

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. 1931-06-04.

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.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

AVIS

Ces charmantes ouvreuses vous
offrent une place
au parterre
ensoleillé de Physiopolis !



BnF
DEP

MÉDECINE NATURISTE

LA MÉDECINE DE LA NATURE CELLE QUI GUÉRIT

(Conférence du docteur André Durville, 13 janvier 1931)

NOS DEFENSES NATURELLES

RÉSUMÉ DES CHAPITRES ANTÉRIEURS. — Hippocrate a fixé les principes, désormais traditionnels, de la médecine naturiste : c'est la nature qui guérit nos maladies ; tout organisme possède en lui-même les facultés de réaction capables d'assurer sa guérison. Il n'y a qu'une maladie, celle de notre terrain. Nos « maladies » sont, en réalité, des avertissements salutaires, des procédés de défense éminemment favorables ; elles ne sont que des symptômes, et le médecin doit à son malade de bien les comprendre, de les respecter souvent, de les favoriser toujours. Parmi ces symptômes, qui traduisent la lutte de l'organisme contre les tares de son terrain, citons la toux, l'éternuement, la nausée, la salivation, la sensation de froid, le frisson, la chair de poule, la sudation, la douleur, l'inflammation, la fièvre. Grâce à la fièvre, l'inflammation peut se produire et le malade acquiert la possibilité d'évacuer à doses massives les produits toxiques qu'il avait accumulés. (Voir les numéros 137 à 142 et le numéro 153.)

La fièvre (suite)

Soit le cas d'un individu en assez bonne santé apparente qui, brusquement, est atteint d'une pneumonie violente (remarquons immédiatement que l'individu en bonne santé ne ferait pas de pneumonie, que celui doué d'une santé médiocre ferait une pneumonie violente dont il guérirait aisément, qu'enfin celui doué d'une mauvaise santé, dont l'état général est très affaibli, ferait une pneumonie d'apparence bénigne, mais dont il aurait peu de chances de guérir).

En quelques heures, la fièvre monte et atteint 40, 41°.

Le merveilleux mécanisme de l'inflammation se développera selon le processus habituel, et les globules blancs iront engager une lutte — qui a toutes chances d'être victorieuse — contre les pneumocoques envahisseurs. Grâce à la surcombustion qui accompagne toujours les phénomènes fébriles, le malade profitera de la crise pour chasser les toxines enfouies depuis des années dans ses tissus. Il sortira donc de sa pneumonie en meilleure santé qu'auparavant. La pneumonie aura été un moyen naturel de régénérer son terrain, grâce à la fièvre qui l'aura accompagnée.

Si, par contre, le terrain du malade est trop affaibli, s'il s'agit d'un vieillard usé par les veilles et les excès, l'attaque du pneumocoque se produit, aussi violente que dans le cas précédent. Mais l'organisme, usé dans ses résistances, n'aura pas le moyen de mettre en œuvre l'admirable défense de la fièvre, ou il ne pourra la mettre en œuvre qu'imparfaitement. Au lieu d'élever sa température à 40°, il atteindra difficilement 38, 38°,5. La défense des globules blancs sera imparfaite. Le vieillard succombera à la fois à l'attaque microbienne et à l'envahissement de ses tissus par ses vieilles toxines, associées aux nouvelles toxines secrétées par les microbes.

(A suivre.)

Docteur ANDRÉ DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

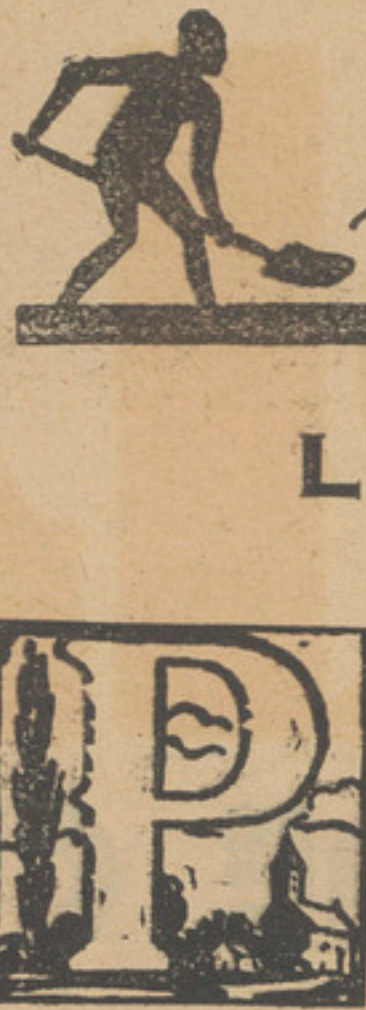
Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
Organe officiel de la Société Naturiste et de l'Ille des Naturistes

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 :
Dr ANDRÉ DURVILLE Dr 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



AU CRIBLE, LES IDÉES!

L'ALCOOL, EXPLOSIF CELLULAIRE



PUISQUE la santé est le premier bien de ce monde, le premier devoir d'un journal, c'est d'apprendre à ses lecteurs à mieux vivre... L'Echo d'Alger a une étrange façon de réaliser ce programme. Inféodé, bien sûr, à des firmes de liqueurs fortes, il n'hésite pas à faire des apologies de l'alcool. Un de nos lecteurs m'adresse, en me demandant d'y répondre, un article paru le 14 mai dans les colonnes du quotidien en question. J'y puise ces phrases pernicieuses :

« Quand on a maudit l'alcool avec la virulence que l'on sait, est-on bien sûr qu'on ne s'est pas trompé ? L'alcool est-il un poison autant qu'on a bien voulu le dire ?... Où a-t-on vu qu'un verre de bon armagnac ou de bon cognac, distillés à la vieille manière paysanne, ait jamais fait du mal à quelqu'un ? L'alcool n'est-il pas un aliment, quelquefois un remède ?... Certes, il y a des gens affaiblis, insuffisants, auxquels il faut l'interdire... Mais les autres ?... Partout au monde, même les pires sauvages ont, de tout temps, su fabriquer des boissons fermentées... Les hommes ont l'instinct profond de l'alcool... Si l'on peut douter de la raison de l'homme, on doit convenir que ses instincts sont infaillibles... Le besoin d'alcool est instinctif... »

■ ■ ■

Pour que l'Echo d'Alger sache que l'alcool est bien un poison, je lui signalerai que le delirium tremens, empoisonnement général de l'organisme à prédominance cérébrale, a existé tant qu'on vendait de l'absinthe, et a disparu avec elle. Mais l'armagnac et le cognac ne sont pas de l'absinthe, direz-vous. C'est vrai, mais ils ne valent guère mieux. Si l'Echo d'Alger voulait bien envoyer à ma consultation du lundi, à Caen, un reporter, spectateur impartial, il se convaincrerait aisément de la nocivité violente, non pas de l'armagnac ou du cognac, mais de leur cousin le calvados. Qu'est-ce qui donne aux enfants des Normands le gros ventre, le gros foie, l'entérite, les rhumatismes, les jambes torses, et toutes les anémies ? Le calvados.

Pourquoi la Normandie, pays le plus riche de France, et où, par conséquent, on dispose des moyens de se mieux soigner, a-t-elle le moins de conscrits valides ? Parce qu'on y boit du calvados.

Pourquoi le paysan normand a-t-il un ventre débordant, un foie dégénéré, des jaunisses, des néphrites, des maladies du cœur ? Parce qu'on y boit du calvados.

Que le calvados soit supprimé, et le gars normand, qui a à peu près disparu, revivra énergique, vigoureux, longévité.

L'alcool est un aliment, dites-vous. Bien sûr ; la preuve en est que les pochards n'ont jamais

faim. De même que les pâtes alimentaires, que le miel, que le pain, que la pomme de terre, l'alcool brûle en nous, fournissant acide carbonique, eau et chaleur, mais, tandis que le calorique fourni par les aliments doux entretient notre organisme, la réaction thermique fournie par les alcools est un coup de dynamite qui extermine nos cellules.

Personne ne résiste à l'alcool. Ou, si quelque être doté d'une hérédité merveilleuse peut s'en imbiber toute sa vie, sans sembler en pâtir, il ruine, à coup sûr, sa descendance. Il n'y a pas deux générations d'alcooliques, sans tare profonde à la seconde.

Pour savoir si le besoin d'alcool procède d'un instinct naturel, demandons-nous vers quel verre — armagnac ou eau pure — est attiré l'enfant non encore déformé par nos vices. Rien que l'odeur d'alcool fait fuir l'enfant normal ; là est l'instinct naturel. De même, un chien s'enfuit si vous approchez de son nez un produit d'alambic.

Que l'Echo d'Alger ne vienne pas me citer, pour étayer les qualités de l'alcool, les baroques expériences d'un certain médecin américain, le docteur Mallory. Vous ne connaissez pas, bien sûr, les expériences de Mallory ; les voici : le docteur Mallory, pendant quinze années, aurait étudié sur des porcs les effets de l'alcool, en leur en faisant boire des doses graduées. Il vendait ensuite ses porcs alcooliques à la boucherie, surveillait l'abattage et examinait les organes. Il ose conclure qu'aucun des cochons ne présentait des désordres organiques, et que, en particulier, les foies étaient parfaitement sains.

Je ne parlerai pas ici du procédé Mallory, qui consista à livrer à la consommation des pauvres Américains ces cobayes d'un nouveau genre, préalablement intoxiqués à l'eau de vie. Et je dirai seulement que le confrère d'Outre-Atlantique n'a pas dû étudier bien longtemps l'histologie, à la Faculté de Cleveland ; car il aurait constaté, au microscope, les lésions dans les foies alcooliques. J'ajouterai que nous n'avons pas besoin des cochons alcoolisés d'Amérique pour nous apprendre si l'alcool tue, les autopsies de citoyens alcoolisés de France — qu'on m'excuse du parallélisme — ayant, depuis nombre d'années, donné formellement la réponse : l'alcool sclérose le foie, sclérose le rein, et tue le cœur.

L'homme nouveau, naturiste, culturiste, qui veut une race belle et saine, fuit l'alcool. Il le fuit résolument, définitivement, quoi qu'en puissent penser le docteur Mallory et l'Echo d'Alger.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 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

JEUDI 4 JUIN 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit.....	2
L'alcool, explosif cellulaire.....	2
Quelques réflexions.....	3
Naturisme et santé.....	4
La page du malade.....	4
Bruits et potins.....	4
Revue des livres.....	4
Les légumes verts, rouges et blancs.....	5
Vers un pain meilleur.....	6
La natation en cinq leçons.....	7
La santé par la cure cutanée.....	8
Le cinéma.....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Communiqué de Madolin.....	9
Revue des revues.....	9
Petites annonces.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10



LA TRADITION NATURISTE

NO 1 / MAITRE

PARADOXES ET VERITES

QUELQUES RÉFLEXIONS



OUT évolue, rien ne peut être considéré comme définitif. Des choses périmées deviennent le progrès ; et des choses que l'on croyait définitivement fixées tombent en désuétude.

C'est ainsi que le chemin de fer a supplanté la route, qui, à son tour, avec les progrès de l'auto, détrône le chemin de fer.

L'allumette avait complètement chassé le briquet, qui, maintenant, fait une concurrence très dangereuse à l'allumette.

Jadis, on ne connaissait que l'éclairage axial, qui a paru archaïque lorsqu'on a installé les réverbères à gaz. Maintenant, le dernier mot du progrès est l'éclairage axial.

Et les diètes et les purges dont on abusait au Grand Siècle, et dont on s'est moqué avec Molière, redeviennent aujourd'hui en honneur.

■ Un précurseur du naturisme : c'est le père de Marie Leczinska, reine de France, qui dressa, à l'usage de sa fille, tout un plan d'éducation.

« Il faut, écrivait Leczinski, que des enfants prennent leurs ébats ; c'est l'ordre de la nature : le sang bouillonne dans leurs veines. Qu'on se garde bien de leur interdire l'usage de leurs jambes : qu'ils sachent marcher, sauter et même courir ; qu'ils se promènent l'été, qu'ils se promènent l'hiver ; qu'ils s'accoutument à braver l'intempérie des saisons ; que leurs lits ne soient point trop mollets ; qu'ils sachent au moins dormir par tout pays ; qu'on les accoutume à une vie sobre et frugale ; qu'ils ne mangent que des viandes communes, apprêtées simplement, c'est-à-dire bouillies ou rôties, et qu'ils n'en mangent pas en grande quantité. Les légumes leur vaudront mieux que les viandes ; les fruits bien mûrs, dont ils font leurs délices, ne les incommoderaient que par la quantité ; mais tous ces ragoûts épicés, ces jus, ces coulis, ces essences, qui ne sont que des poisons

lents pour nous, agiraient bien plus cruellement sur des tempéraments encore faibles. Les confitures, les pâtes, les dragées et toutes ces sucreries que l'art du confiseur prépare à nos estomacs blasés leur seraient également nuisibles ; et il n'y a qu'une ignorance meurtrière qui fasse de ces frian-

geraient très jeunes de la viande, parce qu'il est difficile de se procurer du lait.

Voilà un « Esculape » qui, s'il est réellement médecin, a dû puiser ses documents chez les Huns, grands amateurs de viande crue.

En tout cas, je regrette de donner un démenti à cette lumière médicale : en Chine, comme dans tout l'Extrême-Orient, la viande coûte bien trop cher pour en donner aux enfants. Ceux-ci sont élevés au riz cuit à l'eau. Et c'est tout.

■ Nous sommes loin encore d'avoir atteint une époque de civilisation complète. Toute la littérature moderne, le romantisme, l'idéalisme n'empêcheront pas que les individus qui peuplent aujourd'hui la terre ne sont que des demi-sauvages.

En voici des preuves :

Les guerres perpétuelles, le goût persistant des hommes pour la chasse et les sports violents, souvent mortels, la prédilection marquée pour les plaisirs matériels et les jouissances immédiates, la préférence pour la viande (chair des cadavres d'animaux), pour les mets putréfiés (dits faisandés), les boissons fermentées (alcool), le goût du mystérieux (sciences occultes), qui n'est que le souvenir des terreurs ancestrales devant les forces inconnues de la nature, le développement de la criminalité, l'accroissement des crimes dits passionnels (réactions sauvages d'appétits sexuels), l'égoïsme féroce de nos contemporains, et enfin le recours continu au divin pour expliquer des faits échappant encore à la Science (ce qui oblige celle-ci à démolir avant de construire).

Et c'est avec raison qu'un journaliste connu écrivait, dernièrement, que la société est, sous le consulat de M. Doumergue, demeurée fidèle aux habitudes qu'elle eut sous Louis-le-Hutin.

L'histoire nous apprend les progrès de la Science, mais aussi la perpétuation et la stagnation de la mentalité et de la moralité humaines.

POL.



TRES JOLIE, CETTE POSE...
...Mais il est défendu de s'asseoir sur les clôtures, mesdames !

dis, connues des enfants sous le nom de bons, la récompense de leur sagesse.

« L'eau est la boisson naturelle de l'homme, et la seule qui convienne aux enfants. S'ils boivent du vin, que ce soit en bien petite quantité, et jamais pur. Surtout, jamais de liqueurs, ni douces, ni fortes : leurs estomacs sont des fournaies embrasées ; si vous y jetez encore l'huile et le bitume, vous en calcinez les parois.

« ...Rarement les enfants surchargeront la capacité de leur estomac, lorsqu'ils n'auront à lui donner que des aliments communs. Leur survient-il une indigestion, un jour de diète rigoureuse sera, tout à la fois, le remède et la punition de leur gourmandise. Gardez-vous bien, surtout, qu'on les drogue pour leurs indispositions accidentelles, ou même habituelles ; laissez faire la nature, elle est chez eux dans toute sa force. Voyez les enfants des pauvres : ils sont sujets, comme les nôtres, à toutes les infirmités de leur âge, et ils en guérissent fort bien sans y être autorisés par ordonnance de Faculté. »

Ce programme d'éducation fort sensé, rapporté par le docteur Cabanès, est inspiré de l'idée naturiste la plus pure.

■ Dans un journal s'intitulant « le magazine du home moderne », je lis, sous la signature d'« Esculape », que le repas végétarien du soir constitue une économie déplorable, qu'il faut manger de la viande matin et soir, de la belle viande rouge et saignante, même crue, avec toutes ses vitamines, et qu'il faut donner de la viande aux enfants dès l'âge de dix-huit mois. Comme référence, ce prétendu et prétentieux « Esculape » cite l'exemple de la Chine où les enfants — selon lui — man-



L'ART DE SE BRUNIR

La cure de soleil, pour être efficace, doit être réalisée avec prudence



L'ART DE SE MOUVOIR

Le moniteur Talens dans une belle figure de gymnastique rythmique

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

UNE VISITE A LA RUE CIMAROSA

NATURISME ET SANTÉ



A notre époque égoïste et tendre où le cœur, souvent incapable d'aimer, éprouve un ardent besoin qu'on l'aime, les maladies des nerfs, de l'esprit, les déséquilibres de l'âme et du corps sont fréquents. Il est banal de le remarquer après tant d'écrivains qui ont analysé ce mal du siècle d'une façon intense et subtile. Mais, en cette fiévreuse époque (et dans Paris particulièrement), l'Institut Naturiste des docteurs Durville nous apparaît comme l'un des refuges de la sagesse.

Il vient là des malades de tous les milieux ; il en vient même de la campagne, parce qu'il ne suffit pas de vivre à l'air pur pour se bien porter, un milieu extérieur sain ne procurant pas nécessairement un esprit sain si le milieu intime, le milieu moral est mauvais.

L'Institut Naturiste est souriant et gai. Il est simple comme les docteurs Durville eux-mêmes, qui ne cherchent point à impressionner leurs malades par un décor ou par un air de circonstance. L'odeur des remèdes, caractéristique inséparable des autres cliniques, n'existe point ici, toute drogue étant bannie de ce lieu où l'on soigne uniquement par les moyens naturels.

La clarté qui flotte partout reconforte déjà le malade, qui se sent là moins attristé, moins anormal. Le

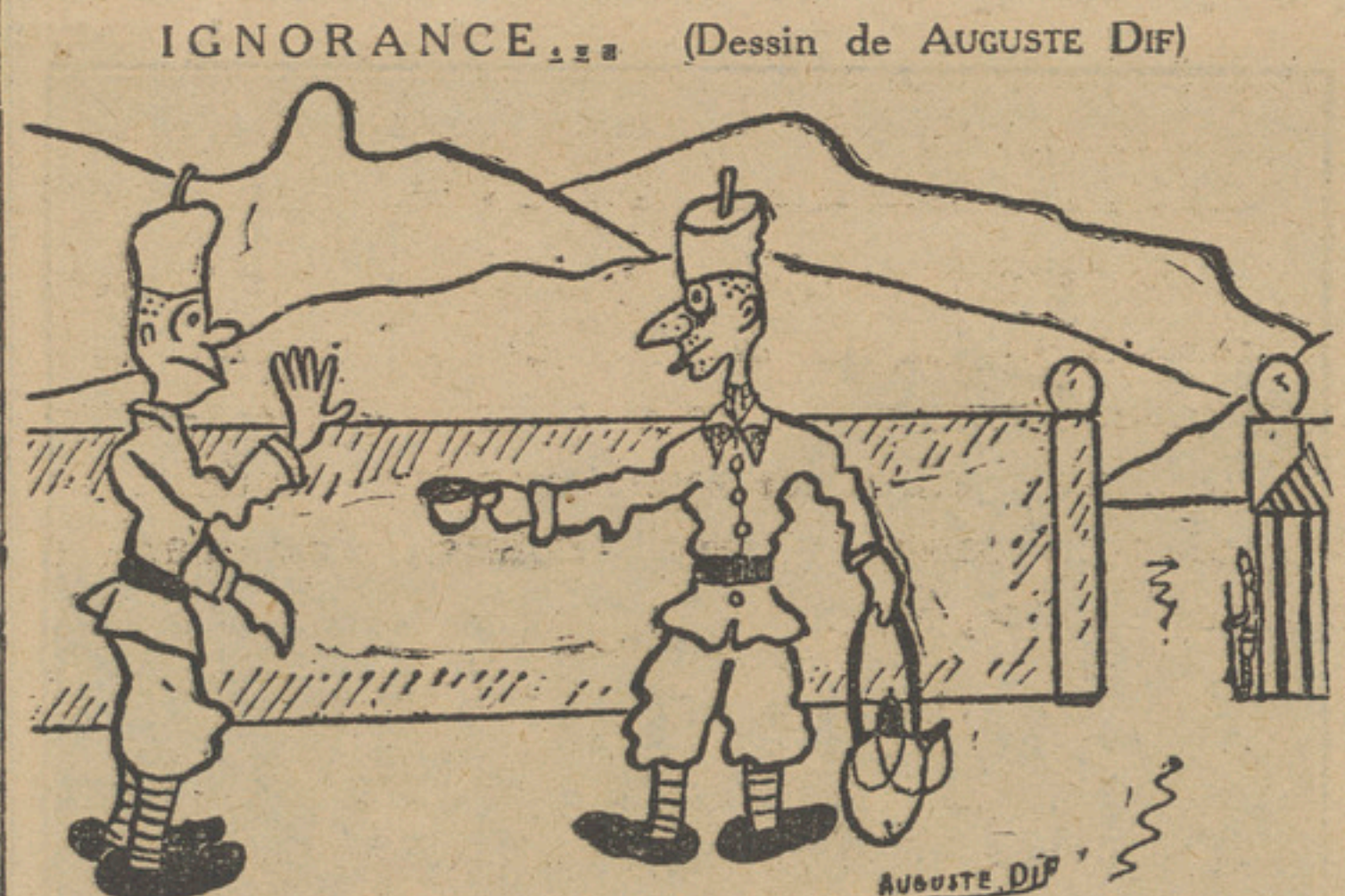
docteur Gaston Durville, l'énergie, la joie, la confiance en personne, lui rend vite une espérance que la maladie a souvent brisée. Il est livré aux soins de charmantes infirmières, enjouées et douces, toutes un peu psychologues, et qui s'attachent à le guérir par des soins physiques, mais encore par des attentions

morales. C'est le docteur Op de Beck, chef de la clinique, qui surveille cette guérison parallèle de l'esprit et du corps. Son nom mérite d'être cité avec ceux des docteurs Durville, car souvent son influence, sa grandeur, ses forces de suggestion et de volonté obtiennent des guérisons qui n'auraient pas eu lieu sans lui. De même qu'il existe une éducation rationnelle qui tient compte des tendances profondes, de même il existe une guérison rationnelle où l'on s'intéresse au mouvement de l'esprit du malade, et non seulement aux malaises de son cœur, qui n'en sont souvent que les expressions ; c'est cette guérison rationnelle que le docteur Op de Beck s'efforce d'obtenir. Il le fait d'ailleurs en toute simplicité, et l'on sent chez lui une sympathie, un intérêt sincères pour ses malades.

Ainsi, peu à peu, la clarté chère aux naturistes envahit tout ce qui restait encore dans l'esprit d'amer et d'obscur, et si l'on admire en rêve le pouvoir de ces magiciens des vieux contes qui, d'un regard ou d'un mot, changent un lieu stérile en un séjour enchanté, nous pouvons admirer plus réellement le pouvoir de ces magiciens modernes qui, par leurs soins, par leur influence doucement exercée, transforment une âme blessée et sombre en un nouvel asile tout prêt pour le bonheur.

ANNE-MARIE SERRUAU.

Le Moniteur Viennois, de Vienne (Isère).



— Non, merci, je ne bois pas de vin : je suis naturiste...
— Qu'est-ce que c'est ? C'est une maladie ?

LA PAGE DU MALADE

UN NATURISTE PEUT-IL SE PASSER DE DENTISTE ?

Demande. — J. C., lecteur de Naturisme, à Angers. — Presque toutes mes dents sont gâtées. Naturiste de date récente, et sachant combien le naturisme propose d'intéressantes idées nouvelles, je vous pose la question suivante : puis-je, ou dois-je me passer du dentiste ?

Réponse. — Les loups n'ont pas besoin du dentiste ; l'homme qui vivrait selon la loi de nature n'aurait pas, non plus, besoin de lui ; il aurait des dents saines. Il est un fait que l'expérience nous démontre depuis vingt ans, c'est qu'à mesure que, par l'application de nos procédés de vie saine, la santé générale s'améliore, les dents cessent de se carier. Mais vous n'êtes naturiste que de fraîche date ; vous n'avez pas eu le temps d'acquiescer des résistances solides contre les microbes, et vos sels minéraux dentaires n'ont pas encore retrouvé leurs qualités naturelles ; voyez donc le dentiste ; recommandez-lui, simplement, de ne pas trop percer, gratter, extirper : le dentiste qui n'est pas conservateur peut être aussi dangereux que le chirurgien. Et puis, améliorez votre régime alimentaire ; faites-le reminéralisateur, riche en vitamines, en chlorophylle, en fruits et légumes vivants ; lisez « La Cure Naturiste ».

COMMENT SE DEBARRASSER DE L'ACIDE URIQUE ?

Demande. — Une lectrice, amie de Naturisme. — Comment me débarrasser de l'acide urique que je possède en grande quantité ?

Réponse. — Vous possédez de l'acide urique en grande quantité. Où ? Est-ce dans l'urine ? Est-ce dans vos articulations, dans vos muscles ? Dans l'urine, il est considéré comme normal d'éliminer cinquante centigrammes dudit acide par vingt-quatre heures. Si vous avez cinquante-cinq, soixante, soixante-cinq centigrammes, c'est trop. Dans les articulations des doigts, l'acide urique crée ces boules disgracieuses et douloureuses à la pression, qu'on appelle des tophes. Dans un cas comme dans l'autre, stimulez vos combustions paresseuses : mangez juste ce qu'il faut ; diastasez vos aliments ; diminuez l'usage de la viande ; augmentez l'exercice quotidien ; faites de la culture physique matinale, vigoureusement ; bains de soleil. Etudiez la technique de tout cela dans « La Cure Naturiste ».

ÉCHO ET NOUVELLE

BRUITS ET POTINS

LES ONDES ET LE TABAC

Un fermier américain, ayant remarqué que son bétail semblait goûter particulièrement les concerts de T. S. F., a fait installer dans son étable un énorme haut-parleur. Et, depuis ce jour, les vaches frottent leurs mâchoires en cadence, aux rythmes variés des postes d'émission du monde entier. Depuis ce jour également — ô surprise ! — la production du lait a, dit-on, augmenté dans de notables proportions.

D'autre part, dans un important établissement avicole de Pensylvanie, toujours aux Etats-Unis, on a donné aux gallinacés, comme aliment auxiliaire, des feuilles de tabac. Le journal new-yorkais qui annonce ces nouvelles avec un sérieux imperturbable prétend que les volailles ainsi nourries ont engraisé rapidement ; nous demandons à voir. C'est égal : faire chiquer les poules !...

Et si l'on procédait inversement ? Verrait-on les poules pondre à une cadence accélérée, et les vaches (grasses, comme de juste) fumer la pipe ? Les pauvres gens !... Et les pauvres bêtes !

JOYEUX RETOUR

Le lundi de la Pentecôte, vers 22 h. 30, les trains déversaient, en gare Saint-Lazare, à Paris, une foule compacte. Un pittoresque groupe de voyageurs s'acheminait laborieusement vers la sortie :

— C'est-y ben vrai qu'nous v'la arrivés ?... C'est-y ça la capitale ? demandait l'un.

— Ma doué ! J'avons oublié les œufs !... s'écriait un second, en fouillant dans un grand panier.

— Not' pau' canard ! Il étions mort étouffé ! se lamentait une jeune femme, d'un air qui faisait peine à voir.

D'après leurs visages quasi-écarlates et leur « parler » de terroir, ces bruyants voyageurs sem-

REVUE DES LIVRES

DÉFENDS-TOI

L'EFFICACITÉ PAR LA CORRECTION
EN EDUCATION PHYSIQUE (1)

Toute trépidante qu'elle soit, la vie moderne est marquée au coin de la sédentarité. Le cerveau est roi, l'effort musculaire est méprisé. Mais une telle inversion de l'ordre mutuel ne va pas sans inconvénient. L'inaction physique rouille et détraque la machine humaine. L'homme ne meurt pas, il se tue à petit feu par la sédentarité. Faute d'exercice musculaire, la grâce de la jeunesse n'est plus qu'un vain mot. Et la vieillesse vient avant l'âge.

Malgré cela, bien peu d'hommes, encore moins de femmes, s'astreignent aux exercices quotidiens qui leur rendraient jeunesse, santé, bonne humeur. Pourtant, à ceux qui n'ont pas le temps ou les moyens de s'entraîner dans une salle ou sur un stade, un quart d'heure par jour, consacré à faire travailler ses muscles chez soi, sans matériel et sans dépense, suffirait à retarder les ressorts de tout au moins.

Le docteur Didier, qui a fondé à Alger un institut naturiste dont la réputation s'étend bien au-delà de la Méditerranée, vient de publier un ouvrage attachant par sa forme claire et précise, sur les éléments de correction qui permettent à chacun de travailler avec la certitude d'un résultat utile, sans agrès, sans professeur, et sans ennui. Richement et abondamment illustré de photographies posées par le docteur Didier, ce livre démontre que les mouvements les plus simples de la culture physique acquièrent une efficacité surprenante s'ils sont correctement exécutés. Et il est impossible de ne pas les exécuter correctement si l'on suit les indications lumineuses de l'ouvrage.

A égale distance des rebutants « traités » et des « méthodes » fantaisistes, le livre du docteur Didier amènera bien des gens de bonne volonté à la culture physique ou les reconciliera avec elle, et, par l'influence heureuse qu'il peut exercer sur la santé publique, mérite la plus large diffusion.

(1) Un volume broché, 25 francs aux Editions de l'Institut Naturiste d'Alger, 24, chemin Pouyenne. Par poste, recommandé, 27 francs, à verser au compte chèques postaux 50-34 Alger.

blaient bien venir d'une lointaine province ensoleillée. Il s'agissait pourtant de quelques joyeux naturistes rentrant de Villennes après deux bonnes journées passées dans leur île, et qui avaient imaginé de toutes pièces œufs, canard, estouffade et terroir. Seul, leur teint était authentique.

Pourquoi tout cela ? Mais, pour s'amuser ! La gaieté n'est-elle pas une manifestation extérieure évidente de santé ? Après les cures d'air, d'eau, de soleil et de mouvement, la cure de rire !

PIERRE AUDEBERT.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINES

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS



La laitue, la romaine, la chicorée, la scarole, le cresson alénois, le pourpier, les feuilles de salsifis, celles du radis rouge font de bonnes salades « nature ». Quand vous consommez des radis en hors-d'œuvre, mangez les feuilles. L'artichaut très jeune est excellent à consommer « nature ».

SALADES VERTES CRUES, A L'HUILE

Toutes les salades vertes crues sont excellentes à l'huile : laitue, romaine, chicorée, scarole, feuilles de céleri (les panacher d'une autre salade), mâche, pissenlit, pourpier, cresson alénois, cresson (à éviter en cas de fermentations digestives), feuilles de salsifis, scorsonère.

Une salade verte à l'huile particulièrement économique : l'ortie courante. L'ortie banale, la mauvaise herbe des haies, celle qui pique, constitue une très saine, très réminéralisante salade à l'huile. Pour la recueillir, on peut se protéger les mains en les enveloppant d'une fine et propre serviette, ou, plus simplement, on saisit l'ortie à pleine main, en abordant les feuilles, non pas par leurs bords ou par-dessus, mais par-dessous, en remontant ; de la sorte, l'ortie ne pique pas. Choisir les jeunes sommités bien vertes et bien propres. L'huile, qu'on verse sur l'ortie, achève de retirer à la plante toutes ses velléités de méchanceté à notre égard.

Quelle que soit la salade verte crue qu'on prépare à l'huile, il convient de ne pas mettre par trop d'huile. On peut saler légèrement. Il est sain de ne pas poivrer du tout, de ne pas vinaigrier, ni moutarder, ni acidifier au citron. Très vite, on s'accoutume à l'assaisonnement à l'huile, et on s'étonne alors d'avoir pu, autrefois, aimer les caustiques de nos tables.

ARTICHAUT CRU, A L'HUILE

Constitue une salade à la fois saine, nourrissante et non toxique.

SALADE AU CELERI

Choisir l'extrémité aussi verte que possible des feuilles ; en tout cas, ne pas prendre les grosses tiges fibreuses. Le céleri dit « anglais » convient bien, car il est peu riche en fibres. Ciseler les feuil-

les et détailler les bouts de branches en tronçons. Mélanger à une salade verte. Huile et sel. L'assaisonnement à la crème fraîche est également recommandable.

SALADE DE CELERI-RAVE

Le détailler en julienne. On fera bien d'ajouter olives, salade verte et pommes à l'eau. Huile et sel.

SALADE DE CONCOMBRES

Les estomacs délicats s'en abstiennent. Peler ; émincer finement et saupoudrer de sel fin, pour provoquer la sortie de l'eau (le concombre contient 95 % d'eau). Eponger avec serviette. Huile.

Les concombres verts anglais n'ont pas besoin d'être égorgés.

SALADE DE TOMATES CRUES

Ne convient qu'aux gens à tube digestif vigoureux. Arthritiques, abstenez-vous.

Choisir des tomates très belles et bien mûres. Peler ; détailler en tranches fines avec un couteau très aiguisé (un couteau mal aiguisé écrase). Huile, sel, un rien d'estragon.

SALADE AIDA (modifiée pour naturistes)

Chicorée frisée verte tendre, en quantité suffisante pour représenter la moitié de la salade. Constituer l'autre moitié avec : tomate pelée en fines tranches ; artichauts crus, émincés ; blancs d'œufs durs émincés. Verser sur la salade du jaune d'œuf dur passé au tamis, en vermicelle. Huile et sel.

SALADE ALICE

Choisir de jolies pommes blanches et roses, de grosseur moyenne (type Grand-Alexandre) ; les inciser du côté du pédoncule, détacher la partie incisée et la réserver comme couvercle. Vider ensuite les pommes (avec une cuiller à racines), en ne laissant subsister qu'une mince épaisseur de pulpe après la pelure. Citronner (légèrement) l'intérieur, pour le conserver blanc.

Préparer, en quantité égale et suffisante pour garnir les pommes creusées : boules de pommes vertes de la grosseur d'un petit pois ; groseilles rouges égrappées ; amandes faïches finement effilées ou lobes de noix fraîches, dans la saison. Au

moment de servir, ajouter de la crème, légèrement salée ; mélanger, remplir les pommes, et rapporter le couvercle sur chacune. Les dresser en couronne sur une couche de glace en neige ; intercaler entre chaque pomme un quartier de cœur de laitue. (Escoffier).

SALADE RIZ ET TOMATE

Riz à l'eau peu cuit, fines tranches de tomates pelées ; persil haché. Sel et huile.

SALADE AURORE

Deux pommes douces à chair tendre, pelées et émincées ; 24 lobes de noix fraîches épluchées. Réunir en saladier et entourer de feuilles vertes de laitue, 6 cuillerées de crème fraîche, 1 cuillerée de purée de tomate crue ; jus d'un demi-citron (à éviter pour voies digestives délicates) ; sel et sucre.

SALADE BEAUCAIRE

En parties égales : céleri (feuilles vertes et fines branches), céleri-rave et laitue verte taillés en julienne ; saler et huiler une heure à l'avance ; ajouter champignons de couche cuits à l'eau et pommes (de pommier) bien mûres, coupées en petits cubes. Lier avec quelques cuillerées de mayonnaise non vinaigrée ; mettre sur un saladier ; saupoudrer la surface de persil, cerfeuil, et d'un peu d'estragon hachés. Pour enjoliver le plat, on peut lui faire une bordure de tranches de betterave rouge et de pommes de terre cuites à l'eau.

SALADE AU MACARONI, AUX NOUILLES

On appelle salade Bagration celle qui est ainsi faite : julienne de céleri et blanc de volaille, fonds d'artichauts, macaroni, pain cuit coupé en tronçons, et mayonnaise. La salade Bagration naturiste comportera : céleri, fond d'artichaut, macaroni ou nouilles, et la salade verte de saison mélangés. On recouvrira de mayonnaise sans vinaigre. Persil haché. C'est une variété de « Bagration » que M. Bourdier recommande : mettez bouillir un verre d'eau, faites-y cuire de la salade : laitue, chicorée, etc. Ajouter carottes, pommes de terre, et, au besoin, petits pois. Quand la cuisson est avancée, ajouter une poignée de nouilles ; saler. Huile.

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

H É L I O P O L I S

DEUX PARTS DE FONDATEURS DISPONIBLES

Par suite de la défaillance de deux acquéreurs au moment du règlement à terme de leurs terrains dans l'Ile du Levant, DEUX PARCELLES DE TERRAINS DE 1.000 m², AINSI QUE DEUX PARTS DE FONDATEURS DE LA SOCIÉTÉ DES ILES D'OR, SONT DISPONIBLES.

Lors de la constitution de notre capital, de nombreux naturistes retardataires n'avaient pu prendre place parmi les fondateurs. Ceux d'entre eux qui voudront profiter de la chance inespérée qui s'offre à eux par suite de la défaillance que nous signalons sont priés de s'adresser à nous D'EXTREME URGENCE, et au besoin PAR TELEGRAMME.

Prix de la parcelle de 1.000 m² et de la part de fondateur (payable comptant)..... 5.000 francs

Ecrire au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), ou le voir à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), tous les jours non fériés, de 10 heures à midi.

FILIALES DE LA SOCIÉTÉ DES ILES D'OR

Les filiales de la SOCIÉTÉ DES ILES D'OR, dont nous avons annoncé la création prochaine, vont incessamment voir le jour. Les statuts viennent d'être déposés chez M^e Picard, notaire à Paris. La publication légale va être faite au JOURNAL OFFICIEL dans le courant de cette semaine.

Dans quelques jours, la souscription sera ouverte. On peut d'ores et déjà retenir des actions de chacune des filiales suivantes : MAGASINS GÉNÉRAUX, MESSAGERIES GÉNÉRALES, SOCIÉTÉ D'EXPLOITATION, ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ILES D'OR.

Rappelons que les actions sont de 100 francs chacune et qu'une part de fondateur est remise à tout acquéreur de 5 actions de la même filiale.

On peut prendre connaissance des Statuts soit à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), soit chez M^e Picard, notaire à Paris, 85, rue de Richelieu.

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

VERS UN PAIN MEILLEUR (1)



La qualité boulangère d'une variété de blé se trouvant implicitement exprimée par l'indice W obtenu à l'extensimètre, nous serions portés à supposer que l'on peut indéfiniment élever la qualité boulangère, en recherchant sans cesse un indice, lui-même plus élevé.

Théoriquement, cette réflexion est fondée. Rien n'étant parfait en ce monde, il est toujours permis d'aspirer à une amélioration. On peut sélectionner génétiquement le blé en vue de certains résultats qui ne sont pas encore acquis. Ainsi, par exemple, on peut se donner, comme but spécial, l'arôme. Le froment a par lui-même un goût qui est délicieux. Beaucoup de personnes ne connaissent certainement pas le goût du bon pain, pour n'en avoir jamais mangé. A moins d'adopter les principes naturistes, nous voyons mal, du reste, comment on pourrait parler du goût du pain. Celui fait de grains bâtards et sales peut bien donner un goût, mais qui sera, indiscutablement, mauvais. Néanmoins, nous pouvons nous assigner comme but de produire une variété de blé particulièrement aromatique. C'est là affaire de temps, de patience et d'énormes dépenses.

Dans le domaine de l'élevage, nous constatons des résultats acquis, vraiment surprenants. Citons, par exemple, le bull-dog, à la tête énorme, et quasiment humaine ; le lapin castor, ainsi nommé parce que sa fourrure est devenue celle du castor, etc... Si l'on n'a pas peur des formidables dépenses nécessaires pour obtenir ces véritables phénomènes, la sélection et l'élevage peuvent être entrepris, et les buts seront atteints.

Toutefois, en ce qui concerne le blé, il y a des limites pratiques au delà desquelles nous tomberions dans des incompatibilités, ou bien nous nous heurterions à des dépenses telles que les prix commerciaux deviendraient prohibitifs.

L'étude et l'expérience nous ont appris qu'il est un minimum : le W 100, qui doit être exigé

pour faire du bon pain. Ce serait déjà un bien beau résultat d'obtenir le respect de cette limite inférieure, dans le courant de la boulangerie commerciale. Rappelons, en effet, que la moyenne des récoltes françaises, pendant ces dernières années, donnait W 60 à l'extensimètre. Le W 115 est déjà difficile à obtenir, et fait l'admiration des gens de métier. Avant donc de rechercher le fin du fin en fait de difficultés, nous avons un champ suffisamment vaste devant nous, où exercer nos efforts. Le problème qui était urgent à résoudre consistait à nous donner du blé dont la valeur boulangère fût largement au-dessus des examens les plus sévères. Ce problème est pratiquement résolu par l'organisation d'un contrôle complet, sans solution de continuité, sur le cycle du blé. Le but à atteindre ne consiste pas à produire des phénomènes, qui du reste existent déjà, mais des variétés « de conciliation » qui aient l'avantage d'être pratiques et commerciales.

C'est que le métier du génétiste réclame à la fois une âme de père de famille et une patience d'humble savant de laboratoire. Les difficultés avec lesquelles il faut composer seraient aussi nombreuses à énumérer que tous les soucis et tracas qui assaillent une mère de nombreuse famille. C'est un métier à la fois passionnant et décevant, où l'on obtient les plus grands effets avec les plus petites causes. La fécondation du nouveau grain est une force immense de la nature, qui se transmet avec ce tout petit grain de pollen que le génétiste tient au bout de son instrument. Les couples de bœufs peuvent peser de tout leur énorme poids sur la charrue, et tracer patiemment sillon après sillon, que leur immense labeur sera vain si pistils et étamines n'ont pas conçu la bonne race. Si le pain se gagne à la sueur du front du laboureur, il se gagne encore plus au patient labeur du génétiste qui doit multiplier les alliances de blé et les rendre aussi nombreuses que les étoiles au firmament, pour retrouver, dans la moisson qui ondule, les épis, chefs de race, têtes de lignées.

Il faut, en effet, concilier les justes exigences des consommateurs à celles du producteur : rendement à l'hectare, nombre d'épis au mètre carré, longueur de la paille, poids du grain, résistance aux maladies, à la verse, aux duretés de l'hivernage, hâtivité de la germination, etc... Ces résultats une fois acquis, il faut conserver jalousement la race, par des soins constants, sinon elle s'abâtardira dans la proportion même où elle est prolifique.

La matière est aveugle, et le commerce empirique qui vit d'elle lui ressemble. Pour lui, le poids est l'argument suprême, le dieu auquel on sacrifie tout, car c'est sur lui que se règlent les intérêts.

Et c'est bien là l'erreur initiale dont nous souffrons. Le mal n'est pas dans la racine de la plante, mais dans sa semence. C'est l'esprit qui doit animer la matière et veiller à sa multiplication. Surveillons les origines, et la nature fera le reste. On peut toujours prétendre à mieux, et même imaginer des épis de haut luxe qui feront du pain pour millionnaires. Mais notre mouvement, qui ne vit que de bon sens, ne peut s'arrêter à ces considérations. Il souhaite que tous les travailleurs, à tous les degrés de l'échelle, puissent vivre et se nourrir proprement, y compris les consommateurs, qui sont des travailleurs comme les autres.

Il ne manque pas de bonnes races de blé, en France, qui soient de culture rémunératrice et de haute qualité boulangère. Il suffit d'en poursuivre la culture avec fermeté et intelligence, au lieu de laisser l'industrie aller tant bien que mal, suivant la loi du plus lourd. Il faut aussi rémunérer la culture et payer le blé le prix qu'il vaut. Sinon, on n'en aura jamais que pour son argent.

Le mauvais pain est meurtrier ; il peut rivaliser en prix et qualité avec la poussière dont il est abondamment pourvu. Nous l'admettons néanmoins dans l'intimité de nos organes, où son œuvre sera à la hauteur de ses défauts ou qualités.

La culture du blé, en France, se ressent de l'insouciance générale du public pour la valeur de son alimentation. Seules comptent les apparences, notamment les toxiques et le poids.

Le naturisme a tout de même du bon — qu'on le reconnaisse ou non — en faisant enfin intervenir, dans la fabrication du pain, la notion de qualité. Théoriquement, celle-ci est toujours perfectible, mais pratiquement elle ne vaut, comme tous les principes, que dans la mesure où elle est réalisée. Si l'idéal est hypothétique, par contre la qualité minima est facile à établir, et nous savons maintenant que, dans la vie courante, nous pouvons largement dépasser cette limite inférieure, tout en faisant œuvre économique qui tienne debout. Celle-ci tiendra d'autant mieux que notre mouvement prendra de l'ampleur, et atteindra les gros chiffres qui, seuls, sont économiques.

La réforme du pain, théorique et surtout pratique, est le plus gros chapitre de l'alimentation naturiste ; c'est le mortier avec lequel nous construisons notre maison. Au milieu de toutes les erreurs qui se disent ou se commettent chaque jour, soit par ignorance, soit par intérêt, elle a droit à toute notre attention, et surtout au changement de nos mœurs alimentaires.

Ces lignes sont destinées non pas tant aux convaincus qu'aux incrédules. Puissent-elles leur parler le langage de la raison !

FIN

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



Autour du château de Pourtalès, à l'île du Levant, la végétation semble impénétrable. A gauche : M. du Vignaud, directeur du Centre

(1) Voir *Naturisme* des 2, 9, 16, 23, 30 avril, 7, 14, 21 et 28 mai 1931.

LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU
ÉLÉMENT DE VIE

DANS UNE CUVETTE...

LA NATATION EN CINQ EXERCICES

La natation, pratiquée avec ferveur à l'île de Médan comme à l'île du Levant, tient une large place dans le programme naturiste.

Dans les lignes qui suivent, M. Charles-E. Abdullah révèle aux nouveaux adeptes une méthode originale pour apprendre à ne plus avoir peur de l'eau. Ces exercices, s'ils paraissent peu naturistes au premier abord — puisqu'ils doivent être exécutés dans une simple cuvette — n'en présentent pas moins un grand intérêt, car ils réduiront sensiblement le laps de temps qui sépare le néophyte du jour tant désiré où il pourra, sans crainte, s'élancer dans l'élément liquide.



TOUT le monde n'a pas à sa disposition une piscine et le temps d'y aller, un maître de nage et les moyens de le rétribuer, plus quelques autres accessoires menus, mais coûteux.

Tout le monde devrait cependant flotter dans l'élément liquide, ou s'efforcer d'y parvenir.

Pour cela, il suffit de s'habituer à *faire bon ménage avec l'eau*, ce qui est très simple si l'on se contente de celle qui coule du robinet, et peut s'apprendre avec un minimum de matériel, de frais et de temps. Le matériel se réduit à une cuvette. Les frais représentent la valeur de dix litres d'eau. Le temps n'est que de cinq minutes par jour. Aussi misérable soit-on, il est possible de réunir cet outillage.

Un dernier élément est indispensable : la volonté persévérante. Ce n'est pas toujours le plus courant, bien qu'il ne coûte pas cher, mais il « s'évapore » avec une facilité à rendre jaloux de l'ammoniaque.

C'est le fait de flotter, c'est-à-dire de remplir les poumons et d'immerger la tête, qui donne la sécurité physique, mentale, nerveuse, et permet la nage. Pour flotter, la principale condition à remplir est d'ordre nerveux :

Ne pas craindre l'élément liquide, en prendre l'habitude, ne pas se contracter, regarder l'eau dans tous les sens, se retourner sur elle comme sur son meilleur matelas, se laisser remplir la bouche sans affolement, en fermant simplement... la porte du fond, et ne pas se gêner pour rejeter en pleine eau l'air vicié dont on n'a plus que faire.

Cette bonne habitude une fois prise, quelle que soit la position du corps dans l'eau, pour peu que l'on gigote tant soit peu, on flottera.

Mais, si la tête n'est pas de la partie, il n'y aura rien à faire. On se crispe, on s'affole, on ferme les yeux qui pourraient rester ouverts, on ouvre tout grand le gosier qui, lui, devrait rester fermé, et... on coule.

Quand on analyse le nombre et la stupidité des accidents de baignades, on se demande pourquoi la natation obligatoire (sur le papier) dans l'Enseignement n'est pas considérée par chacun comme un sport de défense.

Et c'est pour aider chacun à mieux se défendre contre la perfidie non de l'onde, mais de lui-même, que je livre ces quelques exercices à la curiosité des lecteurs :

NAGER N'EST RIEN

La presque totalité des ouvrages qui traitent de la natation envisagent surtout la propulsion dans l'eau d'un corps qui sait déjà se maintenir en équilibre à sa surface. Si nager bien, avec économie, élégance et rapidité, nécessite un apprentissage particulier et un travail persévérant, il n'en

est pas moins vrai que la propulsion dans l'eau reste facile pour quiconque, habitué à cet élément, y séjourne sans crainte de couler.

Nager est au mouvement dans l'eau ce que la marche est au déplacement sur la terre ferme ; or, la marche nécessite une condition préalable qui est la station debout, en équilibre statique et psychologique, sans égarer ni vertige, avant la coordination de mouvements et de forces qui assureront son équilibre dynamique.

Nager est donc comme la deuxième phase du mouvement dans l'eau, celle qui commande les déplacements en équilibre dynamique et qui, obligatoirement, doit être précédée par l'équivalent de la « station debout », ou le séjour en équilibre statique et psychologique dans l'élément fluide.

FLOTTER EST TOUT

C'est ce fait de flotter qui commande toute la natation, étant comparable à la « station debout » dans l'apprentissage de la marche.

Sur terre, il suffit de réaliser deux conditions : 1° Acquérir une assurance qui permette l'équilibre psychologique, élimine tout vertige et évite de craindre la chute ; 2° Maintenir le corps dans une position qui place son centre de gravité à l'intérieur d'un certain polygone d'appui.

Dans l'eau, les choses se passent de manière analogue, avec des éléments différents, et il est nécessaire : 1° D'acquérir une confiance qui permette la continuation normale de toutes les fonctions vitales, conduise à faire « bon ménage » avec l'élément liquide, ce qui facilitera toutes les fantaisies ultérieures, dont la nage ; 2° De maintenir sans crispation le corps dans une position et dans un état réalisant l'équilibre en surface, en vertu du principe d'Archimède.

Ces conditions doivent être satisfaites dans leur ordre naturel, et, de même qu'il serait vain de prétendre marcher avant de savoir se tenir debout,

il n'est guère possible de nager autant qu'on n'a pas l'habitude de flotter.

Les théories en usage dans les milieux nautiques semblent surtout faites pour les amateurs qui savent déjà flotter et, de ce fait, se voient tout permis. Il faudrait insister davantage sur cette partie préparatoire, conditionnant tout le succès, qu'est l'apprentissage de la « flottaison » elle-même.

POUR APPRENDRE A FLOTTER

Laissant donc la nage et ses styles aux excellents spécialistes qui en ont fort bien analysé le mécanisme, restons dans le domaine élémentaire de la flottaison, qui est comme l'A. B. C. de la natation.

Quel sera notre programme d'apprentissage ? Il se réduit à cinq exercices qu'il suffit de pratiquer quelques semaines pour acquérir la maîtrise de soi, qui assurera la flottaison, clé de tous les plaisirs que l'on peut trouver dans un élément qu'on aura cessé de craindre.

Ces exercices sont à faire avec méthode et sans aucune hâte, surtout pour les débuts. On s'agit toujours trop, et l'on prétend aller bien trop vite. Ne pas se fatiguer est aussi une condition essentielle du succès, car, comme dit le fabuliste : « Ne forçons point notre talent... »

EXERCICE I

1. Ouvrir la bouche ; 2. Aspirer l'air par le nez ; 3. Remplir les poumons à fond ; 4. Expirer lentement par le nez.

EFFETS. — Habitude de respirer par le nez, quelle que soit la position de la bouche. Régularité de la respiration, quel que soit le travail effectué par la bouche (mastication, langage, chant).

PARTICULARITÉS. — Veiller à l'acquisition d'une bonne discipline. Aller lentement pour commencer. Remplir et vider à fond les poumons.

(A suivre.)

CHARLES-E. ABDULLAH.



A l'île de Médan : Léda, la brave chienne, assiste, étonnée, au départ d'une course qui promet d'être disputée avec acharnement.



LE CONFÉRENCE STENOGRAPHIÉE

FAISONS CESSER LE MARTYRE DE NOTRE PEAU

LA SANTÉ PAR LA CURE CUTANÉE

(CONFÉRENCE DU 24 FEVRIER 1931)



S I l'on étudie les divers facteurs qui provoquent les dégénérescences humaines, on peut les réduire à quatre principaux. Je crois qu'il est bon de les répéter encore.

Nous endommageons notre organisme d'abord par une alimentation mal comprise (alimentation solide, alimentation liquide, alimentation gazeuse). Alimentation solide : c'est l'alimentation trop carnée, toxique, trop industrielle, trop concentrée, pas assez vivante et pas assez crue. Alimentation liquide : abus des boissons fermentées, en particulier de l'alcool. Alimentation gazeuse : insuffisance respiratoire. Nous nous calfeutrons. Nous étriquons nos poumons. Nous ne sommes pas assez dans les champs, trop à l'usine, dans les métros ou dans les cafés et cinémas.

Deuxième point : notre insuffisance de travail musculaire. C'est la partie que nous avons développée dans la dernière causerie. Nous sommes trop sédentaires, nous ne faisons pas assez travailler nos muscles régulièrement. En même temps que notre corps déchoit, nos forces nous quittent et nos dégénérescences apparaissent.

Troisième point : notre mauvaise hygiène nerveuse. Nous intoxiquons notre système nerveux par notre vie trépidante et les mille fautes d'hygiène qui s'y ajoutent quotidiennement. Notre façon de penser de civilisé moderne exagérément bousculé par la vie de tous les jours est encore un des facteurs nerveux qui use notre machine.

Quatrième point : nous massacrons notre santé par le mauvais entretien que nous donnons à notre peau. C'est de ce quatrième facteur de dégénérescence que je vais vous parler ce soir ; autrement dit, nous parlerons de l'hygiène cutanée.



LA PEAU DE L'ÊTRE HUMAIN

Si nous examinons, à la lueur de l'anatomie comparée, les animaux supérieurs (prenons, par exemple, les vertébrés), nous constatons que chaque série de vertébrés a une peau spécialement protégée des éléments extérieurs.

Les reptiles, vertébrés inférieurs, ont une peau épaisse, les poissons ont des écailles, les oiseaux ont des plumes, et les mammifères, vertébrés supérieurs, ont des poils. Par contre, l'homme n'a rien ; l'homme a la peau nue.

Régression évolutive, dira-t-on, faite d'infériorité sur les chiens, les oiseaux, les reptiles, les poissons ? Non, supériorité, incontestablement.

Il me semble, en tout cas, qu'en même temps que la nature a fait de nous des êtres intelligents, elle a prévu que nous devions penser à notre couverture cutanée. Le chien ou l'oiseau n'ont pas besoin de raisonner pour être garantis contre le froid ; nous, si nous ne réfléchissons pas qu'il fait chaud ou froid, nous risquerions de devenir malades. C'est bien ce qui prouve que notre nudité cutanée marche avec notre intelligence, puisqu'il faut que nous nous servions de notre cerveau pour savoir s'il faut nous couvrir ou nous découvrir, selon les circonstances.



Non seulement je crois que la nudité de notre peau est un signe de supériorité évolutive, mais je crois encore que si l'être humain a fait des progrès incontestables depuis l'époque des cavernes, c'est en partie à sa peau nue qu'il le doit. Pourquoi ? Parce que, grâce à la nudité de sa peau, il a la faculté de recevoir, d'emmagasiner les énergies du monde cosmique, énergies solaires en particulier, et de les transformer, par un processus d'ailleurs assez mal connu encore, en énergies humaines.

Notre peau ne semble pas être, comme celle des animaux qui nous sont immédiatement inférieurs, un simple écran entre le monde qui nous attaque et la personnalité animale qui ne veut pas se laisser mourir ; il semble bien que la nature nous ait dotés d'un élément anatomique de premier ordre, spécialement créé pour que nous progressions, pour que nous nous enrichissions des énergies qui nous environnent et que nous les fassions nôtres.

Le singe, l'oiseau, le poisson n'ont à leur disposition, à titre d'aliments, que ce qu'ils emmagasinent dans leur tube digestif ; l'être humain, lui, a à sa disposition les éléments solaires ; il peut happer directement dans l'atmosphère, grâce à sa peau.

Mais alors, si la conception est exacte, la nature a donc prévu que nous mettons notre peau nue à l'air ? Je pense que oui, et j'estime, en tout cas, que la nature a prévu que nous devions, à certains moments, nous vêtir, et, à certains autres, nous dévêtir intelligemment.

Si, d'ailleurs, nous nous demandons comment l'homme des cavernes devait être vêtu, nous sommes obligés de penser qu'à certains moments il devait avoir sur les épaules une peau de bête, et que, quand la température l'y incitait, il se promenait dans la tenue typique et classique du père Adam.

Ceci veut-il dire qu'il s'impose à nous, civilisés de 1931, de revenir à la peau de bête de l'homme des cavernes ? Nullement.

LE CALFEUTREMENT EST UNE LOURDE FAUTE

Il n'est pas douteux que c'est en vertu d'une dégénérescence, de la baisse de nos résistances, d'une fausse compréhension du problème de la santé que, précisément, nous avons laissé envahir notre peau par les feuilles multiples de nos vêtements ; il est impossible aux gens qui veulent penser autrement que par le livre classique, qui veulent raisonner en regardant la vie telle qu'elle est, avec ses possibilités et ses nécessités, de ne pas voir que nous avons un revêtement cutané qui exige l'air et le soleil, et que le calfeutrement, tel qu'il est compris actuellement, est une des fautes les plus graves que nous puissions commettre.

Le jour où l'humanité sera revenue à une conception plus saine du vêtement, où chacun de nous, grand ou petit, jeune, vieux, homme ou femme, aura mis dans son programme de vie de tous les jours de soigner sa peau conformément à ce qu'exige l'anatomie de celle-ci, il n'est pas douteux que toutes les santés y gagneront dans d'énormes proportions.

En ce qui me concerne, j'ai été très profondément impressionné, pendant la guerre, par l'arrivée des soldats américains. J'étais dans la Meuse, un pays très humide, et nos troupiers étaient cachés sous des passe-montagne, sous des flanelles et des tricotés multiples qu'ils recevaient en surabondance de chez eux.

Les Américains, eux, arrivaient avec une chemise et une veste ; alors que les Français n'enlevaient jamais tricotés, passe-montagne et flanelles, les Américains se débarrassaient de leur dolman, de leur simple chemise, et faisaient de la boxe, torse nu, le long des chemins. Torse nu, ils allaient se laver au ruisseau. C'étaient des athlètes magnifiques...

Je sais bien qu'en Amérique on ne prenait pas tous les hommes, alors qu'en France les valides, les délicats, les vigoureux comme les débilés étaient incorporés. Mais l'opposition était choquante et à notre préjudice, car tous ces beaux gars qui venaient d'Amérique étaient des gens entraînés du muscle et de la peau. Leur peau n'avait pas la pâleur de celle du « poilu » français, elle avait la couleur de bronze des athlètes de l'antiquité.

(A suivre.)



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

LE CINÉMA

THE BIG HOUSE

Quand vous voyez, dans un journal quelconque, un cliché publicitaire vous annonçant « le monument du film parlant », vous vous sentez immédiatement enclin à la défiance. Tel est le cas de *Big House*. Cependant, vous ne serez pas déçu au spectacle du film de Paul Féjos (car les dirigeants de Metro-Goldwyn ne nous ont pas jugés dignes de la version de Georges Hill, tournée pour les publics anglais et américain).

The Big House procède de l'idéologie particulière du film policier portant la marque des Etats-Unis, de la même veine qu'*Abibi* ou *Les Nuits de Chicago*, avec cette différence que la bande oppose deux protagonistes moraux et nous montre la lente déchéance de l'homme dit « honnête », la transformation du faussaire, sa réhabilitation sous l'influence d'une jeune femme qui pourrait bien symboliser la justice réelle, et sa réintégration dans le cadre social.

Je regrettais plus haut de ne pas avoir vu la version de Georges Hill, non seulement pour sa direction, mais également pour son interprétation, qui groupait les noms de Wallace Beery, Chester Morris, Lewis Stone et Robert Montgomery. Il est extrêmement difficile, et nous posons une fois de plus le problème des versions multiples, de découvrir des acteurs français susceptibles d'incarner des figures aussi typiquement américaines que les personnages de *Big House* ; c'est la grande faiblesse de la bande. Il nous faut mettre à part Charles Boyer, qui, lui, a parfaitement réalisé son type. Les intonations sont toujours justes, et ce Morgan paraît fort capable d'un revirement aussi brusque que celui esquissé dans le film. C'est le seul homme, au sens absolu du mot ; d'ailleurs, il domine de très haut son compagnon Butch, fripouille aux idées primitives.

Ce n'est pas sans inquiétude que nous avons appris que le rôle de Butch était confié à André Berley. Il faut avouer qu'il ne s'en est pas mal tiré. Ce qui lui manque le plus, malgré ses dimensions physiques et des efforts visibles, c'est la force, la puissance, le rire énorme d'un Bancroft ou d'un Beery. Au lieu d'un personnage massif, il nous offre un individu maléfisant, sournois, cauteux, vantard, susceptible de brèves colères, et régnant surtout sur les faibles ; enfin, son interprétation peut se défendre. Burgère joue médiocrement le rôle de Kent, l'individu le plus antipathique, dont l'honnêteté n'a tenu qu'au milieu où il a vécu ; il accentue encore cette veulerie, au point que l'opposition avec Morgan paraît bien arbitraire. Citons encore Rolla Norman, gardien grimaçant, Mauloy, directeur de la prison, et Mona Goya, sœur de Kent, charmante.

La mise en scène est impeccable, à part une vue d'ensemble de la prison, où l'on nous montre une fort jolie maquette en carton-pâte ; bonne figuration et enregistrement sonore d'excellente qualité.



En dehors des idées de justice humaine et de pacte social liant l'individu à la société, le scénario a été vraisemblablement inspiré par la révolte de Sing-Sing, l'une des plus grandes prisons « in the world ». Un jeune homme, homicide par imprudence, condamné à dix ans de réclusion, est enfermé dans la même cellule que Morgan, l'escroc, et Butch, « tueur appointé », car la crise du logement sévit là aussi. Affolé et incapable de réagir, il moucharde promptement, espérant une réduction de peine. Butch règne souverainement sur l'ensemble des détenus, mais reste soumis à l'emprise de Morgan. Une courte rébellion au réfectoire lui vaut de descendre en cellule

Morgan, qui devait être libéré le lendemain, est enfermé à son tour par la faute de Kent. Il parvient à se faire passer pour malade et s'enfuit de l'hôpital dans le fourgon mortuaire. Poussé par on ne sait quelle obscure aspiration, il se dirige vers la librairie tenue par la sœur de Kent, qu'il a aperçue au parloir de la prison. Celle-ci, effrayée, veut le dénoncer et finit par le sauver. Courageux, il décide de changer de mode d'existence et cherche à travailler, mais ses projets se trouvent annihilés par son arrestation. Revenu à la prison, Butch lui apprend que la bande a décidé de s'enfuir le jour de Pâques. Il refuse de se joindre à eux. Pendant l'office, les armes passent de main en main, et, à l'heure de la récréation, la bande se rue vers la porte entrouverte ; une rafale de balles de mitrailleuses brise leur élan : Kent les a trahis. Une lutte extraordinaire s'engage. Morgan sauve la vie à la plupart des gardiens en les enfermant dans une cellule. Les tanks de l'armée intervenant, Butch, déchaîné, voyant la partie perdue, veut tuer Morgan, car il suppose que c'est lui qui les a vendus. Grièvement blessé, il parvient cependant à le toucher à son tour. Force reste à la loi. Morgan, gracié, pourra refaire sa vie avec celle qu'il aime ; Kent, le pleutre, lentement intégré au mal, a été tué dans la tourmente.

Inutile d'ajouter que les meilleures scènes sont celles communes aux deux versions : rigueur mécanique de la vie des prisonniers, chœur de Pâques, et enfin la bataille, traitée un peu confusément peut-être, mais qui ne manque pas de grandeur. Il est évident que la transposition du dialogue était l'écueil le plus dangereux ; l'adaptateur s'en est tiré en adoptant le langage de la Villette, ce qui ne laisse d'être quelque peu cocasse. Mais il y a encore d'autres raisons sur lesquelles je me propose de revenir un prochain jour, car elles sont inhérentes au film parlé.

JEAN FAUREZ.

LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR
LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT (suite)

MON ONCLE FRÉDÉRIC ET MA TANTE ZOÉ. — LA CHAMBRE BLEUE. — DEVANT LA BEAUTÉ DES GARRIGUES-ROUGES.



CETTE nature des Garrigues-Rouges, que je contemplais de nouveau après plusieurs années, m'empoigna l'âme autant, sinon plus, que n'avait fait l'abrupt Larzac. Mes prunelles, jusqu'alors habituées au calme paysage de la plaine, à ses étendues monotones de vignobles, à ses mers de verdure poudreuse, coupées de loin en loin par des oliviers gris, restèrent éboulées comme elles l'avaient été devant la sauvage grandeur du Plateau.

La vallée fertile du Salagou, couronnée de collines, hérissée de garrigues, de serres rocailloux que dorent les genêts, que la lavande embaume, et cachés en leurs plis ainsi qu'au tréfonds d'un sil-

lon le nid de l'alouette ; des hameaux aux noms très doux comme les gens qui les habitent ; partout des ondulations de terrains rouges, des ruffes, comme on dit là-bas, si belles quand l'aube les effleure, plus belles encore quand midi les embrase, et si caressantes à l'œil quand, à leurs flancs violets, s'endort le crépuscule ; plus haut, des ravins et des combes où l'hiver fait mugir ses torrents et d'où monte, en été, le cri des bartavelles ; plus haut, toujours plus haut, des châtaigneraies et des bois que merles et bouvreuils emplissent de leurs trilles, où les sources cachées sous les figuiers chenus font une verdure éternelle ; et, çà et là, à la cime d'un roc, perché comme un nid d'aigle, mangé par les lambrusques, dévoré par les lierres, un vieux castel démantelé... Voilà ce que je vis un dimanche matin en descendant de la patache de Sidobre, le voiturier de Clermont-l'Hérault. Et ce que j'éprouvai fut semblable au vertige. Cette nature violente et douce à la fois s'emparait de moi, plus encore que n'avait fait celle du Larzac, ébranlait mon être fragile, et je sentis que désormais je lui appartenais pour toujours. Mon âme rêveuse et tendre avait trouvé sa vraie patrie.

La modeste maison paternelle des Vigné était située sur la place d'Octon, entre la forge du maréchal et une façon de jardinet qu'ombrageaient deux mûriers au tronc crevassé ; derrière, un vieux noyer allongeait jusque sur l'avent des fenêtres ses rameaux fatigués ; et il y avait, sous les rebords du toit, de nombreux nids d'hirondelles.

L'accueil de l'oncle Frédéric fut cordial ; le brave homme était fier de recevoir chez lui la femme et l'enfant du cadet qui apprenait grec et latin à Montpellier.

— C'est de l'air pur qu'il te faut, petit, fit-il en m'embrassant, et visiblement navré de ma pâleur. Ça n'est pas ce qui manque, ici. On peut même dire, continua-t-il en s'adressant à sa belle-sœur, qu'avec l'eau claire de nos sources, c'est la seule fortune de notre pays...

Si fort me serra tante Zoé, sa femme, en ses bras robustes, que je fus sur le point de crier, et tous les deux, aussitôt, pour mieux nous recevoir, mirent leur intérieur au pillage.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Sucre brut de canne. — Madolin a pris des arrangements avec un planteur français pour recevoir du sucre de canne brut. Dorénavant, Madolin fournit ce sucre au prix de 2 fr. 90 les 500 grammes.

Ce sucre est du jus de canne cristallisé, qui a été simplement débarrassé de ses parties ligneuses et de ses matières solides. Sa consistance gluante tient à ce que chaque cristal reste soudé à des tissus sucrés non cristallisables. Cette partie non cristallisable est celle qui, dans les lieux de production, est distillée en vue de faire du rhum ou autres alcools. Elle est extrêmement colorée à cause des nombreuses séries de gommes que produit la plante. Ces gommes donnent ce goût particulier que certains recherchent, et, en cours de distillation, produisent ce parfum de tafia spécial au rhum. Le sucre cristallisé est uniquement constitué de matière sucrante cristallisable. Comme tous les cristaux, il rejette, en se formant, tous les corps étrangers, et est inerte par nature. Le sucre incristallisé est, au contraire, le reflet et le parfum de la plante ; quelle que soit sa saturation, il ne se prendra jamais en cristaux.

Les sucriers ont toujours cherché à s'en débarrasser à cause de sa couleur et de son aspect gluant. En cela, ils sacrifient une fois de plus au mythe de l'aliment blanc, et à la valeur de l'aliment jugée sur l'apparence. Le naturisme, au contraire, cherche à se rapprocher de l'état de nature, c'est-à-dire de l'équilibre moléculaire du jus au sortir de la canne. Le jus de canne est obtenu par moulinage, c'est-à-dire par compression, et non par diffusion, comme c'est le cas pour le traitement des betteraves. La saturation du sucre est donc opérée dans son propre jus naturel, et non après dilution dans l'eau.

REMERCIEMENTS

Mme Vve Darras remercie les naturistes qui, à l'occasion du décès de M. Emile Darras, survenu à la suite d'une crise d'angine de poitrine, dans la nuit du 24 au 25 mai, à Villennes-sur-Seine, lui ont témoigné de la sympathie et lui ont apporté un réconfort qui l'a profondément touchée.

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

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

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

REVUE DE REVUE

SUNLIGHT, revue trimestrielle, organe officiel de la Sunlight League, 29, Gordon Square, London, W. C. 1. (Angleterre). — AVRIL : Le mouvement naturiste en Allemagne ; La santé et la lumière ; La place de la science naturelle dans l'éducation, etc., etc.

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — MAI : Les origines théoriques du naturisme ; Hygiène, naturisme et sport ; Le naturisme en Belgique ; La réforme du vêtement masculin, etc., etc.

EDUCAZIONE ALIMENTARE, revue bimestrielle de tempérance et d'hygiène, Correggio (Italie). — AVRIL-MAI : La symbiose ; La cure naturelle ; L'obésité, ses causes, son remède ; Le déjeuner ; La cure de mouvement, etc., etc.

ESTUDIOS, revue mensuelle, Apartado 158, Valence (Espagne). — MAI : La psychologie de la douleur ; Les enfants abandonnés ; Comment éviter les maladies vénériennes ; La statue vivante ; La morale et l'éducation sexuelle ; Instruction et éducation ; Charité, etc., etc.

NATURISMO, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversera 117, pral. Barcelone (Espagne). — MAI : Ferments et diastases ; Les fruits oléagineux ; Félicité ; L'exercice physique ; La vie, etc., etc.

O VEGETARIANO, revue illustrée de naturisme et d'agriculture, Largo dos Loios, 50, Porto (Portugal). — MAI-JUIN : Incompatibilités alimentaires ; Catéchisme de puériculture ; La syphilis ; La lutte contre la tuberculose ; Bains d'air, de lumière et de soleil, etc., etc.

HIGIENE Y SALUD, revue mensuelle, A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay). — MARS : La grippe ; Alimentation rationnelle ; La presse argentine et le « Pelotarco » ; Règlement du jet de pelotarco, etc., etc.

DIE NEUE ZEIT, Ed. Fankhauser, Laupenstrasse 3, Berné (Suisse). — MAI : La libre-culture et la maison paternelle ; A l'école d'Adolf Koch ; Discussion au sujet d'une statue ; La fin de la crise ? etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de culture humaine, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 15 MAI : Le journal de Figaro ; Les rêves de nature du chercheur et de l'inventeur ; « Fleur », etc., etc.

DAS FREIBAD, revue mensuelle de Libre Culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — MAI : Le nouveau cours ; Le culte du nu ; Une nouvelle bataille est dirigée contre nous, etc.

A VENDRE : MATÉRIEL DE CULTURE PHYSIQUE

A céder, belle occasion, matériel de culture physique, comprenant notamment : 2 appareils à ramer en chambre (400 et 300 francs), 1 râtelier complet d'haltères de tous poids (150 francs), etc., etc. D^r Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris.

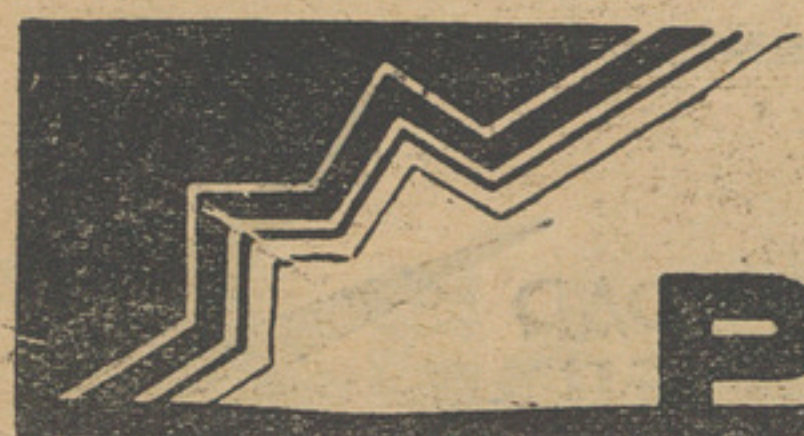
LIBRAIRIE NATURISTE

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



PETITE ANNONCE

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimara, 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.

Nous prions les annonceurs désirant passer des « demandes de relations » (rubrique: Divers) de noter que, dorénavant, ils devront mentionner dans leur texte leur adresse exacte. Aucune annonce de ce genre domiciliée soit aux bureaux de Naturisme, soit poste restante, soit chez une tierce personne, ne sera acceptée.

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.

PENSIONS NATURISTES

LE « PROVENCE », hôtel de premier ordre, au Lavandou, entre la poste et la plage. L'hôtel-relai de la Cité Naturiste d'Héliopolis. Chambres de 25 à 50 fr. ; repas, 25 fr. ou à la carte. Arrangements spéciaux pour les naturistes de l'île du Levant. Renseignements gratuits. — *Elisée Argaud, propriétaire-directeur*, téléph. permanent (nuit et jour) N° 2, Lavandou. Adr. télégr. : Provence, Le Lavandou.

A L'ISLE-ADAM (S.-et-O.), pension naturiste p. enf. de 4 à 10 ans. Hyg. phys. et morale. — *Mme Chenevière*, 13, allée Bel-Horizon.

JE CHERCHE famille naturiste qui prendrait fillette 13 ans pour vacances envir. Paris. Tardy, 11, r. V.-Hugo, Bois-Colombes (Seine).

JUAN-LES-PINS — PENSION VEGETARIENNE VILLA « LES PASSIFLORES ». — Jardins. — Depuis 32 francs.

OFFRES D'EMPLOIS

GRAND INVALIDE guerre, naturiste, 38 ans, serait reconnais. à qui indiquerait fille dévouée, forte, 30-39 a., pr aider au ménage, aux champs, b. gages. Pas sérieux s'abstenir. *Naturisme*, N° 486.

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE FILLE, secr. sténo-dactylo, franç.-angl., excell. réf., cherche emploi stable. — *Mlle Augéard*, 10 bis, av. des Gobelins, Paris (5^e).

HOMME 45 ans, CHAUFFEUR, pouv. faire entretien, dem. place, préf. province, réf. sérieuses. — S'adresser à *Naturisme*, N° 484.

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.

JEUNE DOCTEUR natur. a réuni groupe mixte pr passer vacances du 4 au 20 juillet à Héliopolis, désire s'adjoindre encore approx. 6 j filles et j. h., 2 couples, soit une quinzaine (réduc. voyage, ach. comm., n. access., réun. prépar.). — Ecr. à *Naturisme*, N° 483.

MARIAGES

JEUNE NEGOCIANT en fruits sur la Côte d'Azur, cherchant l'idéal dans la création d'un foyer naturiste, désire mariage avec jolie sportive de mêmes aspirations, situation en rapport. *Naturisme*, N° 482.

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES

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

Salles à manger

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

NATURISTES INTELLECTUELS ET MANUELS de la Côte-d'Azur, malades et bien portants, faites vos provisions de produits naturistes à « La Vie Heureuse », Marché, 3, place Gambetta, Cabine 63, Nice (Alpes-Maritimes).

RESTAURANT DU FOYER VEGETALIEN

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

LOCATIONS

A LOUER en Bretagne belle prop. abritée av. accès à la mer pr canotage, bains, gde villa 6 ch., gar. *Delobel, Port-Navalo (Morbihan)*.

MONSIEUR désire chambre dans famille anglaise ou allemande, piano si possible. — *Polonghini*, 96, boulevard Magenta, Paris (10^e).

DIVERS

JEUNE FILLE cherche camarades bien élevés pr Villennes et sports, 30 ans environ. *Mlle Lola*, librairie, 10, r. de l'Arrivée, Paris (15^e).

MIEL gar. naturel, 1^{re} réc. (prairies), 5, 10, 20 kg: 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%.

JEUNE HOMME naturiste désire connaître jeune fille, 24-28 ans environ, sérieuse, ayant quelque beauté, aimant enfants, vie saine, distractions sportives. — *Daniel*, 107, rue Manin, Paris.

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

Naturiste aim. conn. institutrice natur. 32 à 42 a., pr causeries, aim. culture, amie bêtes, goûts simples, relig. natur. *Naturisme*, N° 487.

HYPNOTISEUR cherche médecin à Paris s'intér. au traitement de cert. maladies par suggest. et pouv. faire confér. *Naturisme*, N° 481.

LE ÉDITION/ DE «NATURISME»

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 8 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

La Cure Mentale.

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

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

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

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

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

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

RIEN... NE REMPLACE LE SOLEIL



Jamais une cure artificielle de rayons ultra-violets ne remplacera une cure de soleil prudemment réalisée, sur un stade, en plein air

MAIS LA LAMPE OSA-VITALUX

PRÉSENTÉE PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
REMPLECE SOUVENT LE MÉDECIN

Grâce à son émission très douce de rayons ultra-violets grâce aussi à son rayonnement calorifique puissant

LA LAMPE OSA-VITALUX

ASSOCIÉE A UN TRAITEMENT NATURISTE RATIONNEL
EST UN PUISSANT AGENT CURATIF

DES DOULEURS (névralgies, rhumatismes, sciatiques, douleurs gastriques, hépatiques, intestinales, rénales, douleurs menstruelles, etc., etc.).

DES MALADIES DES VOIES RESPIRATOIRES (laryngites, coryzas, rhumes, bronchites, pleurésies, pleurites, tuberculoses sans fièvre, etc., etc.).

DES SUPPURATIONS (abcès froids ou chauds, furoncles, plaies suppurantes, fistules, phlegmons, adénites, etc.).

DES INFECTIONS (cystites, salpingites, métrites, etc., etc.).

EST UN STIMULANT REMARQUABLE

dans tous les cas d'asthénie, d'anémie, de rachitisme, de digestions lentes, de fermentations gastriques et intestinales, etc., etc.

LA LAMPE OSA-VITALUX

EST LE MÉDECIN DE VOTRE FOYER

LA LAMPE OSA-VITALUX NE PRÉSENTE AUCUN DANGER
ELLE EST LA PLUS ÉCONOMIQUE DES LAMPES A RAYONS ULTRA-VIOLETS

Appareil de table, complet, avec sa lampe :
750 francs
(Franco : 780 francs)

Appareil sur pied, complet, avec sa lampe :
1.350 francs
(Franco : 1.400 francs)

Ces modèles sont visibles à la clinique des docteurs Durville, où ils sont utilisés quotidiennement au traitement des malades, en complément du traitement naturiste.

EN VENTE A L'INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e)

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 »
---	---	--

POUR VOTRE

A MEUBLEMENTNATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE**RENÉ AXLER**174, avenue du Maine
PARIS (14°)CHAMBRES
A COUCHER

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

RENE AXLER SE TIENT EGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS**TOUS LES ARTICLES DE SPORT**

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES

AUX COULEURS DE LA SOCIETE NATURISTE

CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.

TOUS JEUX DE PLEIN AIR

TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

à Paris
45 bis, RUE CIMAROSA (16°)
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 GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

laquelle 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 GASTON ET ANDRÉ 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.

ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MÉDICAL
ON ÉTABLIRA VOTRE RÉGIME
ON VOUS TRAITERA SANS MÉDICAMENTS

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable
CHAUVIÈRE-NAVAL 40, av. de la République
PARIS

CULTURE PHYSIQUE RATIONNELLE
PROFESSEUR L. ROGER
41, RUE DU DOCTEUR HEULIN
PARIS-17 — MÉTRO LA FOUILLE

BULLETIN D'ABONNEMENT A
NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINEA adresser 15, bis, rue Cimarosa, Paris (16°)
(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.

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

PHYSIOPOLIS

L'ILE DE MÉDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

REUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS 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	S 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'ÎLE, aux docteurs Durville (tente du Comité d'Organisation, Grand Stade, façade Est) ;
Semaine : INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), ou IMPRIMERIE DE 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 (6 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 de 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° Descendre à Marseille et se rendre au Lavandou par l'auto-car (on peut prendre le billet de car et retenir sa place, la veille du départ, en même temps qu'on prend le billet de chemin de fer) ; 2° Descendre à Toulon et se rendre au Lavandou soit par l'auto-car (impossibilité de retenir sa place), soit par le chemin de fer local (trajet économique, mais long).

HORAIRE (AVRIL 1931)

CHEMIN DE FER

RÉSEAU DU P.-L.-M.				RÉS. DE PROVENCE	
	Paris Départ	Marseille Arrivée	Toulon Départ	Toulon Arrivée	Lavand. 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	9 15
1 ^{re} 2 ^e cl.	17 5	5 58	6 22	7 32	11 40
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.	Toulon	Le Lavandou
Départ	Arrivée	Départ
8 15	10 50	10 55
		12

BATEAU

Le Lavandou	Île du Levant	Le Lavandou
Départ	Arrivée	Départ
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