

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-05-21.

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.

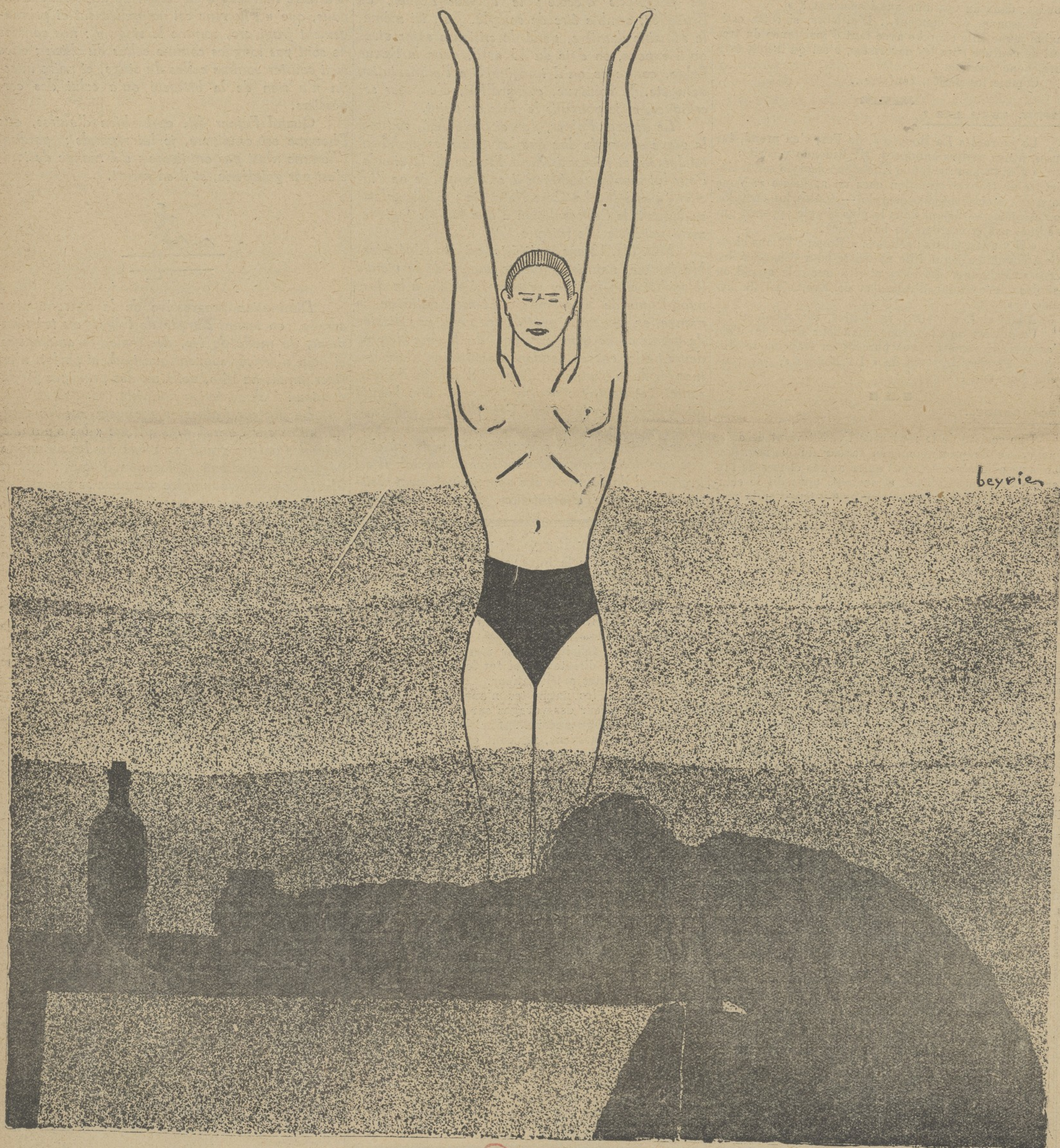
NEUVIÈME ANNÉE (Nouvelle Série) N° 152

TOUS LES JEUDIS — 1 fr. 25

Douze pages — JEUDI 21 MAI 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF
DEP

ÉCHO ET NOUVELLE

BRUITS ET POTINS

C'EST LOGIQUE !

Dans « Fantasio » du 15 avril, le « Pêcheur de Perles » signalait triomphalement une mirifique découverte qu'il avait faite parmi nos petites annonces :

« Les costumes sommaires, il est vrai, sont à la mode, comme en témoigne cette annonce de « Naturisme », du 26 mars : « Jeune fille naturiste, couturière en tous genres, cherche travail couture, en journée, chez naturistes. » Qui croirait qu'il y a tant à coudre, dans un costume aussi succinct ? »

Personne, évidemment... D'ailleurs, si cette estimable jeune fille cherche avec tant d'insistance du travail de couture chez les naturistes, c'est qu'il doit être rare, donc précieux...

Comme les perles, confrère...

ESPRIT. ES-TU LAS ?

Le journal « La Bougie », de Fez, s'en prend, lui aussi, à nos petites annonces. M. Ridendo y écrit :

« J'ai lu hier : « Jeune fille sténo-dactylo serait désireuse de trouver situation chez un naturiste ». Vous voyez d'ici cette blonde dactylo — toutes les dactylos sont blondes — tapant dans le plus simple appareil qui n'admet pas le costume de bain (sic).

« Il y avait mieux ; celle-ci : « Homme 39 ans cherche à connaître jeune fille naturiste pour échanger des idées ». Echanger des idées et rien que cela quand on est dans le costume d'Adam et de Ève, c'est du héroïsme. »

Adam et Ève avant... les fautes, naturellement.

Ce qui est de l'héroïsme, monsieur Ridendo, c'est d'essayer de remettre vos phrases en français intelligible... Pauvres lecteurs de « La Bougie », que vous voilà donc mal éclairés !

PROPAGANDE...

Une société de la région de l'Ouest vient de créer une caisse de propagande en faveur du cognac. Les fonds recueillis permettront entre autres choses de lutter contre la prohibition, et surtout, nous dit le communiqué publié par les journaux, d'intensifier la propagande en faveur du cognac par une réclame bien comprise et bien organisée, qui utilisera notamment le cinéma et la T. S. F.

Les Charentais, comme on le voit, estiment qu'il n'y a pas encore assez d'alcooliques en France...

A quand la Caisse de propagande contre l'alcool ?

DE BEAUX WAGONS POUR VILLENES

Les naturistes qui, depuis quelque temps, ont repris chaque dimanche le chemin de Villennes, ont eu une heureuse surprise : les antiques wagons, les affreux wagons à compartiments en boîtes à sardines ont disparu. Ils sont remplacés par de grandes voitures métalliques, bien suspendues et divisées en trois parties : à chaque extrémité, une cloison sépare les fumeurs — catégorie non naturiste — des autres voyageurs, qui prennent place dans le grand compartiment du milieu. Un couloir central permet un accès facile à toutes les places, et la fermeture automatique des portes assure une sécurité parfaite. Les peintures clai-



L'HOMME DOIT-IL ÊTRE CARNIVORE ?



CEUX qui connaissent le naturisme savent que c'est une doctrine de modération, de sagesse ; seuls nous accusent d'extrémisme et d'extravagance ceux qui n'ont pas lu nos travaux ou qu'aveuglent les partis-pris d'école ; le docteur Fafner, de Bruxelles, semble être de ceux-là. J'ai, ici même, la semaine dernière, parlé de critiques assez vives qu'il exposa, en date du 15 avril, dans la Revue Belge, contre ce qu'il imagine être l'alimentation naturiste. Je continue, aujourd'hui, d'exposer ses critiques, et je poursuis la mise au point.

Le docteur Fafner, j'en ai parlé déjà, commet la grave erreur de dire que les naturistes prohibent totalement et nécessairement l'usage de la viande. Pour lui montrer combien il se trompe, je ne l'inciterai pas à lire La Cure Naturiste ; je lui parlerai seulement de l'alimentation d'une famille typiquement naturiste : la mienne.

Mon fils, 12 ans, naturiste, est ovo-végétarien. Ma femme, naturiste, mange encore de la viande (blanche) cinq fois par semaine, à midi, à la dose quotidienne de 50 grammes. Et moi, naturiste, je mange, en moyenne, quotidiennement, une dizaine de grammes de viande. Sans doute ma femme devra-t-elle, encore pendant une dizaine d'années, manger de la viande (en quantité d'ailleurs décroissante), et peut-être pourrai-je, moi, être bientôt totalement ovo-végétarien. Ces différences alimentaires, que Fafner ne soupçonne pas, sont d'importance capitale dans la conception naturiste : à chaque tare doit correspondre un régime spécial. Il est irrationnel de donner à des gens inégalement résistants la même alimentation. Plus sont usés nos

res, le confortable des sièges et, le soir, la distribution sans parcimonie de la lumière électrique achèvent le contraste entre les anciennes et les nouvelles voitures.

C'est avec plaisir également que nous avons constaté la rapidité et l'exactitude de ces trains, qualités qui n'étaient pas précisément celles des désuets convois de jadis.

Toutes nos félicitations au réseau de l'Etat et à M. Dautry, son directeur, qui fut le principal artisan de ces importantes améliorations.

Désormais, les naturistes n'auront plus, comme autrefois, l'horreur des voyages sur cette ligne si encombrée, au retour surtout... Car le retour, c'était l'heure où les Parisiens, rentrant en foule de la banlieue fleurie, venaient perdre en quelques minutes, entassés dans des voitures sombres, étroites et malpropres, le bénéfice de toute une journée de grand air.

PIERRE AUDEBERT.

rouages, plus nous avons besoin du stimulant viande. Et, par contre, des organes neufs peuvent être soumis au régime strictement naturel. L'idéal alimentaire plus ou moins éloigné est le régime végétarien, parce que nos rouages digestifs sont construits comme ceux des animaux frugivores. L'illustre Flourens a eu raison de dire, bien avant nous, que « l'homme est naturellement et primitivement frugivore, comme le singe » : nos canines ne sont pas longues comme celles du chien ; elles sont courtes comme celles du singe, et notre intestin n'a rien de la brièveté qu'a celui des carnassiers.

Quand Fafner dit, après bien d'autres, que l'homme est omnivore, je lui réponds : pardon, l'homme n'est pas omnivore ; s'il mange de tout, c'est par goinfrerie, et il en meurt.



Diminution progressive de la consommation carnée, en tenant compte de l'âge, du tempérament, du mode de vie, des maladies antérieures, et pour n'arriver souvent que tard, et parfois n'arriver jamais au zéro, voilà un des principes fondamentaux d'alimentation naturiste.

Le docteur Fafner, s'appuyant sur les écrits du professeur Carnot, prétend que « les albumines animales ont un grand avantage sur les albumines végétales... que leur dislocation digestive met en liberté des matériaux grâce auxquels se reconstitueront les albumines de nos tissus... », il n'apporte pas la moindre preuve convaincante. D'ailleurs, personnellement convaincu que les théories ne valent que par les résultats pratiques qu'elles donnent, je citerai, en passant, le cas de Nurmi, qui est champion du monde de course à pied, et végétarien, et je propose une expérience : la piste du grand stade, à Villennes, vient d'être terminée, c'est le moment de l'étréner. L'antinaturiste docteur Fafner pourrait venir s'aligner, à la course, avec le naturiste que je suis ; le docteur Fafner fixerait, à son gré, les distances : de cent mètres, par exemple, à quarante kilomètres ; s'il est plus vieux que moi, je lui accorde un copieux handicap ; s'il est plus jeune, je pars scratch tout de même.

On verra si le naturiste rattrape l'amateur de beafsteak.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :

D^r ANDRÉ DURVILLE D^r GASTON DURVILLE

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :

15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-95

Imprimerie-Ateliers :

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

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

JEUDI 21 MAI 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
L'homme doit-il être carnivore ?.....	2
Les caractères essentiels de la métaphysique.....	3
Vers l'abîme et vers la perfection.....	3
La cure de mouvement.....	4
Pour pratiquer en plein Paris.....	4
Les légumes verts, rouges et blancs.....	5
Vers un pain meilleur.....	6
Ce que pense un cuisinier des restaurants végétariens.....	7
Polémique autour d'un dessin.....	8
La musique enregistrée.....	8
Le cinéma.....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Communiqué de Madolin.....	9
La vie du monde naturiste.....	9
Conférences, causeries, réunions.....	9
Petites annonces.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO

C'EST BIEN

ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1^{er} 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.

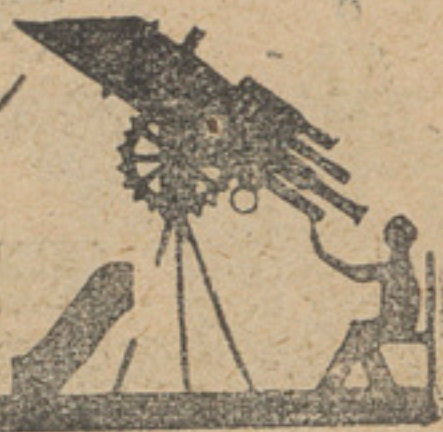
(la cinquième année est épuisée)

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



LE NATURISME ET LES SCIENCES



AU DELA DE LA NATURE

LES CARACTÈRES ESSENTIELS DE LA MÉTAPHYSIQUE (1)



ES expositions de la Connaissance représentent des formules ayant valeur de symboles, pour servir de point de départ, de « support » à la méditation, pour aider à concevoir ce qui demeure inexprimable en soi.

Chacun doit donc s'efforcer de la concevoir selon la mesure de sa propre capacité intellectuelle, suppléant dans cette mesure même aux imperfections fatales de l'expression formelle et limitée.

La métaphysique, parce qu'elle s'ouvre sur des possibilités illimitées, doit toujours réserver la part de l'inexprimable, qui, au fond, est, pour elle, tout l'essentiel.

■ ■ ■

La métaphysique étant de l'ordre supra-individuel, ne se peut appréhender par une faculté individuelle comme la raison discursive ; elle ne peut s'atteindre que par une faculté supra-rationnelle, ce qui ne veut pas dire irrationnelle.

La raison ne peut intervenir qu'à titre secondaire pour la formulation et l'expression extérieure de ces vérités. Les vérités métaphysiques sont conçues par une faculté qui n'est plus de l'ordre individuel, et que le caractère immédiat de ses opérations permet d'appeler intuitive.

Mais cette faculté intuitive ne doit pas être confondue avec ce que certains philosophes contemporains appellent intuition, faculté purement sensitive et vitale qui est proprement au-dessous de la raison, et non plus au-dessus d'elle. La faculté intuitive dont nous parlons ici est l'intuition intellectuelle, dont la philosophie moderne a nié l'existence, ne la comprenant pas. On peut encore la désigner, avec Aristote et les scolastiques, sous le nom d'« intellect pur ». L'intellect, pour eux, est en effet ce qui possède immédiatement la connaissance des principes.

Aristote, de plus, dans ses derniers *Analytiques*, au livre II, déclare expressément que « l'intellect est plus vrai que la science », c'est-à-dire



CULTURE PHYSIQUE

Devant sa tente, une matinale habitante de Physiopolis s'entraîne

que la raison qui construit la science, mais « rien n'est plus vrai que l'intellect ». Cette faculté est en effet infaillible par le seul fait que son opération est immédiate, et que, n'étant pas distinct de son objet, il ne fait qu'un avec la vérité même.

Il ne peut donc intervenir d'erreur dans la vérité métaphysique, que dans sa formulation exté-

rieure par suite de la faiblesse de la raison, faculté discursive et médiate.

Nous avons déjà dit que toute expression était fatalement imparfaite ; l'erreur y est donc inévitable quant à la forme, mais celle-ci peut n'être qu'une moindre vérité résultant d'une formulation partielle et incomplète de la vérité totale. Nous trouverons ce cas dans la théologie, mais, là aussi, nous trouverons des confusions provenant d'un manque de discrimination précise entre les éléments purement métaphysiques et la différence qui sépare ce point de vue de celui de la connaissance scientifique.

■ ■ ■

La métaphysique, ainsi que nous l'avons dit, relève de l'intellect pur, qui a pour domaine l'universel. La science relève de la raison, qui a pour domaine le général, car, ainsi que l'a dit Aristote : « Il n'y a de science que du général ». Or, général et universel ne doivent aucunement être confondus, comme le font trop souvent les logiciens modernes. D'autre part, le général ne s'oppose pas à l'individuel, mais seulement au particulier.

Le général est en réalité de l'individuel étendu, mais l'individuel peut recevoir une extension même indéfinie sans pour cela sortir de sa nature ni perdre ses conclusions restrictives et limitatives. Aussi la science peut s'étendre indéfiniment sans rejoindre la métaphysique qui, elle seule, est la connaissance de l'universel.

La science, de par sa nature, ne peut en aucun cas quitter le formel.

FIN

VENDEGIES-NEGIES.

(1) Voir *Naturisme* du 14 mai 1931.



BEBE S'AMUSE...

Il cherche, c'est certain, à imiter l'athlète sautant le soleil !

EN PREMIERE PAGE...

(Dessin de BEYRIE)

VERS L'ABIME ET VERS LA PERFECTION

CETTE MASSE INFORME, MOLLE, FLASQUE, INERTE ET DEBRAILLEE, ECRASEE SUR UNE TABLE, DEVANT UNE BOUTEILLE ET UN VERRE APPARAISSANT, SOUS LES BRUMES ETRANGES DE L'ALCOOL, COMME UN MIRAGE FANTASTIQUE, QU'EST-CE DONC ?

CE FUT UN HOMME.

CE N'EST PLUS QU'UN IVROGNE.

CET ATHLETE AUX PECTORAUX SOLIDES QUI, S'EVADANT D'UN MONDE ABÊTI ET SOUILLE, TEND SES BRAS VIGOUREUX VERS LE CIEL PUR DONT LES RAYONS BIENFAISANTS L'INONDENT DE SANTÉ, QUEL EST-IL ?

C'EST UN NATURISTE.
ET C'EST UN HOMME...



...BEBE S'INSTRUIT

L'école que voici n'est-elle pas agréable, et cet alphabet séduisant ?



LE/ CONFÉRENCES/ STÉNOGRAPHIÉE/

« NOUS NE REMUONS PAS ASSEZ »

LA CURE DE MOUVEMENT (1)

(CONFÉRENCE DU 10 FEVRIER 1931)



COMPLETEZ ensuite votre culture physique par des mouvements abdominaux. Tenez-vous debout, les jambes écartées. D'abord, circonvolution du tronc : l'abdomen reste fixe, et le thorax tourne autour, décrivant un cercle. Vous devez vous ingénier à ce que le cercle ne soit ni ovale, ni carré ; rien n'est plus simple. On effectue ce mouvement en tournant dans les deux sens. Ensuite, au lieu de tenir le bassin fixe, faites-le bouger ; ce n'est pas si simple qu'on pourrait le croire ; beaucoup font tourner en même temps le thorax et le bassin ; ils ne comprennent pas.

LA DUREE DE LA SEANCE DE CULTURE PHYSIQUE

Combien de temps faut-il pour que la culture physique soit susceptible de vous entraîner ? Il n'y a pas de règle, ou, plutôt, il y en a une précise : c'est votre possibilité.

Vous devez faire une séance telle qu'elle vous fatigue. Ah ! évidemment, ça change la conception de bien des gens, pour qui l'idéal consiste à ne pas se fatiguer. Or, il faut se fatiguer. J'ajoute, d'ailleurs, qu'il ne faut pas se fatiguer n'importe comment, mais rationnellement.

Si notre siècle est l'ennemi de la fatigue, c'est parce qu'on a confondu la fatigue qui se produit lorsqu'on passe deux heures — ou plus — dans un caboulot empesté de fumée, à boire de l'alcool, avec celle qu'on éprouve après avoir couru un cent mètres. Ces deux fatigues-là ne sont pas les mêmes ; elles n'ont rien de comparable. Celle qu'on éprouve à fournir un effort musculaire engendre des forces, en même temps qu'elle crée de la courbature ; la seconde empoisonne. L'une facilite et entretient notre existence, l'autre la raccourcit. Dans la fatigue musculaire elle-même, il faut encore distinguer la fatigue excessive, qui enlève l'organisme au point d'arrêter ses éliminations, et la fatigue raisonnable et rationnelle, qui fait travailler le muscle davantage et l'oblige à se développer.

Il y a un fait qu'il faut retenir : un muscle ne se développe pas si on ne le fatigue pas. C'est d'ailleurs la raison qui fait que certaines gens, qui font de la culture physique depuis des années, ont un peu développé leurs muscles, après quoi cela s'est arrêté. Ils pensent : « C'est drôle, la culture physique ne me

fait plus rien ! » La cause en est pourtant bien simple : depuis des mois et des mois, ils ne se fatiguent plus.

A TOUT AGE L'ORGANISME PEUT SE DEVELOPPER

Si l'on demande à un muscle de fournir un certain travail, et qu'il puisse le faire facilement, il ne se développe pas. Pourquoi voulez-vous qu'il se développe ? Demandez-lui un peu plus qu'il ne peut donner, et il est obligé de fabriquer de la fibre pour satisfaire à votre demande. Tout est là.

Le développement musculaire n'est pas une question d'âge, de santé ; c'est uniquement une question de fatigue. On dit parfois que, quand la croissance est faite, le corps humain ne se développe plus. C'est une absurdité : l'organisme peut se développer, quel que soit son âge.

J'ai vu, à Villennes, de fort beaux exemples à l'appui de ma conception. Parmi les plus intéressants, je me souviens du cas d'un homme de soixante-six à soixante-huit ans. Il avait une colonne vertébrale « en bois », des épaules en porte-manteau. Quand il faisait un mouvement de gymnastique, sa maladresse était extrême.

Un jour, il vint à l'Institut Naturiste, et me dit : « Je voudrais me développer. Pensez-vous que c'est possible ? Je ferai ce qu'il faudra... » Je lui répondis : « Vous vous développerez. Voulez-vous une technique ? Faites ceci et cela... ». Il s'y est mis avec tant d'ardeur que, six mois après, son zèle était récompensé. Il

A L'ILE DES NATURISTES DE VILLENES

A partir du dimanche 24 mai, les naturistes devront nécessairement présenter, au débarcadère, la carte de membre de la Société Naturiste, et le port de l'insigne 1931 sur le vêtement de sport deviendra obligatoire.

Les visiteurs recevront une carte spéciale, destinée à être épinglée au vêtement de ville ; ils devront rester sur les chemins et conserver une attitude correcte.

n'était plus le même ; sa colonne vertébrale était redevenue souple, son ventre s'était sanglé, tout son corps s'était musclé ; il avait rajeuni de quinze ans !

Je cite là le cas le plus difficile : l'individu vieux et maigre. Si le sujet est jeune, mais gras, c'est un bonheur de lui faire faire de la culture physique et de lui construire des muscles ; il n'est pas aussi dégénéré qu'un maigre, et il est jeune. Il y a des puissances dans son organisme, la régénérescence marche toute seule. Cet après-midi même, j'ai vu un garçon qui, il y a quatre ou cinq mois, avait un ventre formidable, et qui, depuis, vient à l'Île des Naturistes, à Villennes : maintenant, il n'a plus de ventre ! La charpente s'est refaite d'une façon merveilleuse.

LA GYMNASTIQUE PAR ETIREMENT

Si, au bout de quelques mois, la culture physique du type gymnastique de chambre dont nous avons parlé vous ennuie, ne vous découragez pas. Vous pouvez trouver mieux.

Dès que vous avez récupéré une possibilité normale de mouvement, cessez d'employer ce procédé de la culture physique à tant de mouvements à la seconde, et essayez de créer votre culture physique ; cherchez des mouvements très simples, mais harmonieux, qui feront travailler votre corps.

Il y a quelques années, je me suis amusé à retrouver quelques mouvements simples susceptibles de faire travailler le corps au maximum, tout en répondant à des gestes normaux et instinctifs.

L'idée qui m'a inspiré m'est venue en voyant le chat et le chien s'étirer. L'étirement, chez nos animaux familiers, correspond à une culture physique. Le chien allonge ses pattes en s'éveillant, le chat allonge une patte après l'autre. Ce mouvement d'étirement a pour but de mettre son organisme en mouvement, d'aider à l'évacuation des déchets, de mettre l'animal en action, d'activer l'organisme.

Essayez et cherchez vous-même devant la glace les mouvements d'étirement qui vous satisferont. On en trouve tant qu'on veut. Ils satisferont votre esprit et ils vous montreront qu'il y a dans votre organisme des possibilités normales de mouvement, possibilités qui se développent rapidement.

(A suivre.)

(1) Voir *Naturisme* des 16, 23, 30 avril, 7 et 14 mai 1931.



LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU
ÉLÉMENT/ DE VIE

LE NATURISME DANS LA CAPITALE

POUR PRATIQUER EN PLEIN PARIS

Voici la saison chaude. Dans peu de jours, anciens et nouveaux adeptes se retrouveront régulièrement à Physiopolis. Selon la couleur de notre peau, il sera curieux, pour un observateur averti, de constater l'ancienneté de nos convictions naturistes, ainsi que l'état bon ou médiocre de nos forces de réaction organique pendant la période d'hiver. Cet observateur pourra nous dire dans quelles conditions nous avons supporté la saison froide. Ceux qui n'ont pas encore été « pigmentés » et ceux qui ont perdu leur pigmentation devront, au début, prendre des précautions et pratiquer l'insolation progressive.

A part quelques privilégiés, nous ne pouvons nous rendre dans notre île qu'une journée par semaine. Ceux qui ne sont pas préparés seraient imprudents s'ils restaient cette journée entière au soleil. Or, il est très difficile, souvent même impossible de s'insoler chez soi.

Pour obvier à cet inconvénient, nous avons recherché un établissement de bains, dans Paris, dans lequel nous pourrions pratiquer nos cures naturistes en tenue de stade. Nous pouvons affirmer que nous

avons pleinement réussi. L'an dernier, nous avons obtenu d'heureux résultats de pigmentation, tout en pratiquant les cures d'eau et d'air, compléments indispensables pour acquérir l'équilibre parfait de notre organisme.

Désirant faire profiter les sociétaires naturistes de ces avantages, nous avons été autorisés par le Conseil d'administration de la Société Naturiste à conclure un accord avec le propriétaire de l'établissement. Celui-ci, sympathisant à notre mouvement, nous a accordé les mêmes avantages qu'aux sociétés de natation parisiennes : des tickets d'admission au prix réduit de 2 fr. 50 pour les détenteurs de la carte de sociétaire, avec droit de priorité les jours d'affluence ; facilités de laisser en garde les maillots et peignoirs ; pratique du médecine-ball, des anneaux, des trapezes, de l'échelle verticale, etc.

Pour joindre l'utile à l'agréable, il y sera fait, par un professeur diplômé, des cours pratiques de natation, de plongeon et de sauvetage.

La position de cet établissement en Seine le dis-

pense des toiles réglementaires qui masquent la vue des baigneurs aux promeneurs sur le quai. Il bénéficie, de ce fait, du soleil toute la journée.

Les naturistes désirant profiter de ces dispositions sont priés de s'inscrire chez M. Bron, 344, rue Saint-Honoré, Paris (1^{er}), ou à Physiopolis, lot 101, sur le grand stade. Afin de former des groupes, nous leur serions reconnaissants de nous faire savoir l'heure qui leur conviendra le mieux, et, pour raison d'organisation, le nombre de tickets d'admission qu'ils penseront pouvoir utiliser.

Le dimanche, sur le grand stade, les exercices de culture physique se terminent par quelques tours de piste. Nous exprimons le vœu que le dernier de ces tours finisse lui-même en beauté par un plongeon dans la Seine. Aux naturistes d'agir pour que ce vœu se réalise ! Ainsi, Mouvement, Soleil et Eau formeront une Trinité créant elle-même l'Harmonie, la Beauté et la Force, grâce auxquels nous obtiendrons le calme et la santé.

E. BRON.

LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINTE

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

LES DIVERS LÉGUMES VERTS

LEUR VALEUR AU POINT DE VUE DE LA SANTÉ

Alors que la médecine classique s'acharne, pour classer les plantes, à ne tenir compte que de la constitution chimique de celles-ci, la médecine nouvelle, naturiste, les groupe par *familles botaniques*. Le classement botanique que nous adoptons a l'avantage, d'abord, de satisfaire le besoin impérieux d'ordre naturel qui est en chacun de nous ; ensuite, il tient compte des constitutions cellulaires, lesquelles sont nécessairement comparables chez des plantes parentes. Il est logique d'adopter, dans une médecine qui tient compte de nos instincts naturels, une classification *familiale*, puisque c'est un fait que l'homme et l'animal sont instinctivement poussés à rechercher, à manger les plantes de certaines familles et à fuir celles d'autres familles. La médecine chimique, qui groupe ses plantes médicinales ou alimentaires en tenant compte seulement des produits chimiques qu'elles contiennent, commet une hérésie biologique (1).

Les légumes verts de l'alimentation naturiste appartiennent à six familles de plantes : *composées*, *ombellifères*, *chénopodiacées*, *légumineuses*, *valérianées*, *crucifères*.

Les *composées* nous fournissent : les laitues, romaines, scaroles ; les chicorées sauvages, améliorées, de Bruxelles, frisées, l'endive, la barbe de capucin, les pissenlits, l'artichaut, les salsifis et les scorsonères.

Les *ombellifères* nous donnent une verdure de premier ordre, la carotte, et deux tout à fait secondaires, le céleri et le fenouil.

Les *chénopodiacées* fournissent l'épinard, la tétragone, l'ansérine amarante et la betterave.

Les *légumineuses* nous offrent les haricots verts, les haricots en grains jeunes, les petits pois verts, les pois mange-tout et les fèves jeunes en cosques.

Les *valérianées* nous donnent une salade de première importance, la mâche.

Les *crucifères*, enfin, fournissent, comme verdure, le chou, le cresson et les radis.

L'ortie *piquante*, la pimprenelle, le pourpier, la raiponce, qui n'appartiennent pas aux familles sus-désignées, font, elles aussi, d'excellentes salades.

On voudra bien remarquer que nous ne classons, dans les familles fournissant de bonnes verdures, ni les *polygonées*, ni les *liliacées*.

Les *polygonées*, pourtant, fournissent l'oseille. L'oseille-épinard et la rhubarbe ; mais ces verdures sont des aliments *malsains*. Par leur richesse en oxalates et en principes acidifiants, ils déminéralisent l'organisme : les arthritiques, entériteux, migraineux, constipés, sédentaires, rhumatisants, eczémateux, etc., déjà ralentis dans leurs combustions, et hyperacides, pâtissent particulièrement de leur emploi.

Parmi les *liliacées*, les poireaux, ces asperges du pauvre, sont mal tolérés par les arthritiques, dont les voies digestives sécrètent mal, et qui sont sujets aux gonflements abdominaux.

Complétons par quelques précisions sur ce que nous venons de dire des bonnes verdures :

La *laitue* est la plus douce de toutes les verdures ; elle convient à tout le monde, malades comme gens sains. Quand un organisme est tellement déchu qu'il ne peut plus tolérer les verdures,

c'est par la *laitue* qu'il faut commencer sa rééducation cellulosique. Même les intestins les plus enflammés la tolèrent. Autrefois, nous conseillions aux grands tarés de la nutrition l'usage, une fois par jour, de la laitue cuite ; maintenant, plus notre expérience de la médecine naturiste augmente, plus nous conseillons l'usage de la laitue *crue*. Les grands tarés de la nutrition eux-mêmes la tolèrent, s'ils savent en doser les quantités. Les plus grands amoindris commenceront par ne consommer que quelques feuilles ; ils les choisiront *tendres* et *très vertes*. A mesure que, grâce à l'observation rigoureuse de l'ensemble des procédés d'hygiène naturiste, ils évolueront vers la santé, ils augmenteront les doses. Ils ne perdront pas de vue que la dose qui fait gonfler leur abdomen est excessive.

La *romaine*, la *scarole* sont, comme la laitue, de bonnes composées douces, un peu moins douces, toutefois, que celle-ci.

Les *chicorées* ont une cellulose plus dure que les précédentes, donc moins aisément digestible que laitues, romaines et scaroles. Plus une chicorée est dure et amère, moins bien elle est tolérée par les nutritionnels délicates ; par contre, dureté et amertume sont deux facteurs fortifiants pour nutritionnels solides. L'*endive* et la *barbe de capucin*, chicorées poussées à l'obscurité, sont dépourvues de chlorophylle, donc d'énergie solaire, et de sels minéraux reminéralisants ; ce sont de piètres aliments. On peut les conseiller aux pléthoriques hyperminéralisés qu'on veut affaiblir.

Les *pissenlits* sont des verdures très saines. Ils ont une action nutritive différente, selon qu'ils sont des jardins ou des champs et prés. Le pissenlit des jardins, venu vite, en terre riche, est plus doux, plus digestible que les autres ; il est aussi moins fortifiant. Les pissenlits des champs et prés sont plus riches que les précédents en sels minéraux ; venus moins vite, dans un sol plus âpre, ils ont une cellulose plus compacte ; ils sont plus riches de soleil ; mais il faut pouvoir les supporter. Les pissenlits très blancs, qu'on enfouit sous la terre à mesure qu'ils poussent, sont à peu près aussi peu fortifiants que l'endive et la barbe de capucin.

L'*artichaut* est une très recommandable verdure ; nous avons toujours constaté qu'il est beaucoup plus digestible cru que cuit.

Les *salsifis* font de médiocres salades, ou alors, il convient d'employer ce qu'on jette généralement les feuilles vertes. Les *scorsonères* sont de mauvais aliments.

CET AGE EST SANS PITIE (Dessin de S. ALBA)



— Qu'est-ce que tu as donc, Toto, à grincer comme ça sur mon dos ?
— Eh bien ! moi aussi, j'voudrais essayer d monter sur le gros ballon !

La *carotte* est une « verdure rouge » de premier ordre, nous l'avons dit déjà ; mais on peut répéter le compliment. Elle est la *plus saine de toutes les racines comestibles* ; elle est à peu près aussi reminéralisante que les meilleures « verdures vertes », et elle est plus digestible que la plupart d'entre elles. Elle est riche de potasse, de soude et de sucre vitalisé. L'emploi de la carotte accroît, sans conteste, la sécrétion du lait chez les femmes qui nourrissent ; nous en avons fait l'expérience. Elle accroît d'ailleurs aussi la sécrétion lactée des vaches. Au dire de Garola, les moutons nourris, l'hiver, à la carotte, augmentent de poids deux fois plus vite que ceux qu'on nourrit à la betterave. Nous recommandons à tous l'usage de la carotte. On n'hésitera pas à consommer, assez souvent, un peu de *carotte crue*. Un bon moyen de trouver bonne la carotte crue, ce n'est pas de mordre dedans — ce que les enfants, mus par leurs instincts naturels, font cependant souvent — c'est de la râper. C'est sur la table même qu'il faut râper la carotte, pour qu'elle soit agréable à consommer. A l'aide d'une petite râpe de table, on fait l'opération, mélangeant le rouge légume à n'importe quel autre végétal. Tout naturiste consomme, de temps en temps, un peu de carotte crue râpée ; c'est bon et c'est sain.

Le *céleri* a la réputation d'être un excitant sexuel ; il est, en tout cas, sûrement, un excitant nutritif, mais sa valeur alimentaire est à peu près nulle, sauf s'il est vert. Le *fenouil* ne vaut pas mieux que le céleri ; il n'est qu'un condiment dont on se passera aisément.

Epinard, *tétragone*, *arroche*, *ansérine amarante* sont de très recommandables verdures, bien minéralisées et à préférer crues.

Les *haricots verts en cosques* constituent une verdure d'excellente qualité. La médecine chimique a souvent dit du mal de ce bon légume, sous prétexte qu'il contient des oxalates. Nous n'avons jamais vu qu'il soit mal toléré, même par les tubes digestifs très arthritisés, surtout si on le mastique correctement, et si on l'associe rationnellement aux autres aliments du repas.

Les *haricots jeunes, en grains, verts ou blancs*, sont, habituellement, moins bien tolérés que les haricots verts en cosques ; les arthritiques, les dyspeptiques s'en défieront, ou, alors, ils n'en consommeront que fort peu à la fois, et rarement.

Les *petits pois verts en grains* et les *pois mange-tout*, cuits, sont d'excellents et très recommandables verdures pour tout le monde. Consommés crus, en mélange avec d'autres légumes, ils sont également très sains. La julienne de légumes gagne en qualité fortifiante, si on lui incorpore petits pois crus et carotte crue.

Les *fèves en cosques jeunes* sont sensiblement aussi recommandables que les petits pois. On s'abstiendra de la fève sèche, qui n'est pas, d'ailleurs, une verdure.

La *mâche* est la meilleure des salades d'automne et d'hiver. Sa richesse en chlorophylle, la qualité de sa cellulose, la douceur de ses sucs font d'elle un aliment de tout premier ordre.

Chou, *cresson*, *radis* contiennent des essences volatiles qui sont rudes pour les tubes digestifs fatigués. Bien blanchir les choux (tous les choux). La choucroute est toujours beaucoup mieux tolérée que le chou, à la condition, bien entendu, qu'on la dé vinaigre complètement, et qu'on la cuise sans lard, et sans saucisson.

(A suivre.) D^r GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

(1) Nous avons développé cette idée dans notre ouvrage *La Cure végétale* (sous presse).



MÉDECINE NATURISTE



LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

VERS UN PAIN MEILLEUR (1)



N tournant délibérément le dos aux discussions sur les manœuvres de meunerie, pour ne considérer que le fond du problème : *le grain*, nous avons établi un parallèle entre la qualité boulangère d'une variété de blé et ses indices mécaniques mesurés à l'extensimètre Chopin.

Un mot d'explication s'impose à ce sujet : une corrélation constante existe entre l'un et l'autre. Cette corrélation s'impose au même titre et de la même façon que la conclusion d'un syllogisme se trouve contenue dans les prémisses. L'art consiste uniquement à savoir la dégager, tout comme le grand mérite de M. Chopin a été de discerner que, à mesurer une variété de blé de façon non équivoque, on juge du même coup ses qualités boulangères. La cellule de blé qui va devenir « pain » traduit par son travail mécanique les évolutions qu'elle subit ; sa contexture en est la preuve palpable, comme la craie, sur le tableau noir, matérialise le raisonnement du mathématicien.

Ténacité, gonflement et déformation sont les coefficients suivant lesquels la farine va devenir pâte, puis pain. Elle évoluera suivant ses capacités personnelles, tout comme un cheval galopera selon la façon dont il est bâti. Tel cheval, d'une classe supérieure à un autre, fournira évidemment une meilleure course que son concurrent inférieur. Une variété de blé qui obtient à l'extensimètre un W 115, par exemple, se révélera meilleure à la panification qu'une autre mesurant W 80.

La chose paraît déjà évidente par elle-même ; néanmoins, l'Ecole de Meunerie s'est appliquée à regarder de près le travail de la panification, et à « coter » les échantillons soumis à son examen, comme un examinateur « cote » un candidat. Ce faisant, elle exécute une contre-épreuve, en se plaçant à son point de vue particulier, qui ne peut que confirmer ce qui est préalablement acquis. Pareillement, un cheval de course qui gagne un prix

confirme sa classe, où l'on range ses origines et son sang. « *Finis coronat opus* ».

L'Ecole de meunerie porte son examen sur les caractères de la pâte, d'une part, et sur ceux du pain, de l'autre. Ce sont, nommément : le pétrissage, la fermentation, la tourne, l'aspect extérieur, le développement, l'odeur, la texture et la couleur. Soit, en tout, huit examens qui reçoivent chacun une note allant de 0 à 20.

Le total idéal est donc de 160. Pratiquement, la note exigée pour faire du bon pain, sans apport de blé étranger, est 137. A titre de comparaison, le Manitoba 1, qui est considéré comme le plus beau et le meilleur des blés exotiques, a reçu la note 141. Il est aisé de saisir que cette note d'examen est subjective ; elle représente une opinion ; sa valeur tient à la haute qualité de l'examineur, qui doit être rompu à ce genre de travail et posséder une vaste expérience. En fait, ce total général de points est un critérium très sérieux, car ces examens sont conduits avec des soins méticuleux pour réduire au minimum les chances d'erreur. Chaque examen se fait par comparaison avec un témoin connu et repéré, servant d'étalon.

La nature de ces épreuves nous fixe sur le sens général que nous donnons à l'expression « valeur boulangère ». Il serait trop technique d'entrer dans le détail de chacune de ces épreuves. Nous nous résumerons en disant qu'à 137 points et plus, un blé est bon, très bon ; entre 137 et 130, il a besoin d'être amélioré ; au-dessous de 130, il est passable et même mauvais. De nombreux résultats concordants permettent d'indiquer ces chiffres comme autant de paliers.

Pour illustrer notre explication, nous allons citer les résultats obtenus avec quelques nouvelles variétés de blé français de très grande classe, dont les examens détaillés sont sous nos yeux.

Un blé français donnant un W 180 (ce qui est sensationnel) donne, à l'épreuve de l'Ecole de

Meunerie, 151 points et demi. Un autre, W 142, donne 146 points et demi. Un autre, W 153 et demi, donne 146 points. Un autre, W 138, donne 141 points, etc., etc.

On voit de suite que ces méthodes, adoptées par des techniciens de valeur, donnent des résultats concordants, et que l'Ecole de Meunerie, sagement conduite et appliquée, ne peut que confirmer les résultats obtenus exactement à l'extensimètre Chopin. En mesurant les qualités mécaniques d'une variété de blé, on mesure du même coup sa valeur boulangère, car l'une est faite de l'autre, et l'on peut chiffrer celle-ci par celle-là. Le rapport est direct, alors que celui existant entre le poids à l'hectolitre et la qualité boulangère n'est que très indirect.

Cette corrélation obligatoire des épreuves fait non seulement ressortir le bien-fondé de notre thèse, suivant laquelle seul un bon grain peut faire un bon pain, mais aussi que nos blés sélectionnés français ont des origines qui les classent même au-dessus des blés exotiques les plus cotés, dont, par exemple, Manitoba 1, déjà mentionné.

Toute la difficulté consiste à connaître son grain, le suivre, le soigner, le nettoyer adéquatement, etc., bref, à constituer ce que nous avons appelé « le cycle du blé ».

Cette notion de la valeur boulangère d'une variété de blé correspond donc bien à quelque chose de réel, jugé et mesuré. Toutefois, au point de vue naturiste, elle appelle de suite une grave réserve : *jusqu'à ce jour, les examens n'ont porté que sur les seules farines blanches que réclame la boulangerie commerciale. Le pain blanc, très blanc, est l'idéal, l'étalon, à quoi sont comparés les nouveaux venus.*

Notre sentiment naturiste est qu'un tel étalon est singulièrement châtré, puisqu'on l'a privé de son germe, de ses substances corticales, etc., qui font sa vigueur. Pour le pain naturiste, fermentation, tourne, couleur, odeur, etc., les huit chapitres changent, et supposent des données tout autres. Ce changement, du reste, n'est que d'une valeur relative, puisque demeure le grain, qui est la substance même du pain.

Qui peut le plus peut le moins. Une variété de blé qui a donné, à l'état de farine blanche, à l'Ecole de Meunerie, une note élogieuse, possédera naturellement une note nettement supérieure à l'état de farine intégrale. C'est l'examineur qui doit changer et devenir naturiste. Un jour viendra peut-être où, notre mouvement ayant conquis l'ensemble du pays, nous devrons songer à créer une école de meunerie naturiste.

En attendant, à défaut de consécration officielle, contentons-nous de la réalité présente, qui nous fournit du bon pain, dont nous vivons ; et non du beau langage, que le vent emporte.

Un W 115 est une note extrêmement élogieuse pour un pain qui indique une haute qualité boulangère, et qui, surtout, a le grand mérite d'être pratique, en ce qu'il s'applique aux blés dits « de conciliation », de nature à satisfaire producteurs et consommateurs.

(A suivre.)

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

(1) Voir *Naturisme* des 2, 9, 16, 23, 30 avril, 7 et 14 mai 1931.



AU PIED DES AUBEPINES EN FLEURS

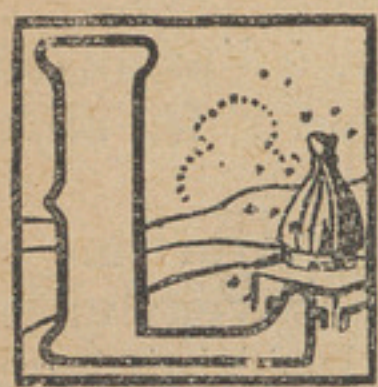
Le dernier salon où l'on cause : les meubles de prix en sont absents, mais les ornements floraux n'y sont pas en toc...



DE TOUT... DE PARTOUT

L'AVIS D'UN PRATICIEN

CE QUE PENSE UN CUISINIER DES RESTAURANTS VÉGÉTARIENS



La Nature, en donnant à la femme, devenue mère, la possibilité de nourrir son enfant, lui dicte un devoir qu'elle ne peut impunément oublier. Ce devoir l'élève au rôle magnifique de gardienne de la santé dans son foyer, dans sa famille. Elle seule peut préparer avec amour, avec joie, avec attention, les aliments des êtres qui lui sont chers, qui sont beaucoup d'elle-même.

Seul, le grand amour dont la mère est capable peut l'aider dans l'accomplissement de cette tâche difficile, souvent ingrate, et qui demande toujours une grande abnégation.

C'est à elle qu'incombe la délicate étude des tempéraments de ceux qu'elle a charge de nourrir, afin de pouvoir, en toute connaissance de cause, apporter les variantes nécessaires dans la composition de ses menus, pour que chaque être y trouve ce dont son organisme a besoin. La parfaite harmonie au sein de la famille, la santé seront sa suprême récompense.

De nos jours, hélas ! la femme, la mère s'écarte de plus en plus de son divin devoir...

Lorsque la mère se rendra compte de la bienfaisante influence qu'exerce sur l'organisme l'alimentation naturaliste, d'elle-même elle orientera dans ce sens la cuisine qu'elle prépare pour les siens. Elle le fera même à leur insu. C'est donc aux mères que l'éducation alimentaire naturaliste doit, de préférence, être donnée.

L'enfant aura une nourriture végétarienne et fruitarienne. Si, pour une cause ou une autre, il mange de la viande, cela ne sera que momentanément.

IL EST SOUVENT DIFFICILE

DE MANGER SELON SES GOUTS...

Lorsque l'enfant quitte ses parents pour entrer au lycée, en apprentissage ou au régiment, toutes les façons classiques de vivre se liguent contre lui. Il n'est plus maître de sa personne. Tout le travail élaboré si patiemment par la mère est battu en brèche. Et, pour lui, l'horrible martyre commence. Il doit accepter tous les aliments contraires à ses goûts, à ses habitudes, qui lui sont présentés.

N'est-ce pas lui l'intrus, l'original, le maniaque, le dégoûté, le mal élevé ? Les aliments qui lui sont donnés ne sont-ils pas reconnus comme constituant une nourriture scientifiquement parfaite ? Ce pain doré, croustillant, blanc comme de l'amidon, léger comme du feuilleté, n'est-il pas plus accueillant que le pain complet lourd et gris ? Ses camarades qui, eux, mangent de tout, boivent du vin, du café, fument cigares, cigarettes, lui sont-ils inférieurs physiquement, intellectuellement ?

On se gausse du malheureux, on le montre du doigt. L'ignorance et la routine règnent.

Pour sauvegarder la liberté individuelle, il faudrait que, dans chaque communauté, possibilité soit donnée à chacun de se nourrir selon sa convenance.

LA VIE AU RESTAURANT

Pour le naturaliste, la nourriture prise au sein de sa famille constitue l'idéal. Malheureusement, la vie a des nécessités : il n'est pas toujours possible de manger chez soi, et chacun ne peut, pour de multiples raisons, confectionner lui-même son repas. On a donc recours au restaurant.

Il y a, dans la gamme des restaurants, du plus modeste au plus luxueux, de la crèmerie au palace, du bistrot au grill-room, de six francs le repas à

quatre-vingt francs et même davantage (boisson non comprise et majoration de 10 % pour le service), de quoi contenter la grande catégorie des disciples de Brillat-Savarin comme celle des « carcencés ». La clientèle se divise, se classe suivant le volume de son portefeuille.

Combien y a-t-il de ces restaurants à Paris ? Des milliers...

Les personnes qui, ayant en principe adopté le régime alimentaire naturaliste, en sont encore cependant au stade de transition et prennent un peu de viande à leur repas, peuvent se faire servir dans tous les restaurants où le service à la carte est pratiqué. Elles s'y trouveront tout à fait à leur aise. L'ambiance ne les choquera pas outre mesure. Les fumets des viandes, des vins, des alcools, du tabac ne les incommoderont pas trop. C'est une des raisons pour lesquelles les néophytes évoluent si lentement. Mais le vrai naturaliste, lui, où ira-t-il ?

Il y a bien des restaurants « végétariens »... Ils sont peu nombreux : une dizaine, nous dit M. Charles Abdullah, pour deux millions et plus d'habitants.

Comme des parents pauvres, ils se cachent. Ils sont peu connus.

PROPRETE, HYGIENE, CONFORT...

Ces trois mots, si fréquemment employés aujourd'hui, ont une signification très élastique. Chaque individu les interprète à sa manière et les met en pratique suivant sa propre conception. Pour un naturaliste, ces mots constituent toute une religion, car il les applique au moral comme au physique. Mais pour les autres ?

Celui-là aussi est « propre » qui se torche le visage à l'aide d'un coin de serviette humide et, d'un coup de peigne, rejette en arrière ses cheveux, oubliant que d'autres parties du corps ont également besoin d'eau...

Hygiéniste aussi, celui qui se couche dans une

atmosphère empuantie par la fumée du tabac, souvent mélangée à d'autres émanations...

S'enrouler tout vêtu dans une couverture pour s'étendre et dormir à même le sol peut paraître aussi confortable que de s'allonger entre deux draps bien blancs fleurant bon la lessive. Tout n'est qu'affaire de milieu, de point de vue, d'habitude. Faute de baignoire (confort), je puis rester très hygiéniste en prenant, matin et soir, des ablutions.

Les mêmes réflexions peuvent s'appliquer aux restaurants végétariens : cette soupe, dans une terrine ébréchée, sans couvercle, est peut-être saine, mais est-ce bien hygiénique qu'elle laisse s'évaporer son fumet et sa chaleur ? Ces tranches de pain, mises pêle-mêle dans une corbeille, sont propres, mais toutes les mains qui, l'une après l'autre, viennent les toucher, les palper avant de se servir, le sont-elles ? Est-ce là l'hygiène ?...

Cette salade, composée de laitue, pissenlits, chicorée, garnie de rondelles de betterave et de carottes crues, est difficile à assaisonner dans une assiette : ce n'est pas confortable ! Quelques feuilles s'égarent parfois sur la table au linoléum maculé, ce qui n'est ni propre, ni appétissant.

Puis-je amener ici quelques invités ? De passage à Paris, puis-je y donner rendez-vous à des hommes d'affaires, commerçants, industriels, etc. ? Non. Je ne le puis pas.

D'autres restaurants végétariens existent, où le confort consiste en quelques fleurs dont les pétales morts tombent sur la nappe blanche (mais pas immaculée) qui recouvre la table. Le menu, à prix fixe, est copieux malgré son prix modeste, mais la cuisine a un caractère étranger.

Que dois-je conclure de mes visites à ces établissements ? Qu'un gros effort est à réaliser pour donner aux naturalistes un restaurant digne d'eux.

(A suivre.)

BENOIT PERRAT,
Cuisinier.



DANS LE PORT DU GRAND-AVIS

Le « Ben-Hur », le grand bateau à moteur qui assure la traversée entre Le Lavandou et l'île du Levant, accoste à l'embarcadere

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

TRIBUNE
LIBRE

LA JOIE DE VIVRE

POLEMIQUE AUTOUR D'UN DESSIN



N lecteur de « Naturisme », M. Roger Valensi, nous adresse une longue lettre, dont voici les principaux passages :

« ... Vous comprendrez quelle a été ma surprise — je dirai même mon indignation — en lisant le commentaire (page 3 du N° 150 de « Naturisme ») qui accompagne la gravure de première page, où un homme et une femme rient à la lumière, en compagnie d'un chien.

« Ce qui manque à cette femme et à cet homme pour être heureux — pour reprendre les propres termes de votre collaborateur — c'est un enfant. Combien votre dessin eût été plus noble et plus convaincant si, au lieu du chien — ou, si vous y tenez, à côté de lui — se serait trouvé un enfant, un bel enfant sain riant au soleil lui aussi.

« Figurez-vous les personnages de votre scène naturaliste dans cinquante ans : il ne restera que le chien, ou plutôt un de ses descendants, car eux se reproduisent.

« Ne croyez pas que ce soit un père de famille ultra-nombreux qui vous écrive ; nous n'avons qu'un enfant, mais solide et sain ; c'est déjà quelque chose. Votre couple n'en a pas.

« Que pensez-vous de ceci ? Est-ce trop espérer de vous qu'une réponse ? »

■ ■ ■

Voyons, cher lecteur, c'est une plaisanterie... Non ? C'est bien sérieux ? Comme vous êtes susceptible !... Vous avez fort mal interprété la légende accompagnant notre dessin. Vraiment, nous ne pensions pas être tellement coupables... Il nous reste, il est vrai,

pour nous consoler, la constatation que vous êtes le seul à avoir été « surpris » et même « indigné ».

Mais, puisque vous nous demandez une réponse, la voici :

Certes, notre couple n'a pas d'enfant. Cependant, nous sommes en droit de poser une toute petite question : êtes-vous bien sûr que cet homme et cette femme sont mariés depuis longtemps ? Il ne faut donc pas dire qu'il n'y a pas d'enfant, mais bien qu'il n'y en a pas encore, ce qui est tout à fait différent. Dans le cas qui nous occupe, le présent ne saurait en aucune manière engager l'avenir, vous en conviendrez.

Nous nous figurons très bien les personnages de notre scène naturaliste dans cinquante ans. Contrairement à ce que vous dites, il n'y aura plus de chien — puisqu'il est seul de son espèce, le malheureux ! Mais il y aura notre homme et notre femme, eux-mêmes (car les naturalistes vivent vieux, cher lecteur), entourés de leurs enfants, dont l'aîné sera bien près d'atteindre le demi-siècle.

Vous nous dites, ce dont nous vous félicitons vivement, que vous avez un enfant. Or, supposons que notre collaborateur ait représenté, à la place du chien — puisque ce chien vous tient au cœur — un petit garçon ; il se fût peut-être trouvé un autre « lecteur susceptible » pour nous accuser d'être de mauvais Français, et pour nous rappeler que l'enfant unique de nos familles est la cause de la dépopulation de notre pays. Nous aurions donc dû demander à notre dessinateur, afin de contenter une fois pour toutes les « lecteurs susceptibles », de placer, autour des principaux personnages, une ribambelle de rejetons...

M. Alba a bien voulu nous envoyer, en même temps que « La Joie de Vivre », un autre dessin de première page qui paraîtra prochainement et qui repré-

sente, cette fois, un homme et un enfant, à l'exclusion de toute personne du sexe féminin. Alors ? Qu'allez-vous imaginer ? Qu'allez-vous insinuer ?

Si vous feuilletiez la collection de « Naturisme », vous vous rendriez compte qu'il manque souvent un et quelquefois deux des personnages de la Trinité qui vous est chère. Vous reconnaîtrez avec nous qu'il est toujours possible de trouver qu'il manque quelque chose ou quelqu'un, et nous espérons que vous ne nous condamnerez pas à publier, du 1^{er} janvier à la Saint-Sylvestre, des dessins « homme-femme-enfant » — sans chien, naturellement.

Mais j'entends bien : vous nous reprochez surtout d'avoir écrit le mot « heureux ». Eh bien, oui ; nous l'avons écrit, et nous le maintenons. Croyez-vous vraiment qu'il soit absolument interdit à un homme et à une femme, qui n'ont pas encore d'enfant, de connaître le bonheur ? Et n'avez-vous jamais pensé que pour avoir, plus tard, des enfants heureux, il ne fallait pas mettre la charrue avant les bœufs, mais commencer par être heureux soi-même ? C'est pourtant, croyons-nous, un précepte essentiellement sage et naturaliste.

Notre dessin, et la légende qui l'accompagnait, conservent donc toute leur valeur. Ils ne sont ni moins nobles, ni moins convaincants que s'ils avaient été rectifiés dans le sens que vous proposez. Nous avons voulu faire ressortir ceci : la joie de vivre ne peut s'obtenir que par des moyens très simples, c'est-à-dire en se rapprochant de la nature. Que les personnages soient jeunes ou vieux, qu'ils soient deux ou qu'ils soient trois mille cinq cent quarante-six, la méthode reste la même, et le résultat aussi.

Vos reproches, cher lecteur, sont par conséquent sans objet.

PIERRE AUDEBERT.

LA MUSIQUE ENREGISTRÉE

Les nouveautés « Pathé »

Troisième étude (X 9985). — Bien souvent, les « ingénieurs du son » des maisons d'éditions phonographiques s'efforcent d'obtenir une exacte transcription de la sonorité du piano. Bien souvent, leurs efforts sont trahis. Ce n'est pas ici le cas, pour cette célèbre Etude de Chopin, d'une nostalgie si poignante, d'un caractère si pathétique, et que M. Jacques Dupont a interprétée avec art. Le maximum de la réussite semble avoir été atteint. C'est vraiment l'instrument lui-même que l'on entend. Un petit phonographe vous permet, grâce à ce disque, d'avoir chez vous un piano signé d'une marque célèbre.

Cyrano de Bergerac (X 3997). — Si M. Bernard, du Théâtre Français, présente un aspect physique peu compatible avec des prétentions d'amoureux, sa voix est jeune, chaude, claironnante. C'est la voix même de Cyrano. On l'entend ici, gouvernée par un art de la diction riche en variété et en trouvailles. Sur un seul disque se trouvent réunies, d'un côté la tirade des Nez, de l'autre la tirade des Non, merci ! Ceux qui ont quelque goût pour les lettres françaises ne sauraient se dispenser d'avoir ce document théâtral dans leur discothèque.

« Yira... Yira... » (X 96.006). — Au milieu de tout le foisonnement des disques de jazz ou d'orchestre argentin, on ne sait lequel choisir pour la perfection de l'enregistrement et l'agrément du morceau. Un bon conseil : prenez « Yira... Yira... », ce tango joué sous la direction de Manuel Pizarro. Vous serez sûrs de n'être pas déçus. Bien au contraire.

La Vie Parisienne (X 8817). — Cette œuvre d'Offenbach a, comme disent les critiques d'aujourd'hui, un « dynamisme » extraordinaire. L'orchestre d'Andolfi en a bien mis en valeur la fougue, la grâce, le charme et l'entrain. Voilà un enregistrement qui mérite d'être signalé à la fois pour ses qualités artistiques et ses qualités techniques.

Le Temps des Cerises (X 3990). — On sait que M. Saint-Cricq est un bon musicien. On sait qu'il est un diseur excellent. On sait qu'il est habile chanteur. De tout cela, il fait la preuve en son in-

terprétation du Temps des Cerises, une des plus heureuses mélodies composées durant le milieu du XIX^e siècle.

Carnaval Romain (X 5538). — Cette ouverture éclatante et chaude, avec son Andante, son Chœur joyeux, sa vivacité, sa puissance et son allégresse, a été exécutée de manière impeccable par l'orchestre des Concerts Pasdeloup, sous la direction de M. D.E. Inghelbrecht. C'est un morceau de qualité.

Quand on tient l'coup (X 94.007). — Ici sont enregistrés les deux principaux airs du film Le Petit Café, tiré de la célèbre pièce de Tristan Bernard. L'édition du disque coïncide avec la projection sur l'écran. C'est de la publication, si l'on peut dire, synchronisée cent pour cent.

Les nouveautés « La Voix de son Maître »

« La Voix de son Maître » nous offre, ce mois-ci, de bons disques d'orchestre, où de brillants instrumentistes interprètent des morceaux de choix.

La Société des Concerts du Conservatoire, sous la direction de M. Piero Coppola, nous donne Le Tombeau de Couperin, de Maurice Ravel, dont l'enregistrement occupe deux grands disques : Prélude et Forlane (W 1163) et Menuet et Rigaudon (W 1164). Cette audition souligne de façon saisissante l'immense talent de l'illustre compositeur.

Les Deux Danses Symphoniques de P. Coppola sont interprétées avec art par l'Orchestre Symphonique, dirigé par l'auteur. Cette habanera et ce blues sont bien agréables à entendre. (L 855)

C'est avec plaisir que nous entendons le célèbre Ballet Egyptien de Luigini, fort bien joué par Marek Weber et son orchestre. Un premier disque (K 6146) comprend la première et la deuxième partie, et un second (K 6147) la troisième et la quatrième.

Enfin, pour les amateurs de cuivres, le compositeur M. Courtade dirige avec autorité sa fantaisie Gloire à Bugeaud et Au Pays Limousin, de Deffrance, que la fanfare de clairons, trompettes et tambours interprète avec... éclats. (K 6149.)

LE CINÉMA

LE PETIT CAFE

Le Petit Café ? Bon film moyen pourvu de quelques défauts. Que peut-on reprocher à la production de Ludwig Berger, le metteur en scène ? Tout simplement ceci : la valeur comique des situations a complètement disparu, et sans Maurice Chevalier la bande serait lugubre. On pourra objecter la difficulté de transposer visuellement la pièce du malicieux Tristan Bernard, où le dialogue original n'a pas une mince importance, mais enfin le sujet était là, suffisamment cocasse en lui-même pour qu'il soit possible d'en tirer une œuvre de valeur ; nous pourrions épiloguer à perte de vue sur cette incompréhension. On peut également se demander pourquoi la Paramount n'a pas prié le père du Petit Café d'écrire le dialogue de la version cinématographique, qui aurait pu être infiniment plus amusant. Des erreurs de mise en scène similaires à celles que nous avions remarquées dans la Chanson de Paris enlèvent au film toute possibilité d'être typiquement « parisien », et il nous faut croire sur parole l'affirmation du réalisateur, qui nous certifie que l'action se déroule bien dans notre capitale.

Heureusement, l'interprétation nous aide à supporter ces petits ennuis. Chevalier continue à progresser, et il a trouvé en Yvonne Vallée une partenaire bien supérieure à Claudette Colbert. L'ensemble est homogène ; sans risque d'erreur, on peut affirmer que le rendement aurait été supérieur si la troupe avait été bien dirigée. Tania Fédor, Emile Chautard, André Berley et Georges Davis peuvent être cités élogieusement.

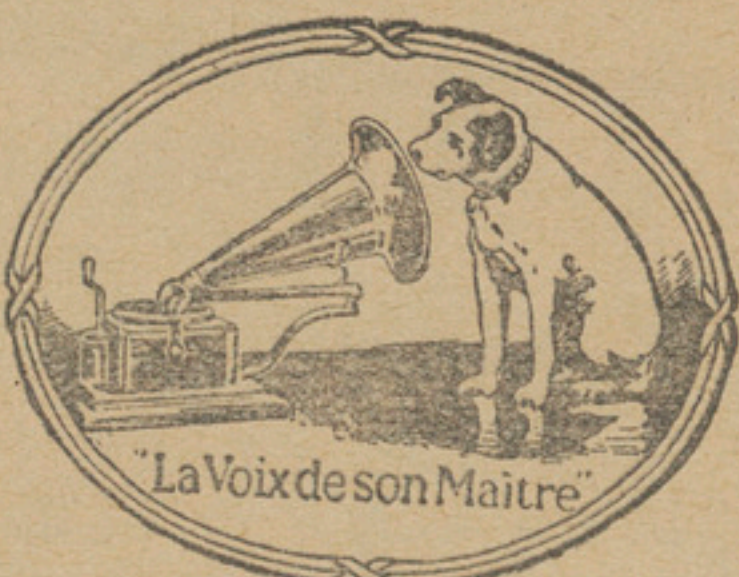
Le sujet est parmi les plus drôles inventés par Tristan Bernard, à l'imagination féconde. Albert Loriflan remplit avantageusement les fonctions de garçon de salle dans un « petit café » éloigné des quartiers bruyants. La fille du propriétaire, M. Philibert, se persuade qu'elle déteste cet Albert, qui ne songe même pas à la regarder. La vie continuerait à se dérouler, entrecoupée de paroles aigres-douces, si un héritage inopiné ne venait troubler cette tranquillité. M. Cadeau, clerc de notaire et prétendant à la main d'Yvonne Philibert, apprend à l'étude de son patron qu'Albert hérite de 5 millions. Un projet machiavélique germe dans son cerveau ; il arrache le directeur-propriétaire du « petit café » des mains du coiffeur occupé à lui refaire une beauté, le met au courant de l'heureuse nouvelle et de son idée. Le projet simpliste réussit. Albert, copieusement abreuvé, signe sans se défendre un minifique contrat comportant un dédit de 400.000 francs, et c'est seulement par la suite qu'il apprend son bonheur. Commençant la manœuvre de « la crème des patrons », il prend la résolution de continuer à remplir ses devoirs de garçon pendant le jour et de festoyer joyeusement durant la nuit. Pendant quelque temps, tout s'arrange à merveille ; il a découvert une amie somptueuse, seul son réveil-matin lui rappelle ses obligations, sur le coup de 6 h. 30.

Hélas ! Philibert, las de voir ses clients s'enfuir, et soucieux de récupérer son dédit, veut le démasquer pour l'obliger à rompre, mais c'est une chanteuse à voix qui, s'affirmant la fiancée d'Albert, oblige ce dernier à quitter ses amis dans des conditions déplorables. Aussi la suite ne se fait pas attendre. Provoqué en duel par un charmant vicomte, Albert se rend héroïquement sur le terrain, mais la gente Yvonne, éclairée sur ses véritables sentiments, arrive à temps pour empêcher que la rencontre ait une issue fatale, et Albert s'aperçoit à son tour qu'elle fera, indiscutablement, une délicieuse compagne.

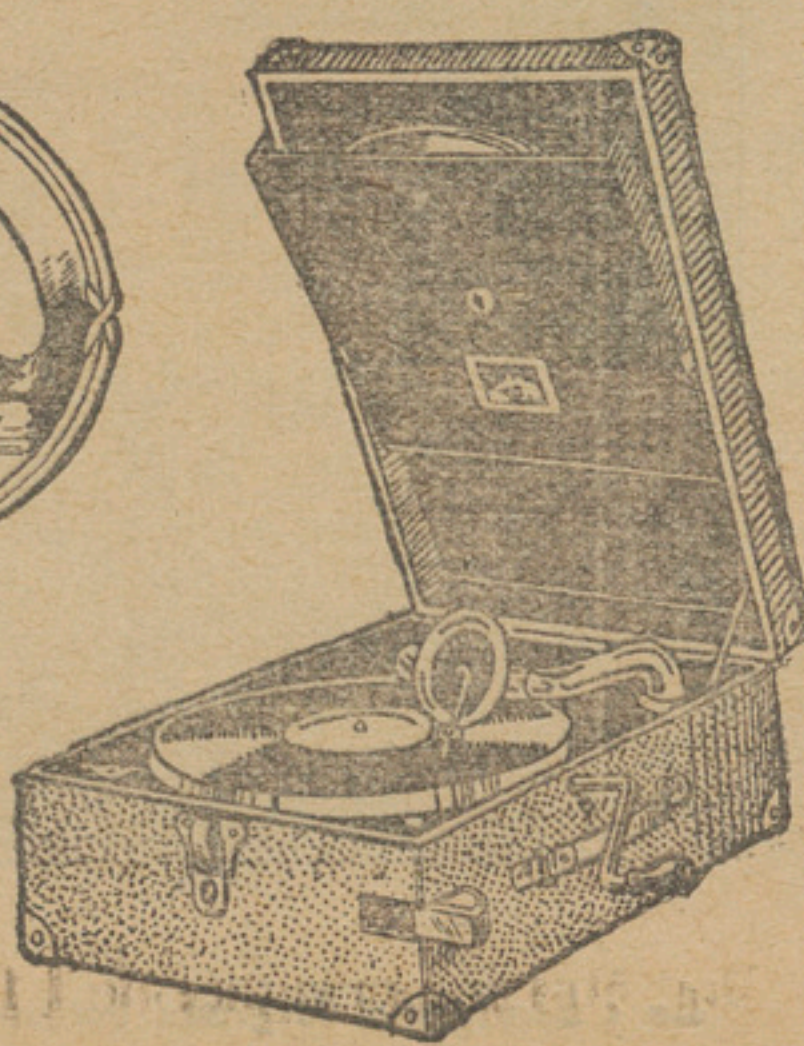
Résumons-nous : film amusant, quelques scènes vraiment très drôles. Quant aux chansons... Chevalier est vraiment mal servi.

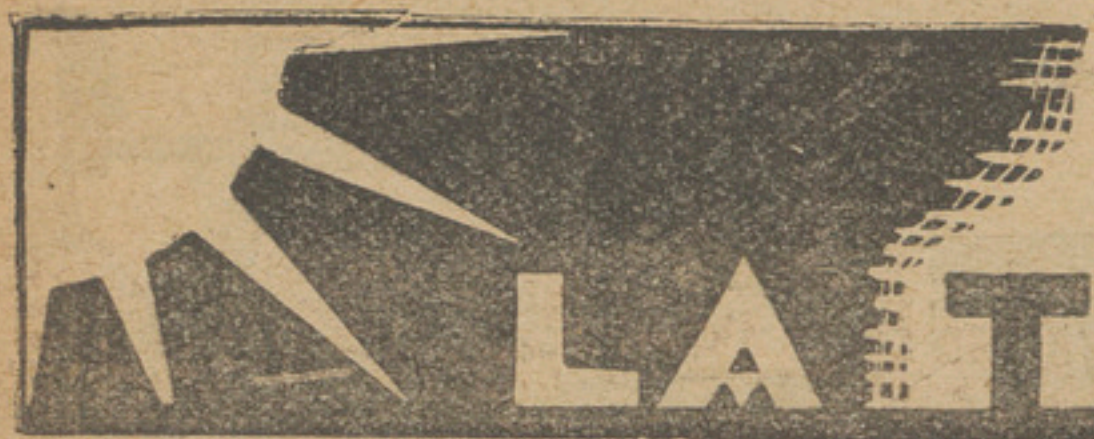
JEAN FAUREZ.

**LES PORTATIFS
PATHÉ**
(de 300 à 975 fr.)
se recommandent
de leur QUALITE
et de
leur ELEGANCE
Catalogues, appareils
et disques franco: PATHE,
30, bd. des Italiens, Paris



Les disques analysés
dans cette rubrique
sont spécialement re-
commandés aux lec-
teurs de NATURISME.





LA THÈSE NATURELLE

LA SANTÉ PAR
LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT (suite)

DÉLIRE SACRÉ. — LA GRANDE VOIX DE SOPHOCLE
ET LE MURMURE DU RUISSEAU.



SELON la promesse faite à mon père, nous commençâmes l'*Enéide*, et bientôt à Virgile mon maître ajouta Sophocle, son tragique préféré. Tandis que nous préservions nos choux des insectes, que nous enfonceions dans la terre maigre quelques pieds de céleri, ou que nous abritions nos laitues sous la paille pour les abriter des premières gelées, nous nous attendrissions aux infortunes de Didon, aux malheurs du fils d'Anchise et à la désolation de Philoctète abandonné dans l'île sacrée de Lemnos, nous écoutions les lamentations d'Edipe sur les pentes du Cythéron.

Mon maître nourrissait, pour la touchante victime de l'astucieux Ulysse, et pour la douce Antigone, un amour, une pitié qui lui arrachaient de vraies larmes, quand il clamait, dans le silence du plateau, les vers immortels. Aux plaintes de Philoctète hurlant, dans la forêt déserte, sa haine des Atrides, plus forte encore que son mal, il donnait tantôt des accents si terribles et d'autres fois si déchirants que ma sensibilité native en était ébranlée jusqu'à la fièvre, et que j'en frissonnais encore, la nuit, dans mes rêves hantés par l'« homme de Lemnos » et l'horrible blessure de son pied.

Mais combien sa voix se faisait douce et tendre, et caressante, quand le jeune Néoptolème, beau comme un dieu, surgissait au bord de l'ancre, dans la paix lumineuse du matin ! Et les adieux du héros à l'île déserte où il a souffert mille morts, ses adieux à la forêt dont chaque feuille et chaque pierre ont été rougies de son sang, il les disait avec une pitié si pénétrante que les lézards sortaient des murailles pour l'écouter.

Un jour qu'il déclamaient l'imploration d'Antigone suppliant Edipe de pardonner à Polynice, je fus pris d'une telle crise de larmes qu'il dut s'arrêter. Et les abeilles du rucher frissonnèrent comme leurs aïeules immémoriales du Cythéron ! A ce point les lectures et les leçons de mon maître avaient imprégné mon âme neuve et mon esprit juvénile de tous les parfums, de toutes les beautés de la Grèce antique, que nous en éprouvions, l'un et l'autre, comme une sorte d'ivresse avec de vraies hallucinations.

Le matin, dès l'aube naissante, devant nos yeux perdus dans les fantaisies des nuages, des pourpres et des améthystes, Athènes se dressait, gracieuse, aux pieds du mont Pentélique et de l'Hymette fleuri. Et le soir, dans la féerie du soleil couchant, le Parthénon rayonnait à l'horizon vaporeux du plateau. Enfin, dans la chanson de notre source, nous entendions le murmure de l'Illysos.

Parfois, quand venait midi, il arrivait à mon maître, un peu las, de s'assoupir devant la porte, dans un rayon de soleil ; alors, tandis que la brise remuait les longues boucles de ses cheveux blancs et caressait son large front à peine ridé, tandis que

ses chères abeilles allaient de la source au lys de sa barbe, mon imagination exaltée voyait Homère lui-même endormi au bord d'une route ou dans la clairière d'un bois sacré.

Et la sourcelette murmurait plus bas sa chanson pour bercer le sommeil de son vieil ami. Bonne petite naïade rustique, comme nous l'aimions, et quels services elle nous rendait !

Avant de déverser ses eaux dans la prairie minuscule où broutait le sobre Bardot, elle se collectait dans un large sarcophage trouvé en fouillant les entours et placé là jadis par l'abbé Claparède, à cette intention. Et c'était là notre baignoire pendant notre séjour au Colombier.

Sauf pendant l'hiver, où la neige couvrait le plateau, chaque jour, dans la tiède splendeur des matinées soleilleuses, tandis que Cantagrel soignait ses ruches et que nous n'allions pas à la rivière, je me plongeais avec délices dans cette eau claire que rien ne souillait et qui se renouvelait du soir au matin. Et, quand l'heure devenait brûlante, j'avais l'ombre du vieux figuier pour m'abriter.

Ah ! ce figuier, si cher, comme on l'a vu, au vieillard, tandis que ma plume court, frémissante, sur le papier, je le vois, je vois sa frondaison séculaire se découpant sur l'azur du ciel, j'entends ses branches frissonner au vent du soir, et j'écoute, dans le ravissement de ma vieille âme restée jeune, l'hymne qu'y chantaient les oiseaux au soleil naissant ou mourant...

Et ainsi les saisons passaient dans un perpétuel enchantement de beaux jours et de beaux vers.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

« Le Naturiste », corps gras végétal pour la cuisine. — Madolin rappelle qu'il est désormais à même de fournir ce corps gras pour les besoins de la cuisine, c'est-à-dire pour la cuisson des légumes, et, éventuellement, du poisson et de la viande.

Madolin rappelle aussi que ce corps gras peut servir à constituer toutes les variétés de sauces qui sont de commun usage en cuisine, mais que l'habitude des sauces est anti-naturiste.

Le beurre fondu ou cuit n'est pas digeste. « Le Naturiste » est beaucoup plus digeste, parce qu'il n'est composé que d'un seul corps gras végétal, et qu'il ne possède rien d'animal. Néanmoins, son but essentiel est de cuire purement et simplement les aliments, en scellant les cellules périphériques, à qui il donne une belle coloration.

« Le Naturiste » ne convient pas à la pâtisserie, car il n'a pas été établi dans ce but. Seules, les graisses animales peuvent remplir cet office. C'est du reste pourquoi les margarines commerciales sont à double effet, et contiennent des graisses animales.

« Le Naturiste » n'est donc pas à double effet, mais simplement destiné aux besoins de la cuisine courante. Il sera un adjuvant pour les naturistes qui n'aiment pas ou se fatiguent de la cuisine à l'huile.

« Le Naturiste » est un produit d'excellente conservation justement parce qu'il est simple, neutre, et dénué de toute matière animale fermentescible. Il doit être tenu, bien enveloppé, dans un endroit frais, car il n'a aucune matière animale pour élever son point de fusion. Il supporte les températures de notre climat, mais demandera des précautions pendant les grosses chaleurs de l'été.

LA VIE DU MONDE NATURISTE

LES NATURISTES ESPÉRANTISTES

Tous renseignements concernant la langue auxiliaire internationale Esperanto, indispensable aux internationalistes logiques, aux pacifistes, aux naturistes, et envoi de grammaire (seize règles inviolables), vocabulaire, spécimen de revue, contre 1 fr. 50 en timbres. S'adresser au Groupe des Naturistes Espérantistes (G. E. N.), à Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e).

Réunions publiques et gratuites du G. E. N., à Pythagore, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e) (Métro : Saint-Michel) :

Tous les lundis, à 20 h. 30 : Cours d'Esperanto par la méthode directe, suivi d'une conférence contradictoire sur la paix par M. Fernand Brossier.

Tous les mercredis, à 20 h. 30 : Cours élémentaire d'Esperanto, par M. Arger ; Cours supérieur d'Esperanto, par Mlle Royer ; Cours écrit en deux heures, avec projections, par M. Coudert ; Conversation en Esperanto, dirigée par M. Cottin. — A 21 h. 30 : Chorale, sous la direction de M. Barrier. — A 22 h. 30 : Club de conversation, communiqués, échanges de services, etc.

DEPUIS PLUS DE VINGT-CINQ ANS L'Etablissement Physiothérapique du Léman

« LA LIGNIÈRE »

à Gland, entre Lausanne et Genève
sur les bords du lac Léman

PRATIQUE ET ENSEIGNE LE NATURISME ET TRAITE PAR LES METHODES NATURELLES ■ INSTALLATION MEDICALE ET CONFORT MODERNES ■ DEUX MEDECINS ET PERSONNEL MEDICAL SPECIALISES DANS LA PHYSIOTHERAPIE ET LA DIETETIQUE ■ CUISINE VEGETARIENNE RENOMMEE ■ LA PROPRIETE A 36 HECTARES DE FORETS ET DE PRES ■ 300 M. DE RIVES ■ MAGNIFIQUE BAIN D'AIR ET PLAGE ■ EN FACE DU MONT-BLANC ■

Demandez le prospectus illustré

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

CONFÉRENCE / CAUSERIE / RÉUNION

JEUDI 21 MAI. — A 20 h. 45, à « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e) : Le Pelmanisme et la Nature, par M. Masson-Oursel.

■ ■ ■ DIMANCHE 24 ET LUNDI 25 MAI. — A l'île des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : Réunion générale des naturistes.

— Au Trait-d'Union, camp de Chevreuse : Fête du Printemps, organisée par les campeurs eux-mêmes. Jeux, chants populaires, rondes, etc.

(X X X)

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

— A 20 h. 30, au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, Paris (19^e) : Cours d'Esperanto publics et gratuits.

TOUS LES VENDREDIS. — 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.

— A 20 h. 45, à « La Source », 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e) : Cours de langues orientales.

(X X X)

A LA FOIRE DE PARIS. — Visitez le Stand 8124, du Trait d'Union.

A L'EXPOSITION COLONIALE. — Visitez le stand du Trait d'Union : Groupe XVI, Classe 106.

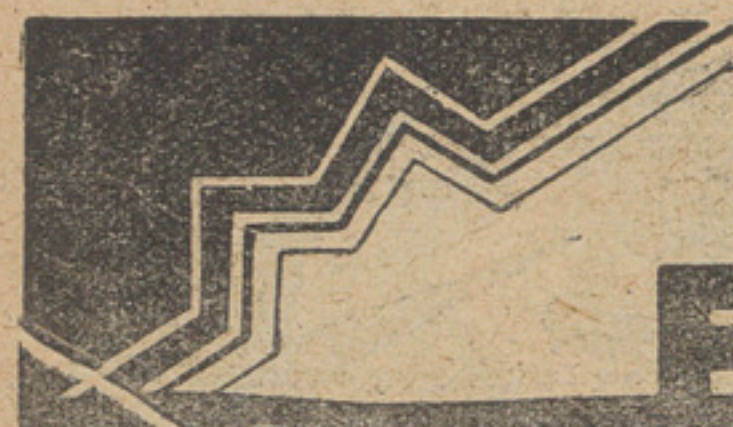
HYDROTHERAPIE --- MASSAGES BAINS D'AIR CHAUD --- FUMIGATIONS

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



PETITES ANNONCES

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

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

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

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

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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 COURLANGES, YPORT (Seine-Inférieure)

A 7 minutes plage, 50 m. tennis. Confort. Juin-septembre: depuis 28 francs. Juillet-août, 35 et 40 francs. Cuisine végétarienne.

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.

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

CHAMBRES
A COUCHER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

Téléph. : Ségur

65-64

SIÈGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE
RENE AXLER SE TIENT EGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

PENSIONS NATURISTES

PENSION à 1 heure de Paris, dans merveilleux site. Institutrice prendrait en pension enfants de 5 à 13 ans. Alimentation végétarienne, cure d'air, bains de soleil, hydrothérapie, jardinage. Education physique naturelle. Instruction. Educ. rationnelle. Ecr. : Centre Naturiste Français, Côte d'Ars, Villa Marguerite, p. Rantigny (Oise).

J. h. 19 a. cherche pension naturiste. Descouens, 5, r. Suez, Alger.

Dev. trav. 3 mois La Rochelle, j. hom. y cherche pens. nat. ou chbre av. moy. faire cuisine. E. Gatellier, 26, Villa St-Michel, Paris (18^e).

OFFRES D'EMPLOIS

ASSOCIE ou gérant est demandé pour diriger restaurant végétarien en pleine prospérité. Ecr. : Foyer Végétarien, 4, rue Paganini, Nice.

ON DEMANDE pers. pour s'occuper enf. nat. 8 ans à Physiopolis pendant grandes vacances. Ecr. : Ansay, à Moissy (Seine-et-Marne).

LOCATIONS

DESIRE louer tente fibro-ciment meublée, pour deux mois, à Physiopolis. — Ecrire : Vigier, 23, rue d'Artois, Paris (8^e).

MENAGE naturiste loue qqes chambres confort ou villa indépendante dans belle et vaste propriété. Poss. cuisiner soi-même ou service. Jeux, agrès, solarium. Meunier, Val des Pins, Aix-en-Provence.



NATURISTES, VOUS SEREZ MIEUX LOGES 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 (9^e)

Demandez catalogue gratuit
en se recommandant de « Naturisme »

VENTES

A VENDRE, cause changement, canoë français 7 m., ponté, coulisse deux places. — Texier, 20, rue Beauté, Nogent-sur-Marne (Seine).

MARIAGES

J. H., 26 a., taille moy., bien corp., sport., moto, dés. conn. j. fille ou j. femme nat., empl. Paris, en vue mariage. Naturisme, N° 472.

JEUNE HOMME naturiste correspondrait av. j. fille naturiste au physique agréable, en vue mariage. Envoyer photo. Naturisme, N° 468.

DIVERS

HOLLANDAIS, 40 ans, débutant naturiste, demeurant en Hollande, désirerait connaître jeune fille naturiste pour échange d'idées. Vient à Paris au mois de juillet. Ecrire à Naturisme, N° 471.

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

MONSIEUR grand, 45 ans, naturiste, ay. belle installation terrasse centre Paris, dés. connaître jeunes femmes naturistes pour culture physique et bains de soleil. Aimerais goûts artistiques et musicaux, conversation intelligente. — Ecrire à Naturisme, N° 470.

MIEL gar. naturel, 1^{re} réc. (prairies), 5, 10, 20 kgs: 60, 115, 215 fr.; 2^e 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%.

NATURISTE cherche à entrer en relations avec naturistes des deux sexes, pour sorties, ex., jeux, culture phys., région de Cherbourg. Ecrire : Breton, à bord de l'« Elorn », Cherbourg (Manche).

ACHETERAIS tente bon état. Désire connaître naturistes région Soissons. — Ecrire : Trichet, Collège Soissons.

une nouvelle adaptation du phonographe: LA PHONO-PSYCHOTHERAPIE

LE DISQUE QUI GUÉRIT

LE SERUM MORAL - LA JOIE DE VIVRE - CONSEILS AUX NERVEUX
Suggestions du Docteur P. VACHET

Trois disques, avec notice, en pochette : 60 francs (port en sus: 15 %)

En vente : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris

LIBRAIRIE NATURISTE

FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE

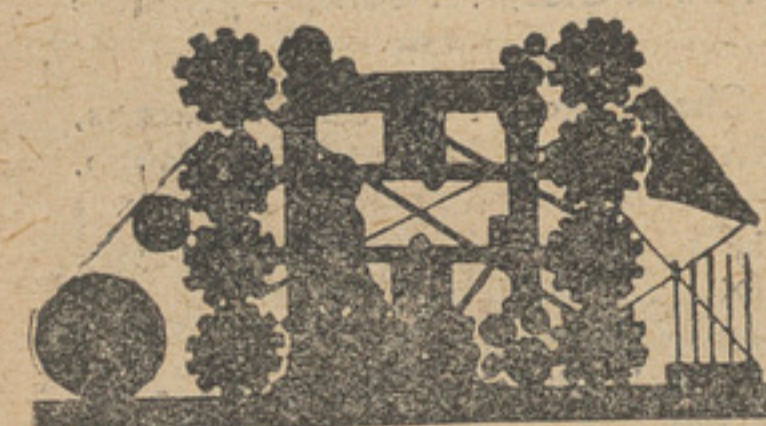
Vente et abonnements. Publicité des revues naturistes

Collection d'échantillons pour 50 frs — Catalogue sur demande

LIBRAIRIE UNIVERSUM

33, RUE MAZARINE -- PARIS-ODEON

ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »



LE ÉDITION DE NATURISME

VIENT DE PARAÎTRE

DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

LA CUISINE SAINE

Ce qu'il faut manger

pour conserver sa santé et pour se guérir

DEUXIÈME ÉDITION — VINGTIÈME MILLE

TOME I

Potages, hors-d'œuvre, pâtes et légumes

PRIX : 15 FRANCS

LES OUVRAGES

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

SONT EN VENTE A « NATURISME »

ET DANS TOUTES LES LIBRAIRIES

PORT EN SUS :

30 % (FRANCE) ET 20 % (ÉTRANGER)

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

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

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



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

LISEZ LES OUVRAGES

DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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 GALETES Grain germé, séché et cuit à moins de 90° Le kilog 12 » BLE GERME FRAIS Le grain en pleine germination Le kilog 4 » CONFIT NATURISTE AUX AMANDES Raisins secs broyés, amandes, noisettes, miel Aliment puissant quotidien, pour tous.....Le pot repas 2 »	CRACKNELLS NATURISTES Farine complète Biscuits à tremper.....Le sachet de 200 gr. 5 » GERMOIR En tôle spécialement étamée Pour faire germer les céréales et les consommer, à point, chez soi..... HUILE D'OLIVE Faites de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel Les 500 gr. 9 » JUS DE POMME Nouvelle récolte Jus frais, au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 » JUS DE RAISIN FRAIS Nouvelle récolte. — « Picardan Doré, Réserve Naturiste » Rouge, rosé et blanc.....Le litre 10 » La demi-bouteille 6 » 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 (18°) et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10°) LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine. Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e, 17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy. Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes, Colombes.	MATTE 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 »
--	---	--

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

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

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

Catalogue sur demande

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES

Chambre à coucher THUYA, ACAJOU ET BRONZE
TRAVAIL SOIGNÉ SUR DEVIS

G. SPERANZA
EBÉNISTE NATURISTE
5, Impasse Rolletboise
PARIS (XX^e)
22, rue des Vignoles — Métro: Avron
R.C. Seine 128.522

SÉJOUR HEUREUX

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

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

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

à Paris
45^{bis}, RUE CIMAROSA (16^e)
Téléphone: PASSY 77-95

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

TOUS LES JOURS NON FÉRIÉS, SUR RENDEZ-VOUS

Institut naturiste
DES DOCTEURS CAYON ET ANDRÉ DURVILLE

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

ou à Caen
200, RUE CAPONIERE
Téléphone : 12-77

CONSULTATIONS PAR LES DOCTEURS DURVILLE LES 2^e ET 4^e LUNDIS DE CHAQUE MOIS DE 12 H. A 16 H.

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

NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

FIXINE

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

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)

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

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)
(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.

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

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

PHYSIOPOLIS

L'ILE DE MEDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

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

LE CENTRE NATURISTE

CONDITIONS GÉNÉRALES D'ADMISSION

La pratique des jeux et sports dans l'île 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'île des Naturistes, indiqué par une pancarte : « Physiopolis, île 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

Abbreviations. — 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 (16^e), ou IMPRIMERIE du Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

PHYSIOPOLIS

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par la Société Naturiste dans l'île 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 SOCIÉTÉ 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. x 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'île 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'île du Levant, deux combinaisons sont possibles : 1^o 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^o 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	Toulon Départ	Toulon Arrivée	Lavandou Arrivée
1 ^{re} 2 ^e cl.	11	22 45	0 55	2 13	6 55
1 ^{re} 2 ^e 3 ^e	14 8	6 35	8 15	9 27	8 33
1 ^{re} 2 ^e cl.	17 5	5 58	6 22	7 32	9 15
1 ^{re} w. lits	19 30	7 41	7 50	8 48	
1 ^{re} cl.	19 40	7 52	8 5	9 16	
1 ^{re} 2 ^e 3 ^e	20 50	8 28			

AUTO-CAR

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

BATEAU

Le Lavandou Départ	Ille du Levant Arrivée	Le Lavandou 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 (15^e), 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'île 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 assurés leur lopin de terre. De nombreux bungalows sont en voie de construction. A pas de géants, l'île 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 Îles 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