. Un manque complet de renseignements sur un pain serait une bien mauvaise note, qui équivaudrait à un : « Je n'ai rien à vous dire sur ce personnage ». Exigez donc des renseignements sur votre pain, clairs et concrets, et ne vous contentez pas de généralités qui ne satisfont personne.

Revenons donc à l'extensimètre Chopin, appareil de précision dont nous avons déjà parlé. Il permet de chiffrer très exactement les qualités d'une farine, au moyen de trois notes. La première est P, et désigne la ténacité de la pâte, c'est-à-dire la quantité d'eau susceptible d'être absorbée par une farine au pétrissage. C'est précisément à corriger la valeur de cette note qu'étaient destinés certains de ces produits chimiques nocifs, maintenant interdits. Une bonne farine fait naturellement sa pâte, tout comme un bon estomac digère un repas sans le secours de drogues ou de pilules. Il serait aussi fâcheux qu'une farine manque de « ténacité » que d'en posséder plus que son compte.

Il était pourtant bien tentant de tricher sur ce point, puisque l'eau, qui ne coûte pas cher, fait du poids, et que le pain se vend au kilog. Ou bien le meunier fait une farine avec des blés anonymes, sales, bâtards et — pour tout dire — inférieurs, et lui confère chimiquement une ténacité qui n'attire pas l'attention, ou bien il ajoute à une farine normale une ténacité supplémentaire, qui permettra au boulanger de faire des kilogs de pain également supplémentaires.

D'une excellente variété de blé à une autre, la quantité d'eau absorbable, à la panification, ne varie que dans de petites proportions, soit quelques litres seulement aux cent kilogs. Aussi convient-il de se méfier des résultats surprenants obtenus sur certaines farines traitées à cet effet, et qui, par leur extravagance, sentent la fraude.

Cet indice n'apparaît pas au public ; c'est le boulanger qui s'en aperçoit. Celui-ci, avec la meilleure volonté du monde, n'arrivera pas à tirer de sa cuve le nombre voulu de pains, si la farine manque de ténacité ; ou bien la contexture du pain souffrira, et le client, sans être grand clerc, s'en rendra compte. Si vous recherchez, pour vous-même ou vos enfants, un bon boulanger qui vous donne un aliment salutaire et de bon aloi, évitez ceux qui suivent la routine comme les moutons de Panurge suivaient leur mauvais berger. Peut-être est-ce trop demander à une corporation qui végète dans un empirisme aveugle. En tout cas, le mouvement naturiste est là pour apporter le remède, en même temps qu'il montre le danger. Il répète que, seul, un bon grain, propre et de bonne valeur boulangère, peut donner une farine ayant la ténacité voulue pour faire un bon pain léger.

Encore une fois, nous protestons contre l'habitude invétérée de tout compter au poids. Cela mène à la fraude, et c'est notre santé qui pâtit, avec les 180 kilogs de pain que nous consommons par an. De plus, cela ne prouve rien. Le poids de blé à l'hectolitre ne veut pas dire grand'chose ; le prix du pain au kilog non plus. Notre estomac a une capacité et une puissance d'assimilation limitées ; jamais la quantité ne remplacera la qualité. Au contraire, les conséquences de la pléthore sont graves, à cause des fermentations quasi-inévitables qu'elle entraîne avec elle.

On a trop parlé du meunier ; son rôle, à vrai dire, n'est que secondaire. Il se contente de broyer le grain, pour le naturiste, à l'antique meule de pierre, sans rien ajouter, sans rien enlever. Ce n'est pas lui qui peut améliorer la farine ; il ne peut prétendre qu'à ne pas la détériorer. Il ne rendra jamais bonne une farine faite avec du mauvais grain ; mais il fournira une bonne farine si le naturiste lui donne un bon grain à moudre.

La bonne farine résultera du bon grain, comme la conséquence résulte des prémisses.

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

(1) Voir *Naturisme* des 2, 9, 16, 23 et 30 avril 1931.

EN MARGE DE L'EXPOSITION COLONIALE

Des indigènes pagayant sur le Congo ? Des Africains sur le lac Daumesnil ? Non : des naturistes sur la Seine, devant l'île de Médan

DE TOUT... DE PARTOUT

NATURISME ET « GASTRONOMIE »

L'AVIS D'UN PRATICIEN (1)

Le hasard, qui souvent fait les choses avec beaucoup de bon sens, me mit en possession d'un prix-courant accompagné d'une brochure de propagande d'une « Reform-Haus ».

Ce fut le début de mon évolution. Entre différentes choses, ce qui me frappa le plus fut cette recette d'œuf à la coque, que je traduis de mémoire : « Pour un œuf, faire bouillir un demi-litre d'eau. Le point d'ébullition atteint, retirer la casserole du feu. Y glisser délicatement l'œuf. Couvrir. Tenir la casserole sur le coin du fourneau. Retirer l'œuf au bout de cinq minutes. » Le résultat dépasse en finesse, en saveur, en digestibilité notre mode de cuisson habituel à deux ou trois minutes d'ébullition. Le blanc se présente moëlleux, crémeux, le jaune, subissant l'influence de la chaleur, se trouve très légèrement solidifié.

Atteint dans ma dignité de chef, j'éprouvai un gros dépit en apprenant qu'après plus de vingt ans de pratique *je ne savais pas cuire un œuf à la coque*. Malgré la blessure portée à mon amour-propre, voulant faire toujours mieux, j'entrepris de me documenter afin de modifier mes conceptions, et c'est ainsi que j'ai évolué vers une cuisine capable de faire des êtres sains avec des choses simples, au lieu d'aboutir à la sous-alimentation avec les menus que j'ai cités.

A LA RECHERCHE DE LA VERITE

Pour le cuisinier comme pour le plus moyen des mortels, une fois la conviction ancrée d'un besoin d'alimentation naturelle, les choses ne vont pas toutes seules. C'est au contraire le moment où les difficultés surgissent, puisque, suivant les conceptions de chaque promoteur ou les dogmes de chaque école, le végétarisme comporte des variantes dans lesquelles il est possible de se perdre, sinon de se noyer.

Les uns, oubliant jusqu'à la découverte du feu, préconisent le retour à l'alimentation stricte des primitifs. D'autres n'acceptent ni œufs, ni lait, ni beurre, ni fromage, et le miel lui-même est une douceur dont ils ne veulent pas. Il en est enfin qui entendent ne s'alimenter qu'avec des fruits.

Pour le néophyte qui cherche péniblement sa voie, ces variantes ne manquent pas d'être déconcertantes. Un légume préconisé par une école est déclaré mauvais par une autre. Pour l'une, les légumineuses judicieusement traitées forment des reconstituants pouvant remplacer la ration carnée. — Elles contiennent des toxines, répond aussitôt l'autre. — L'ail, antiparasitaire précieux, affirme la première. — Son sulfure d'allyle irrite et son odeur n'est pas agréable, soutient la seconde.

La réputation dépurative du cresson est mise en doute, le citron aux multiples propriétés curatives devient corrosif. Finalement, on ne sait plus bien à quel saint se vouer...

POINTS COMMUNS

Sur le point d'être égaré par les divergences, on se raccroche avec plaisir aux conceptions communes à toutes les écoles. L'accord est absolu pour défendre la consommation de l'alcool et des boissons fermentées, alcoolisées, industrialisées. La même harmonie se retrouve au sujet de tous les excitants : thé, café, cacao, chocolat. Toutes les écoles se donnent encore le mot pour recommander au débutant naturiste d'abandonner très progressivement l'usage de la viande, parce qu'on ne se libère pas sans danger d'une intoxication lointaine et que l'organisme humain n'est pas fait pour être brutalisé. Cette tolérance est souvent un excellent prétexte, pour peu que l'intéressé marque quelque indolence, pour prolonger cet état transitoire au delà de toute durée normale et en faire un provisoire très français, c'est-à-dire définitif.

LA GRANDE FAMILLE DES MANGEURS

Si tous les êtres subissent la nécessité organique de s'alimenter, l'interprétation pratique de cette loi comporte des modalités qui conduisent à la diviser en trois grandes classes. Chacune a sa conception particulière, et, comme on tient beaucoup à ses habitudes, même fâcheuses, il est difficile de convaincre quelqu'un de la nécessité d'une alimentation différente, ou, mieux, raisonnée, tant qu'une suite d'accidents n'est pas venue donner à chaque mangeur une perméabilité intellectuelle particulière.

LES ADMIRATEURS DE BRILLAT-SAVARIN

La famille la plus nombreuse, la plus ancienne, la plus célèbre aussi est faite de tous ceux qui adoptent et pratiquent l'axiome fameux du maître : « L'homme est omnivore. Tout ce qui peut être mangé est soumis à son vaste appétit. » Mieux encore, beaucoup de ses membres disent entre eux : « Courte, mais joyeuse ! », ce qui semble admettre que ce genre d'alimentation comporte autant de risques que la traversée des passages cloutés.

Cette première catégorie ne viendra pas de sitôt au végétarisme. Composée de matérialistes endurcis, de jouisseurs et de spéculateurs, elle représente le nombre, mais pas la qualité, car n'avoir pour tout idéal que la satisfaction de quelques instincts viciés et pervertis ne représente guère un esprit très élevé...

PAYSAGE TROPICAL

En considérant cette tente, édifiée au milieu d'une végétation intense et sous un soleil presque vertical, on s'attend à en voir sortir un explorateur casqué de liège et ceinturé de poignards. Elle constitue pourtant la pacifique demeure d'un naturiste, dans un site sauvage de l'Ile du Levant.

LES CARENCÉS

Il ne s'agit pas d'une nouvelle espèce de mollusques, mais simplement de notre deuxième catégorie de mangeurs. Les « carencés » sont déjà plus intéressants. Ils sont même à plaindre. Leur existence s'écoule avec des oscillations continuelles, dont les points extrêmes sont connus. Pendant huit jours, ils se mettent à l'eau de Vichy. Ceci fait, c'est la débauche qui commence : homard diablé, chambertin, bécasse flambée, champagne, de tout, en tout lieu et à tout moment, sans aucun souci de ce que la « carcasse » humaine désire ou peut supporter. Mais, en présence d'indices fâcheux, un soupçon de bon sens se ranime, et la vertu reparaît. C'est alors le régime des nouilles « nature », sans la moindre trace de beurre, et celui de toutes les saintes purées de la création, de Crécy à Parmentier. Vichy-chambertin-nouilles, voilà les trois points qui déterminent le cercle dans lequel se débat le malheureux en carence.

Le médecin traitant ne manque pas de prescrire un régime végétarien. Mais, appliqué au début avec trop de rigueur, il ne procure aux malades que déception, découragement et dégoût. Ceux-ci sentant leurs forces faiblir, leur volonté lâche prise. Le malade aspire à revenir au régime carné, qui procure le coup de fouet qui martyrise, empoisonne l'existence, mais dont il ne veut plus se passer, quitte à gémir jusqu'à la fin d'une pauvre vie, terne et sans aucune joie. C'est cependant dans cette catégorie d'hésitants, de malheureux, que le végétarisme ou l'alimentation rationnelle trouveraient le plus d'adeptes.

CEUX QUI VEULENT

La troisième catégorie est constituée par tous ceux qui savent ce qu'ils veulent. Ils secouent pour eux-mêmes préjugés et dogmes alimentaires, et sont bien décidés. La confiance les soutient jusqu'au moment où un résultat personnel incontestable en fait des convaincus définitifs.

Beaucoup, cependant, alors qu'ils sont presque au but, fléchissent et retombent lourdement dans l'erreur. Leur appareil digestif a été soumis à une trop rude épreuve, et la volonté n'a pas toujours pu garder le dessus. C'est que, depuis des générations, notre estomac est habitué à recevoir des aliments trop cuits, trop chauds, trop épicés, trop saucés, trop affinés. Nous subissons une hypothèque atavique due aux excès, aux mauvaises habitudes de nos ascendants, et le vin, le café, les liqueurs, le tabac, l'alcool qu'ils absorbaient se retrouvent en nous avec leurs conséquences. Aussi faut-il une grande persévérance et une belle ténacité pour vaincre, d'abord tous nos mauvais penchants, pour maîtriser ensuite leurs continuels retours offensifs.

Prendre des habitudes de modération, c'est pratiquer une véritable vertu. S'imposer, puis s'habituer à un pain plus naturel, plus complet, n'est pas toujours facile. Se contenter de fruits et de légumes et y chercher le bon goût de la chose naturelle et bienfaisante comporte au début quelque chose qui ressemble à de l'héroïsme.

C'est tout cela qui fait dire :

— En alimentation rationnelle, pas de brutalité, et, surtout, un régime individuel.

BENOIT PERRAT,
Cuisinier.

(1) Voir *Naturisme* du 30 avril 1931.

LES IDÉES DE NOS LECTEURS — TRIBUNE LIBRE

LES NATURISTES NOUS ECRIVENT

CE QU'ILS PENSENT --- CE QU'ILS DÉSIRENT

VERITE DE DEMAIN

Ceux qui sont naturistes depuis longtemps le demeureront toujours, car l'effort qu'ils ont fait ne peut s'oublier, et les résultats obtenus ont dépassé leurs espérances. Aussi, tous les jours, plus nombreux sont les nouveaux adeptes.

Mais quelle définition exacte donner du naturisme ? Aucune, chacun interprétant à sa façon le fond de la doctrine ; c'est sans doute là la raison du succès. Pauvres ou riches, beaux ou laids, forts ou faibles, bien portants ou malades, tous peuvent devenir naturistes ; il leur suffit d'avoir la foi et la persévérance. Ces deux qualités, les docteurs Gaston et André Durville les ont eues au delà de ce qui est humainement possible. Ils ont été les animateurs du mouvement, et c'est à eux que la plupart des naturistes doivent d'être ce qu'ils sont. On peut sans hésiter dire qu'ils ont bien mérité de l'humanité.

Il suffit d'ailleurs de venir un dimanche à Villennes pour se rendre compte de l'immense chemin parcouru depuis quelques années : utopie d'hier, réalité d'aujourd'hui, vérité de demain.

Les naturistes sont forts, équilibrés, optimistes. Vont-ils en profiter égoïstement et se jeter dans la mêlée avec des chances décuplées ? S'attribueront-ils, pour eux et les leurs, une part considérable de biens, d'honneurs et de fortune, au détriment des plus faibles ? Vont-ils se servir amplement ? Si tel était l'aboutissement du naturisme, il faudrait immédiatement le répudier, mais, fort heureusement, l'habitude de vivre sainement, simplement, éloigne des laideurs de la vie moderne et attache davantage aux progrès réels.

Nombreux sont ceux qui connaissent à fond la cure alimentaire, les cures de mouvement, de soleil et d'eau ; d'autres ont pénétré les arcanes de la cure mentale et gouvernent volontairement leur vie végétative. Parmi eux, certains souhaiteraient d'évoluer plus avant. Ce qu'ils ont réalisé physiquement, ils voudraient l'essayer en esprit. Les docteurs Durville, qui ont si bien mené jusqu'ici le mouvement, vont-ils montrer comment, après le premier effort, on doit envisager le second ? Ils le peuvent ; le voudront-ils ?

Par le naturisme, il est possible de connaître le sens de la vie, ainsi que d'aimer davantage son prochain. Qui donc montrera le sentier ?

Emile BAILLY, Paris.

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.

Toute demande de changement d'adresse doit être accompagnée de 1 fr. 50 en timbres-poste

PAS DE POLITIQUE !

Je prosteste contre l'article « Naturisme et politique », signé Pol, et paru dans « Naturisme » du 23 avril dernier.

A une période où les luttes d'idées s'avèrent tous les jours plus âpres, il me paraît un peu déplacé de parler politique. D'abord parce qu'on arrive, un jour ou l'autre, à montrer des préférences, ensuite parce que la meilleure façon de rester neutre serait de se taire. Sans doute, on peut donner aux naturistes un aperçu d'ensemble sur leur doctrine, les inviter à se tenir au-dessus des luttes fratricides, leur dire qu'une politique de santé, en rapprochant les hommes, diminue les chances de conflit et fait disparaître de leur esprit un affreux cauchemar. Jusque là, c'est parfait. Mais les naturistes sont des gens qui veulent avant tout la santé, et qui ne veulent même que la santé. Pourquoi les détourner de cet idéal par des questions de « forme de gouvernement » ? Vous dites que la politique divise ? D'accord. Mais croyez-vous qu'elle rapprocherait si tous étaient naturistes ?

Vous dites encore : « L'idée naturiste rejettera la politique au dernier plan ». Pour les peuples, oui, peut-être ; mais pour les gouvernements, permettez-moi de n'en rien croire. C'est pourquoi l'idée d'un « gouvernement naturiste » — qui mêlerait évidemment les naturistes à la politique — me semble un peu osée et contraire à nos intérêts.

A mon avis donc — et comme conclusion — on devrait écarter résolument toute espèce de polémique à caractère tendancieux. J'estime que c'est une grosse faute d'avoir poussé trop loin ces questions-là, et qu'il est temps de s'arrêter. Je m'excuse d'y attirer votre attention, très heureux si ces quelques lignes pouvaient aider la belle œuvre humanitaire que vous poursuivez.

Yves CALMEL, Toulouse.

LA PAGE DU MALADE

POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

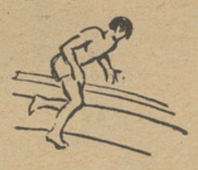
DE LA VALEUR DES HARICOTS SECS, POIS CASSES, LENTILLES...

Demande. — A. Z... — Je lis très régulièrement votre si intéressant journal, « Naturisme », et j'y puise de nombreux conseils. Des amis à moi se sont fait soigner chez vous, et ont été contents du résultat. Mon mari, à qui je prêche continuellement votre façon de voir, prétend que les haricots blancs ou verts secs, les pois cassés, les lentilles, enfin tous les farineux en général, sont excellents pour la santé. Il se base sur le fait que les preventoriums et sanatoriums en donnent beaucoup à leurs malades. Qu'en pensez-vous ?

Réponse. — Nous l'avons dit bien des fois dans cette revue : les haricots secs, les pois cassés, les lentilles sont des aliments extrêmement puissants. Cela ne veut d'ailleurs pas dire qu'ils soient obligatoirement nocifs. Si celui qui les absorbe est capable de les brûler intégralement, c'est-à-dire s'il s'impose la ration de travail physique suffisante pour en venir à bout, par exemple s'il est terrassier, s'il marche cinq heures par jour, s'il accomplit des sports très violents, comme la boxe ou la lutte, les haricots secs, les lentilles et les pois cassés seront excellents, à condition que la ration alimentaire ne comporte pas, d'autre part, beaucoup de viande, et que le tube digestif soit en excellent état. Mais si celui qui les absorbe est employé de bureau, s'il est tuberculeux ou pré-tuberculeux, condamné à la chaise-longue dans un preventorium ou un sanatorium, s'il se rend à son travail en métro ou en autobus, si sa nutrition est insuffisante, les aliments surconcentrés que sont haricots secs, pois cassés ou lentilles, et qui, évidemment, s'ajouteront encore à une ration carnée trop forte, deviendront de véritables poisons, s'assimileront mal, fermenteront, et, en définitive, suralimenteront.

Votre mari est-il végétarien, athlète, et se dépense-t-il tous les jours au grand air et au soleil ? Qu'il prenne sans crainte les farineux dont nous parlons. Est-il sédentaire, mangeur de viande, calfeutré d'un bout de l'année à l'autre ? Qu'il se prive habituellement des haricots secs, des pois cassés et des lentilles. Sinon, gare à l'hémorragie cérébrale, aux environs de soixante ans...

L'HARMONIE DANS LA VIE EST LA RÉSULTANTE DE DEUX FACTEURS : LA SANTÉ ET LA VOLONTÉ ; CE N'EST PAS TOUT D'APPRENDRE A SE BIEN PORTER, IL FAUT AUSSI APPRENDRE A VOULOIR ; LA VOLONTE EST LA REINE DES FORCES VIVANTES.



CONTRE L'OBESITE

Demande. — R. M..., Jura. — J'ai 21 ans, mesure 1 m. 50 et pèse 54 kilogs. J'ai une forte obésité depuis l'âge de 13 ans. Depuis que je connais « Naturisme », je fais de la gymnastique en chambre, entièrement nu ; je n'ai pas encore obtenu de résultat. Après chaque repas, je suis très gêné du ventre. Que peut la médecine naturiste pour mon cas ?

Réponse. — Il n'est pas douteux que votre obésité relève à la fois d'une tare héréditaire et d'une alimentation vicieuse et surabondante. Le fait que vous êtes gêné du ventre, après chacun de vos repas, est l'indice certain que votre estomac est dilaté. Vous avez sans doute cette fausse faim des dilatés, qui vous oblige à absorber quotidiennement plus que votre ration.

Il faut : 1° Soigner votre dilatation d'estomac, de manière à vous rendre une nutrition sensiblement normale ; à cet effet, des massages d'estomac sont indiqués ; si vous n'en connaissez pas la technique, venez nous voir, et nous vous l'indiquerons volontiers ; 2° Mettre au point la question capitale de votre régime alimentaire ; ce régime dépend de l'intensité de votre dilatation, et il faudrait vous examiner pour vous conseiller utilement ; 3° Vous mettre, très progressivement, à la méthode naturiste en général, en vous méfiant tout particulièrement de la gymnastique abdominale, qui, si elle donne des résultats parfaits quand le degré de dilatation est peu élevé, donne des résultats détestables quand la dilatation est trop forte.

Il est probable que les résultats négatifs que vous avez obtenus à ce jour sont le fait précisément de cette gymnastique mal comprise. Venez nous voir, et nous mettrons au point votre organisme.

EN RAMENANT PEU A PEU L'ORGANISME TARÉ, INTOXIQUÉ, VERS SA VOIE NORMALE, PAR UNE ALIMENTATION CORRECTE, PAR UNE HYGIENE NATURISTE PARFAITE, ON NETTOIERA LE CORPS ET LE CERVEAU DE LEURS POISONS, ET ON DONNERA UN SUBSTRATUM SOLIDE AUX IDÉES.

LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT (*suite*)

A LA GLOIRE DES ABEILLES

LES chastes étoiles, impassibles, souriaient aux amours vagabondes de l'astre des nuits, qui mettaient en joie les chouettes ; tout près de nous, par la sente bordée de fougères, un pastour, fredonnant quelque chanson de l'Almanach, conduisait ses chèvres tardives à la fontaine.

Comme toujours, ce spectacle exalta mon maître, et comme toujours aussi la virgilienne mélodie, qui débordait de son âme, coula de ses lèvres comme le miel trop copieux s'échappe par les fissures de la ruche...

Nous étions arrivés, et le Colombier se dressait devant nous dans sa vestiture de lierre.

— Petit, s'écria-t-il en me prenant dans ses bras, semblables tous deux au noble vieillard de Tarente aimé des dieux, nous rentrons nuit close au logis ; comme lui, nous allons charger notre table de mets que nous n'aurons pas achetés ; comme lui, nous serons les premiers à cueillir la rose au printemps, et comme lui, les premiers, nous cueillerons les fruits à l'automne...

Alors, devant la lumière de la lune amie, épandue sur le plateau comme une immense caresse :

— Mon Dieu, pensai-je, combien, à la pourpre aveuglante du soleil levant dans la plaine, je préfère cette pluie de roses divines qui tombe, à l'horizon du plateau, sur les genêts et les bruyères ! Ah ! je le vois, je le sens, mon maître avait bien raison quand il me disait que la montagne est votre chef-d'œuvre. Vous l'avez amoureusement façonnée dans l'éternité des âges et vous avez jeté sur elle, d'une main prodigue, les charmes que vous refusâtes aux vastes plaines monotones. Des clochers épars, çà et là, les « Angélus » montent vers vous plus limpides et plus sonores, et, dans l'éther plus léger, l'alouette bondit, plus joyeuse. Salut, Montagne parfumée ; salut, Colombier vénérable ! A vous aussi, salut, jeunes pastours qui conduisez vos chèvres vers l'aurore ! Et je m'incline aussi devant vous, clochers lointains dont la voix enchante mon âme : en ce matin radieux, vous m'apparaissez plus beaux encore que dans les magiques récits de mon vieux maître. Ne voyez en moi ni l'étranger, ni l'hôte qui passe, mais accueillez-moi comme un « pays », comme un frère qui vous connaît depuis longtemps et qui vous aime. Montagne aux flancs de granit, sois clémente à l'enfant chétif de la plaine ! Rends-lui la santé perdue, fais que ton image divine ne s'efface jamais de sa mémoire et qu'il te consacre sa vie, comme mon vénéré Cincinnatus !

Et chaque jour, jusqu'à la fin de l'automne, qui, cette année-là, se montra d'une clémence et d'une beauté ineffables, ce fut la même vie généreuse et libre, studieuse et vagabonde, sous le ciel bleu, dans la vastitude embaumée du plateau.

La matinée tout entière était consacrée aux abeilles, au jardinet et à Virgile, que nous lisions et relisions avec une joie toujours nouvelle, au milieu même du rucher.

(*A suivre.*) PAUL VIGNÉ D'OCTON.

INFORMATIONS DIVERSES

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Pain frais et pain rassis. — Le pain naturiste est intentionnellement présenté sous la forme d'un pain de mie, parce que c'est la mie qui constitue l'aliment, et non pas la croûte. Celle-ci a subi a violence du four, et présente un tissu décomposé. Comme tous les pains de mie, le pain naturiste doit être mangé rassis, c'est-à-dire lorsqu'il a perdu son excès d'eau.

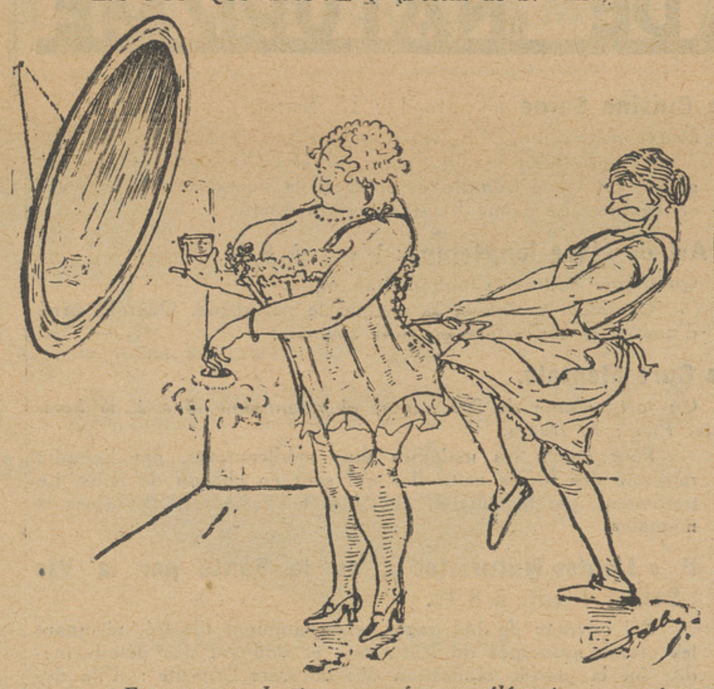
Madolin livre le pain frais, car sitôt sorti du four, sa place est chez le consommateur et non pas dans les lieux publics, où il n'aura que de mauvais traitements à recevoir. Il appartient au naturiste de le laisser rassir au degré qu'il juge convenable.

Comme tous les pains de mie, le pain naturiste se coupe au tranche-pain, soit avec un solide couteau bien aiguisé, en appuyant le pain sur une planche, à cet effet. Le couper autrement, c'est l'assassiner et le rendre impréssentable.

Le pain naturiste n'est fait que de pur froment, à l'exclusion de tout corps gras ou de farine étrangère, comme le seigle. C'est pour cela qu'il fait des miettes. Les pains de mie qui ne font pas de miettes contiennent des corps gras étrangers au blé, c'est-à-dire, généralement, de la margarine. Le pain naturiste est dépouillé de tout artifice de meunerie ou de boulangerie ; à le consommer, on ne se nourrit que de pur froment. Néanmoins, il faut perdre l'habitude de le consommer trop frais, auquel cas il s'écrasera sous le couteau, surtout si celui-ci est trop faible ou coupe mal. Madolin rappelle que tous ses pains sont livrés dans des sacs perforés, de façon à ne pas les isoler des radiations extérieures. Ces sacs doivent obligatoirement porter notre nom et le mot « naturiste », sinon le pain n'est pas de notre fabrication et ne répond pas à nos principes.

Le pain naturiste fabriqué par Madolin est fait avec une variété de blé qui donne, à l'extensimètre Chopin, un W 115. Les pains qui n'affichent pas publiquement leur origine laissent fatalement des doutes sur la façon dont ils sont fabriqués et sur le blé dont ils sont constitués.

LA FOI QUI SAUVE ! (Dessin de S. ALBA)



— *Entre nous, Justine, une femme élégante ne peut être vraiment chic sans corset... Ça donne une ligne !...*

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

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs — 1 an : 40 francs

REVUE DE REVUES

L'EDUCATION PHYSIQUE, revue trimestrielle critique et pédagogique, 2, rue de Paradis, Paris (Président du Comité de rédaction : Georges Hébert). — AVRIL : *La fin du différend Joinville-Hébert ; L'évolution de la gymnastique scolaire en Suisse ; Le système de Klapp ; La nécessité de l'exercice physique naîtra d'un machinisme outrancier*, etc., etc.

SPORT ET SANTE, revue mensuelle d'éducation physique et des sports, 44, rue d'Amsterdam, Paris (9e). — MAI : *L'éducation physique de formation, sa nécessité ; Un sport délicat ; Le rôle du journal de sport ; Hygiène alimentaire ; L'éducation physique au Parlement ; Taris, Ladoumègue*, etc., etc.

HEALTH FOR ALL, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — MAI : *Vers la santé ; Les maladies des reins, leurs causes, leur traitement ; Le bain froid ; Comment nourrir les enfants ; Que dois-je boire ? Le problème de votre santé ; Le phonographe, agent de suggestion*, etc., etc.

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — AVRIL : *Le naturisme des sauvages et le naturisme civilisé ; Les légumes crus ; Le pain intégral ; Le naturisme pour les enfants*, etc., etc.

LA COLONIA DELLA SALUTE, revue mensuelle, Via Bellini, 11, Milan (Italie). — AVRIL : *Le pain de la colonie ; Respirez bien ; Pour dominer les passions ; Nostalgie*, etc., etc.

O VEGETARIANO, revue illustrée de naturisme et d'agriculture, Largo dos Loios, 50, Porto (Portugal). — MARS-AVRIL : *Le naturisme et la culture de la vigne ; La puériculture ; La cure alimentaire ; La lutte contre la tuberculose*, etc., etc.

PHYSICA, revue mensuelle de naturisme, Schiedamscheweg 173, Rotterdam (Hollande). — AVRIL : *Le naturisme et la santé ; La gymnastique de chambre ; La neurasthénie ; Nouvelles de l'étranger*, etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de culture humaine, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 1er MAI : *Le journal de Figaro ; Le Détroit de la Santé ; Les chaînes*, etc., etc. — Nombreuses illustrations.

VIVIR, revue mensuelle pour la vulgarisation du naturisme, organe de l'Association Naturiste Argentine, Paso 58, Buenos-Aires (République Argentine). — MARS : *Le mouvement naturiste à Montevideo ; Spiritualisme et matérialisme ; Qu'est-ce que le naturisme ? La dangereuse manie de l'extirpation des amygdales*, etc.

MENSAJERO DE SALUD, revue mensuelle végétarienne et naturiste, Calle 58, N° 819, La Plata (République Argentine). — AVRIL : *Causes et conséquences des maladies de l'appareil digestif ; La guérison des maladies par les fruits et les légumes ; Les progrès du naturisme*, etc., etc.

PRO VIDA, revue mensuelle. A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba). — FÉVRIER : *Les malades, la médecine et le naturisme ; Un splendide agent curatif, le massage ; Les végétariens, esclaves des carnivores ; L'hygiène de la peau ; La grippe, épidémie à la mode*, etc., etc.

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.

GROUPEMENTS NATURISTES

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*

J HOMME, 25 ans, désire former groupe pour sorties le dimanche et sports. Vacances en Bretagne, terr. près Paris *Naturisme*, N° 460.

LE HAVRE. Naturistes désirant se grouper pour culture physique, s'adresser *Abot, 1 bis, pl. Halles, ou cabine « La Favorite », plage*

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

DEMANDES D'EMPLOIS

COUTURIERE demande journées bourgeoises. *Naturisme*, N° 459

J HOMME, 27 ans, nat., cherche emploi commerce ch. naturiste de préf., élect., phono, radio, photo. — Ecr. à *Naturisme*, N° 457.

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).

LES SŒURS HADJETLACHÉ, infirm.-jardin. d'enfants, prof. éd. phys., reçoivent enfants ds le Var, 2 à 9 ans, vie de famille, confort, méthodes modernes, nourriture rationnelle, éduc. intellig. Mer, forêt. 500 fr. p. mois Ecr : *M. Hadjetlaché, « Taïff », Solliès-Pont (Var)*

CURES D'AIR, DE SOLEIL, DE REPOS
Endroit admirable et sauvage, mer et montagne, près Lavandou. Cuisine saine, tous régimes sur demande. Pension depuis 35 francs. *Maillard, Les Silaques, Le Rayol (Var).*

LOCATIONS

LOGERAIS jeune fille ou dame couturière (Lozère, vallée des Chevreuses), pr qques heures de travail p. semaine. *Naturisme*, N° 462.

DESIRE LOUER tente fibro-ciment pour deux mois à Physiopolis, meublée ou non. — Ecrire à *Naturisme*, N° 458.

VENTES

VENDRAIS lot 250 mètres de terrain, en bordure de Seine, à l'Ile de Médan. — Ecr. : *Aréhel, 103, rue Olivier-de-Serres, Paris (15e).*

CAUSE DEPART, à vendre terrain 700 mètres, arrosable, 50 arbres fruitiers, 6 600 francs. S'adresser : *Flécha Kosmo, Solliès-Pont (Var).*

MARIAGES

SUD-OUEST, j. hom., 23 ans, 1 m 67, empl. banque, adepte libre-cult., dés. corr. av. j. fille empl., même pauvre, saine et honn., nat., seule ou orphel., en vue mariage. Photo si poss *Naturisme*, N° 455.

DIVERS

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

JEUNE HOMME naturiste, 25 ans, dés. se mettre en relations av. naturistes des 2 sexes en vue vacances à la mer *Naturisme*, N° 461.

MONSIEUR 37 ans, sportif, sobre, cultivé, voyageant en auto toute l'année dans les plus belles contrées de France, cherche correspondre avec jeune femme naturiste, plutôt grande et assez forte, goûts simples, aimant le camping Réponse à lettres très détaillées, photo si possible sera retournée Très sérieux Ecrire : *Emile Gaillard, 17 bis, rue Paul-Déroulède, Bois-Colombes (Seine).*

VOSGES ET ENVIRONS, jeune homme 32 ans, naturiste, bonne éducation, dés. conn. jeune homme naturiste pr excursions et pratiquer sports. Répondra à toutes lettres. Ecrire à *Naturisme*, N° 456.

MIEL gar. naturel, 1re réc. (prairies), 5, 10, 20 kgs : 60, 115, 215 fr. ; 2e réc. (ttes fleurs) : 53, 100, 190 fr. ; fco gare, dom. 2,50, remb. 3,50. *Mac Say, Luisant (E.-et-L.).* Ch.p. 541-02 Paris. Lect. *Naturisme* 8%.

SUISSESSE, 27 a. (franç.-allem.), prat. nat. dep. 8 mois, cherche pr vacances (fin juill.-août) famille nat., intellect., enn. tout sectarisme, à la camp. (bains soleil et eau dés.), aider. ménage ou s'occ. d'enf. en échange d'une partie de la pension. Ecrire à *Naturisme*, N° 453.

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES

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

Au cours de vos passages au Lavandou prenez pension à la

VILLA « LES AGAVES »

PENSION DE FAMILLE — LE LAVANDOU (VAR)

Site merveilleux — Cure de repos — Régimes
Vue sur la mer de toutes les chambres, face les Iles d'Or
Prix de la pension végétarienne : Mai-Juin, 35 francs
A partir de Juillet, 40 francs
RÉDUCTION DE 7 % AUX LECTEURS DE « NATURISME »

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

DIANA
(MARQUE DEPOSÉE)
APPAREIL DE CULTURE PHYSIQUE POUR RAFFERMIR ET REMONTER LES SEINS
BREVETÉ S.G.D.G
Deux modèles : « Réclame » à 85 fr. et « Riche » à 125 fr.
Port : France, 10 francs — Etranger : 25 francs
En vente : Grands magasins, maisons d'articles de sport, d'hygiène, bandagistes, etc..
ETABLISSEMENTS DUPONT, 17, rue Hoche, Versailles

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.

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

VIENT DE PARAITRE
DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE
LA CUISINE SAINE
Ce qu'il faut manger
pour conserver sa santé et pour se guérir
DEUXIEME EDITION — VINGTIEME MILLE
TOME I
Potages, hors-d'œuvre, pâtes et légumes
PRIX : 15 FRANCS

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)

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

NATURISTES, VOUS SEREZ MIEUX LOGÉS POUR MOINS CHER
SI VOUS PASSEZ VOS VACANCES AVEC
LE CHALET-REMORQUE « STELLA »
Il abrite confortablement 4 à 8 personnes. — Son prix est accessible à tous. — Vous le récupérerez en un mois. — Il est, de plus, vendu à crédit.
Modèle moto-voiturette, complet..... 4.500 fr.
Modèle luxe, complet..... 8.800 fr.
Tous accessoires indispensables au confort de votre tente
STELLA, 111, faubourg Poissonnière, Paris (9e)
Demander catalogue gratuit
en se recommandant de « *Naturisme* »

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

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

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

FAITES LIRE « NATURISME »
ABONNEZ VOS AMIS
6 mois : 22 francs 1 an : 40 francs

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom : .....

Adresse : .....

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

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

Madolin

172, RUE MARCADET — MARCADET 06-47

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

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

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

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

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

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

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 »

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