

Naturisme : le grand magazine de culture humaine

I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1931-06-11.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.
- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

NEUVIÈME ANNÉE (Nouvelle Série) N° 155

TOUS LES JEUDIS — 1 fr. 25

Douze pages — JEUDI 11 JUIN 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



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. (Voir les numéros 137 à 142, 153 et 154.)

L'amaigrissement

Un autre moyen de défense : l'amaigrissement. Maigrir est un procédé remarquable pour se bien porter. Cependant, combien de malades s'effraient de perdre du poids et cherchent, par tous les moyens possibles, à engraisser ! Pourquoi maigrissons-nous ? Parce que nous éliminons plus que nous absorbons. D'autre part, en maigrissant, notre organisme diminue la quantité de tissus qu'il est obligé de nourrir.

Il faut comprendre, en effet, qu'un organisme malade, dont l'assimilation est, par définition, assez réduite, se voit dans l'obligation de sacrifier pas mal de tissus plus ou moins utiles pour conserver d'autres tissus — indispensables, ceux-là — qu'il sera capable de nourrir correctement. C'est la raison pour laquelle des gens en parfaite santé apparente perdent, un beau jour, tous leurs cheveux — comme cela m'est arrivé à moi-même — parce que l'organisme, ayant besoin par ailleurs de toutes ses possibilités, préfère sacrifier ce qui ne lui est pas indispensable pour conserver les tissus dont l'intégrité est vitale pour lui.

La diarrhée

La diarrhée est une des plus remarquables réactions de défense contre la maladie. Grâce à elle, notre organisme peut, en quelques heures, évacuer une foule de produits indésirables contenus dans ses humeurs, dans son sang, dans ses tissus.

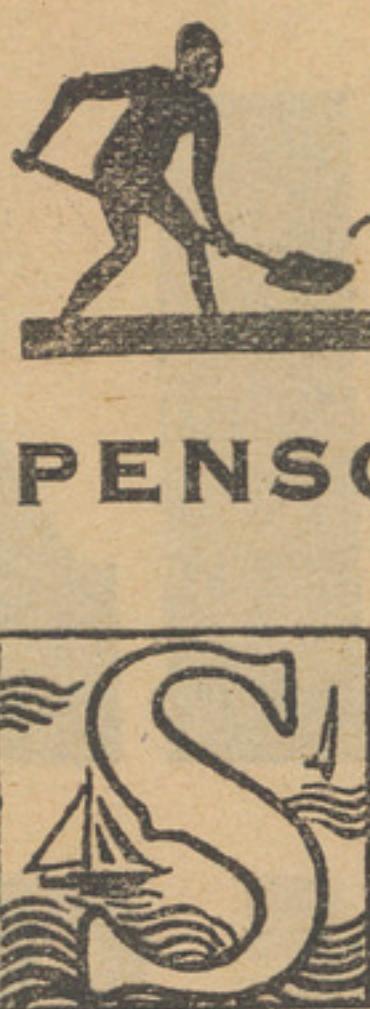
Une maladie fréquente autrefois, mais très rare de nos jours, se traduisait par deux symptômes dominants : chez l'enfant, la diarrhée, chez l'adulte, la salivation. Au sujet de ces symptômes, un médecin très naturiste, Sydenham, disait ceci : « Dans la petite vérole de l'adulte, je ne coupe pas la salivation ; chez l'enfant, je respecte la diarrhée. » Il citait des cas — très nombreux, hélas ! — où les mères avaient tué leurs enfants, simplement en coupant imprudemment la diarrhée bienfaisante.

Les hémorragies

Les hémorragies constituent, peut-être, le procédé de défense le plus remarquable qui soit. Citons, parmi elles : le saignement de nez, l'hémorragie hémorroïdaire, les règles trop abondantes, les vomissements de sang, les hémoptysies.

(A suivre.)

Docteur ANDRÉ DURVILLE.



AU CRIBLE, LES IDÉES !

PENSONS A NOTRE HARMONIE VERTÉBRALE



AVEZ-VOUS ce que c'est que la chiropractic ? C'est une spécialisation de la médecine, assez en honneur aux Etats-Unis, qui attribue les maladies humaines — presque toutes les maladies humaines — à des déviations, petites ou grandes, de la colonne vertébrale, et qui affirme que, si l'on parvient à réparer ces déviations, on amène automatiquement la guérison.

Au dire des « chiropractors », une chute sur le dos, sur les fesses, un faux mouvement au cours d'un effort, un coup reçu, etc., peuvent produire, souvent sans qu'on s'en rende compte, sans qu'on en souffre localement, et sans que le médecin s'en aperçoive, un déplacement d'une ou de plusieurs vertèbres ; cette « subluxation » vertébrale occasionnera, au niveau des orifices latéraux des vertèbres, dits trous de conjugaison, une compression des nerfs rachidiens qui sortent de la moëlle, et, comme ces nerfs sont en communication directe avec le système nerveux sympathique, ladite compression se traduira par un trouble dans le domaine organique innervé par le sympathique (cœur, estomac, foie, intestin, utérus, etc.). Ce trouble pourra n'apparaître que des années après l'accident.

Le chiropractor vous dit : « Si je remets à leur place les vertèbres déviées, je vais faire cesser la compression des nerfs rachidiens ; de ce fait, l'influx nerveux recommencera à circuler normalement ; le trouble sympathique disparaîtra, et la maladie avec lui. »

Quelle que soit la maladie dont un patient se plaigne, le chiropractor examine le dos nu et observe de près la colonne vertébrale ; il découvre la courbe, la saillie ou le creux qu'il estime responsable ; alors il foule, il pousse, il percute, et, satisfait, vous déclare que vous êtes guéri.

Les Américains, gens pressés, adorent la chiropractic : ils arrivent, entre deux affaires, à l'institut médical, retirent en hâte leur chemise, reçoivent, en hâte encore, sur l'échine, quelques coups d'un pouce exercé, et repartent vers le business : leur cor au pied, leur rhume de cerveau, leur mal de tête doit avoir disparu.

S'il est bien entendu que les chiropractors exagèrent souvent, lorsqu'ils expliquent nos maladies par des déplacements de vertèbres, et que les Américains, leurs clients, sont souvent naïfs dans la confiance aveugle qu'ils ont dans le traite-

ment vertébral, il n'en est pas moins vrai que les subluxations vertébrales existent, tout insoupçonnées qu'elles sont de nos confrères européens, et que leur réduction par des manœuvres appropriées peuvent guérir quelques maladies, antérieurement rebelles à tous traitements. Depuis des années que je vois des gens nus, beaux athlètes, gens délicats ou malades, j'ai eu mille fois l'occasion de constater des relations étroites entre certaines maladies et des déformations accidentelles vertébrales : vertèbres liés à la position anormale d'une vertèbre cervicale, douleurs d'estomac liées à un déplacement latéral de vertèbres dorsales, lumbagos, sciatiques rebelles, douleurs utéro-ovariennes, nervosité causées par une gibbosité lombaire, etc. En repoussant en place, par des pressions digitales, les pièces vertébrales, j'ai souvent guéri, et fort vite, les maladies en question. J'avoue d'ailleurs qu'à l'encontre des chiropractors américains, je n'ai pas tenté d'appliquer la méthode contre les cors aux pieds ou les rhumes de cerveau. En médecine, plus qu'en toute autre science, il faut se bien garder de généraliser.

■ ■ ■

La colonne vertébrale, c'est l'axe admirable du corps. Nous ne nous soucions pas assez de notre harmonie vertébrale. La sédentarité, atrophiante les muscles des gouttières du rachis, prédispose l'enfant aux scolioses, et dénivelles les omoplates. Que des vertèbres, mal tenues par des muscles insuffisants, reçoivent un choc, elles risquent de se subluxer. Dès que nous atteignons vingt ans, avant parfois, nos échine sont raides, guindées, soudées, alors que celles des chats, des singes, sont et restent si souples. Les vêtements désastreux dans lesquels nous nous étriérons, les habitudes, si anti-naturelles, que nous avons de figer notre pauvre corps en des attitudes de momies que nous appelons bienséantes, ainsi que l'insuffisante pratique de la nudité en plein vent sont responsables de notre déchéance vertébrale.

Quelque âge qu'on puisse avoir, on a droit à un rachis axé et souple. La culture physique de chaque jour des grands comme des petits doit comporter des mouvements précis pour entretenir ou amender l'harmonie vertébrale. Une colonne vertébrale souple assure, ceci n'est pas douteux, une élégance, une santé, une jeunesse dans l'allure et dans la démarche.

Contrôlez, par l'examen à nu, l'équilibre vertébral de vos enfants ; assurez-vous du vôtre.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
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

JEUDI 11 JUIN 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit.....	2
Pensons à notre harmonie vertébrale.....	2
La natation en cinq exercices.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Bruits et potins.....	4
Les légumes verts, rouges et blancs.....	5
Graisses animales et végétales.....	6
Sous le ciel de juin.....	7
La santé par la cure cutanée.....	8
La vie du monde naturiste.....	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 ».....	11

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1^{er} de chaque mois

« NATURISME » a succédé à « LA VIE SAGE »

qui a paru pendant sept ans.

Prix des années antérieures de « La Vie Sage »

(quelques numéros sont épuisés) :

Quatre premières années (chaque)..... 15 fr.

(la cinquième année est épuisée)

Sixième année..... 25 fr. Septième année..... 40 fr.

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

LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU
ÉLÉMENT DE VIE

DANS UNE CUVETTE...

LA NATATION EN CINQ EXERCICES (1)

EXERCICE II

1. Ouvrir la bouche ; 2. Introduire la bouche ouverte dans l'eau ; 3. Maintenir les orifices du nez au-dessus du liquide et regarder dans l'eau ; 4. Aspirer lentement par le nez ; 5. Expirer très lentement par le nez ; 6. Repos hors de l'eau.

EFFETS. — Habitude d'avoir de l'eau plein la bouche sans en avaler. Habitude de bloquer le gosier sans fatigue. Habitude d'aspirer et d'expirer lentement. Habitude de regarder dans l'eau.

PARTICULARITÉS. — Prendre de l'eau tiède (à la température du corps) pour éviter la contraction due à un contact froid. Placer quelques objets (caillou, bague, monnaie) au fond de la cuvette, et les observer pour s'habituer à voir dans l'eau. Ne pas s'impatiser. Ne pas chercher à aller vite. Ne pas se fatiguer.

EXERCICE III

1. Faire l'exercice II ; 2. Remplir les poumons ; 3. Introduire le nez dans l'eau, les yeux ouverts ; 4. Expirer très lentement par le nez, sous l'eau ; 5. Vider à fond les poumons ; 6. Sortir le nez et remplir les poumons ; 7. Introduire le nez sous l'eau et recommencer.

EFFETS. — Acquisition d'une bonne discipline respiratoire. Acquisition de la confiance indispensable pour évoluer dans l'eau. Habitude de recevoir les bulles d'air dans les yeux.

PARTICULARITÉS. — Compter les bulles d'air sortant du nez. Constater que l'expiration est trop rapide. En ralentir le plus possible la cadence. Ne laisser échapper qu'une bulle d'air de loin en loin, afin d'utiliser au maximum la réserve pulmonaire.

EXERCICE IV

1. Faire l'exercice III ; 2. Introduire dans l'eau les yeux grands ouverts, avec le nez ; 3. Poursuivre l'exercice comme précédemment ; 4. S'intéresser aux objets immergés.

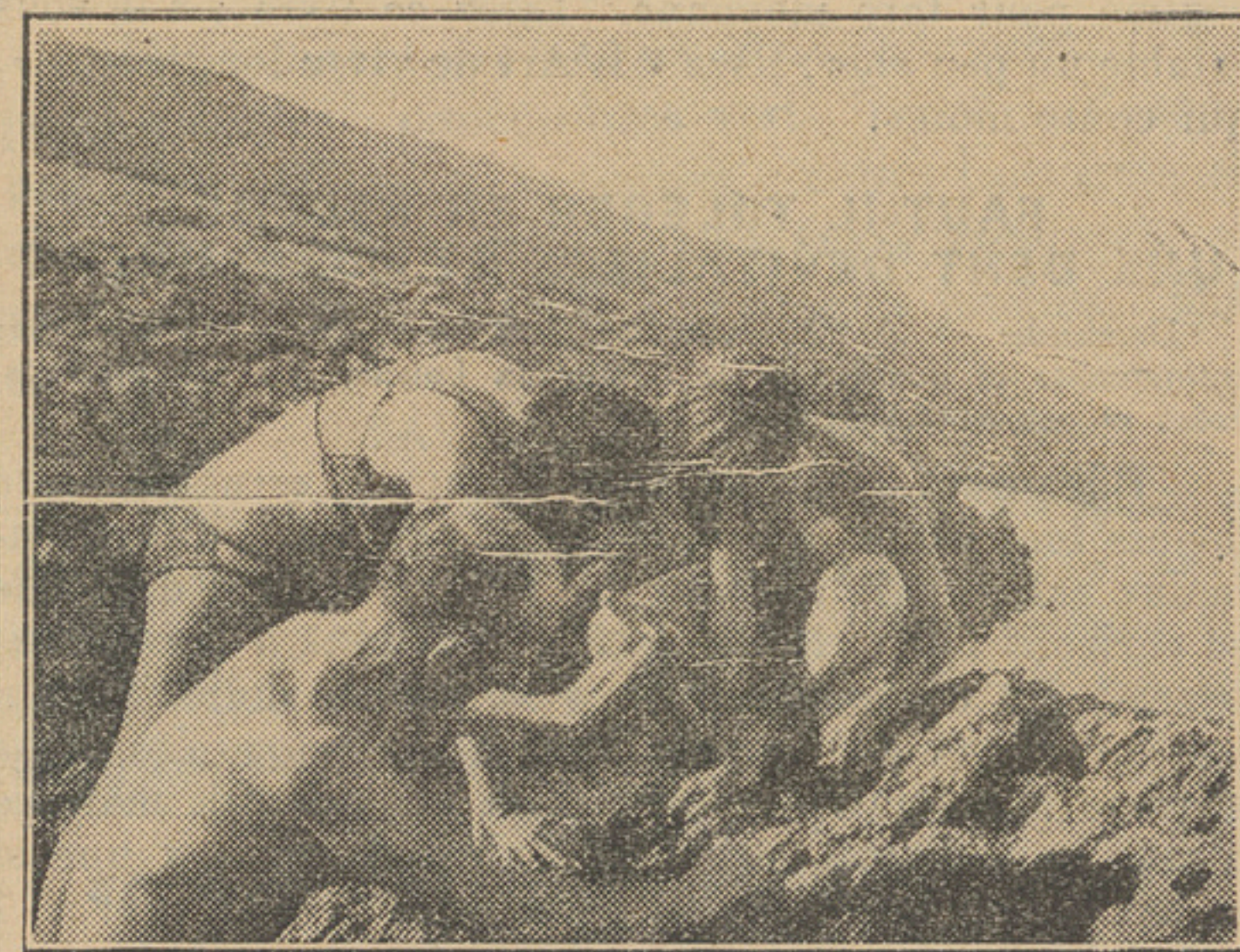


SE REGENERER...

Beaucoup de ballons pour un seul adepte

EFFETS. — Habitude d'avoir la figure dans l'eau. Habitude de regarder autour de soi sous l'eau. Suppression de toute appréhension.

PARTICULARITÉS. — Opérer très progressivement pour éviter crispation et découragement. S'intéresser à ce que l'on voit dans l'eau, afin de ne pas trouver le temps long. Compter les bulles d'air expiré et les économiser. L'irritation des yeux disparaît au bout de quelques exercices.



A L'ILE DU LEVANT

On extrait au marteau les grenats des rochers, aux Pierres-de-Fer

EXERCICE V

1. Présenter la tête sur l'eau, de façon à ce que le plan d'une oreille soit parallèle à la surface ; 2. Remplir les poumons par la bouche, qui sera ensuite refermée ; 3. Faire pivoter la tête autour du cou pour que la figure pénètre dans l'eau ; 4. Expirer lentement sous l'eau, par le nez ; 5. Conserver la bouche fermée et les yeux ouverts ; 6. En fin de course, la figure sort de l'eau ; 7. Dès que la bouche émerge, l'ouvrir et aspirer ; 8. Recommencer l'expiration sous l'eau avec la rotation.

EFFETS. — Habitude du mouvement dans l'eau. Suppression de l'émotivité due au clapotis. Habitude des paquets d'eau dans les yeux et les oreilles.

PARTICULARITÉS. — Ce mouvement est sensiblement celui du crawl. Il discipline les mouvements de la tête et le rythme respiratoire. Pratiqué régulièrement, il amplifie la cage thoracique et oblige à une respiration plus complète. Il combat la contraction nerveuse, fatigante, inutile et dangereuse.

UN ART... FACILE

— C'est complètement idiot !

Telle fut la première réaction du premier lecteur de cette étude ; mais, comme c'était un homme consciencieux, il s'est donné la peine d'essayer, ce qui a modifié son appréciation :

— C'est plus délicat qu'il ne semble !

Puis, après quelques tentatives plus heureuses, il voulut bien convenir :

— Mais il est épatant, ton « truc » !

En effet, c'est à ce « truc » qu'un bonhomme de 52 ans doit de nager maintenant comme un poisson.

EN PREMIERE PAGE...

LE RYTHME

(Dessin de HORDINSKY)

Les néophytes veulent tout réussir d'un seul coup de leur formidable entrain. Ils ont tort, car, atteignant ainsi la fatigue, ils se découragent.

« Andiamo piano, sano et lontano ». Le succès est au bout.

■ ■ ■

Parce que je connais les difficultés — d'ordre psychologique — de tout apprentissage et particulièrement de celui qui consiste à se mettre le bout du museau dans l'eau chaque jour, j'ajoute à ce petit travail le tableau d'entraînement utilisé par une de mes élèves. Chacun pourra s'en inspirer et gagnera à le suivre.

Jours	Exerc. 1		Exerc. 2		Exerc. 3		Exerc. 4		Exerc. 5	
	Prévu	Exéc.	P	E	P	E	P	E	P	E
I	5	7	4	5	3	1	1	0	0	0
II	6	6	5	5	4	3	2	1	1	0
III	7	7	6	6	5	5	2	2	1	1
IV	8	8	7	7	6	6	3	2	2	1
V	9	9	8	7	7	6	3	3	2	2
VI	10	10	9	8	8	7	4	4	3	2
VII	10	10	10	9	9	7	5	4	3	3
VIII	10	10	10	10	10	8	6	5	4	2
IX	10	10	10	10	10	9	7	5	5	4
X	10	10	10	10	10	9	8	6	6	5
XI	10	10	10	10	10	10	9	7	7	6
XII	10	10	10	10	10	10	10	8	8	7
XIII	10	10	10	10	10	10	10	9	9	8
XIV	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8
XV	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8

Observations. — Trop vite. Du calme. Allez doucement, rien ne vous presse. Respirez à fond. Prenez le temps de vous habituer. Evitez de rire. Ne dites pas que c'est difficile, mais pensez que c'est facile et agréable. Il n'y a pas de quoi se désespérer : de plus primitifs que vous y parviennent aisément.

■ ■ ■

On n'imagine pas les qualités que peut développer la simple répétition régulière jusqu'au succès de quelques petits exercices de ce genre, « idiots » en apparence.

Ça donne du souffle. Ça donne de l'énergie. Ça donne confiance en soi. Ça rend gai et content.

Parce que nous sommes toujours heureux d'une victoire sur nous-mêmes, qui nous grandit à nos propres yeux.

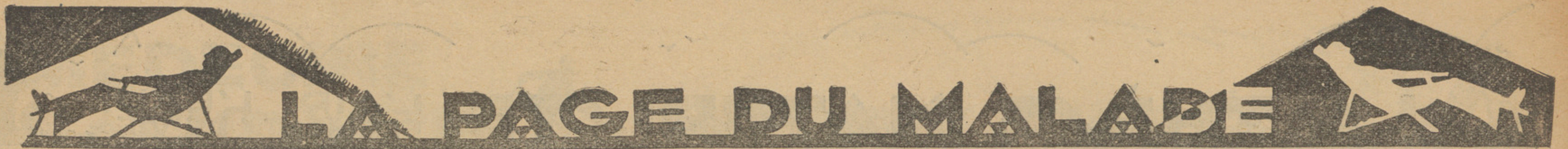
CHARLES-E. ABDULLAH,

(1) Voir *Naturisme* du 4 juin 1931.



...EN S'AMUSANT

Beaucoup d'adeptes pour un seul ballon



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

NE CUISONS PAS NOS ALIMENTS
SOUS HAUTE PRESSION

Demande. — O. S., naturiste, à C. — J'ai acheté, il y a six mois, une casserole « Record », qui cuit les aliments les plus durs en dix minutes ; j'en suis très contente, et je viens de lire que le professeur Meyer déclare que la vitamine A n'est pas détruite à une température de 120°, à l'abri de l'air, que la vitamine B résiste quatre heures à 120°, que la vitamine C est détruite après une heure à 70°. Ma casserole tue-t-elle ou non les vitamines ? Dois-je continuer à m'en servir, ou pas ?

Réponse. — Sans dire spécialement du mal de la casserole dont vous parlez, et que je ne connais pas, je vous signalerai seulement que, quoi que pense le professeur que vous citez, je ne cuirais pour rien au monde mes aliments sous pression. Le naturisme veut qu'on évolue progressivement, et d'autant plus lentement qu'on est plus taré des voies digestives, vers une alimentation plus vivante et moins cuite. L'aliment cuit, trop cuit, dévitalisé par le feu, m'apparaît comme étant un des responsables des faiblesses, des anémies. Evitons les appareils qui, sous prétexte de mieux cuire, surcompriment et surchauffent. Quand il faut manger cuit, la simple casserole de nos grand-mères reste toujours un instrument de choix.

APRÈS UNE PLEURESIE
COMMENT DEVENIR NATURISTE ?

Demande. — R. Archer, rue de la Verrerie, à Dijon. — Comment dois-je procéder pour devenir naturiste, et ne pas tomber dans un excès ? J'ai eu, il y a quatre ans, une pleurésie, et, pendant un an, j'ai dû me reposer ; j'ai même fait trois mois de sanatorium, mais je n'ai pas été bacillaire. Quelles précautions prendre pour les cures d'air, de soleil, d'hydrothérapie ? Sur la poitrine, j'ai parfois des poussées d'acné. Je suis absolument antialcoolique, depuis l'âge de 14 ans (j'en ai 24), époque à laquelle j'avais déjà compulsé plusieurs des livres des docteurs Durville. Mon travail : employé de commerce, sédentaire.

Réponse. — Tout être qui a été « touché » de la poitrine doit être particulièrement prudent dans son évolution vers le naturisme. Un convalescent de pleurésie commettrait une faute lourde, s'il se jetait nu à tous les vents, au trop grand soleil, à l'eau trop froide. Le naturisme dit : à chacun l'excitant qu'il peut supporter ; à corps tarés, excitants doux, à corps vigoureux excitants rudes. Quand on a eu une pleurésie, quand, en plus, on a fait du sanatorium, c'est-à-dire quand on a été au moins suspect de tuberculose, c'est à la catégorie des excitants doux qu'on doit avoir recours. Contrôlez avant tout l'effet produit sur vous par l'air et le soleil, en prenant votre température. Si

fièvre après le bain de soleil, prudence extrême. D'autre part, si vous avez de la fièvre le soir, il faut ne faire d'héliothérapie qu'avec grande prudence ; le bain de soleil inférieur (pieds, jambes, cuisses, ventre) s'imposerait d'abord ; et il ne faudrait pas insoler le thorax. Commencez l'hydrothérapie sous forme de lotions tièdes, matin et soir ; à mesure que vous deviendrez plus fort, vous évoluerez vers l'eau froide. L'acné dont vous êtes atteint prouve que vous avez besoin de soigner votre estomac et votre foie. Le régime alimentaire qui semble devoir vous convenir est celui que, dans notre livre « La Cure Naturiste », nous appelons régime pour tare moyenne. Lisez ce livre ; s'il vous semble un peu cher, lisez « L'Art de vivre longtemps », qui coûte moins.

FAUT-IL TOLERER EN BOUCHE
UNE DENT DEVITALISEE ET COURONNEE ?

Demande. — A. D., naturiste, à Berck-Plage. — N'est-il pas antinaturiste et dangereux de tolérer en bouche des dents dévitalisées et couronnées ?

Réponse. — Quand tout le monde sera naturiste depuis longtemps, autrement dit quand la culture humaine rationnelle aura réparé nos tares, nos dents ne se carieront plus ; le dentiste n'aura plus à les dévitaliser, à les couronner... Mais la culture humaine n'a pas encore pénétré partout. Aussi avons-nous des dents sans nerfs et coiffées d'or ; c'est antinaturel, mais ce n'est pas antinaturiste. Et ce n'est dangereux que si le dentiste a mal fait son travail.

L'INSTITUT NATURISTE

15 BIS, RUE CIMAROSA, PARIS-16^e

VIENT DE CREER

UN SERVICE ULTRA-MODERNE DE

RADIOGRAPHIE

ET DE

RADIOSCOPIE

Examen radioscopique : 100 fr.

Radiographie : 120 à 150 fr.

Le service fonctionne tous les jours de 10 heures à midi et de 14 à 19 heures

VOUS AVEZ, MONSIEUR, MANGÉ
TROP DE PÊCHES

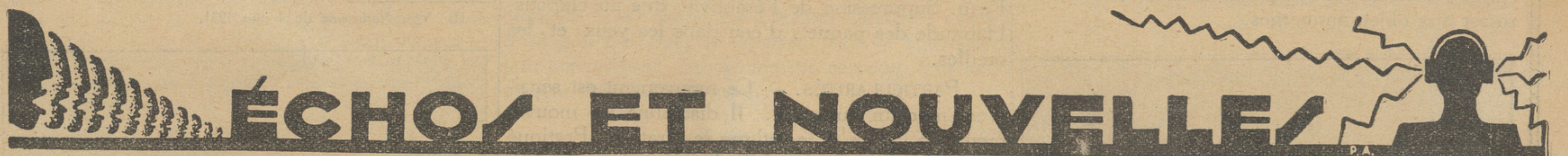
Demande. — Rauchon, à Saint-Genin-Laval (Rhône). — Vous préconisez l'alimentation par les fruits. Cependant, ma santé a été ébranlée par l'absorption, en grande quantité, de pêches... J'ai 60 ans, voici mon alimentation de l'an dernier, à partir d'avril-mai : 4 heures du matin, soupe au pain ; 8 heures, deux œufs, pain et fromage ; midi, viande, légume, fruits, pain ; 19 heures, soupe au lait avec pain, légume, œuf, fromage, et dix à quinze pêches. Au bout de quinze jours, le mal s'est déclaré : hémorroïdes, vertiges, maux de tête, etc.

Réponse. — Nous préconisons, en effet, l'usage des fruits, mais cela ne veut pas dire du tout qu'il faille manger dix à quinze pêches à son dîner. Nous vous rappelons qu'un naturiste est, avant tout, un être pondéré, qui se garde de tous excès, des excès de bonnes choses presque autant que des excès de mauvaises choses. Vos dix à quinze pêches par dîner ont certainement collaboré à l'apparition de vos misères. Vous ne dites pas combien vous mangez de viande à votre déjeuner, et de fromage à votre dîner ; pourvu, grand Dieu, que l'usage que vous en faites ne soit pas de l'ordre de grandeur de votre consommation fruitarienne ! Pour guérir vos hémorroïdes, vos vertiges, vos maux de tête, mangez moins ; mangez moins de tout ; et, quand la saison des pêches reviendra, contentez-vous d'une pêche à votre dessert. Un fruit bien mûr, très beau, vitalise admirablement le repas ; mais dix fruits ne peuvent qu'arrêter la digestion par l'excès d'eau qu'ils apportent à l'estomac. Si vous ne savez pas comment composer votre menu, et si vos misères persistent, venez nous faire voir votre anatomie.

DES ŒUFS, DU LAIT, DU CAFE
POUR LES CYCLISTES ?

Demande. — M. L. F., naturiste, Isère. — Que pensez-vous des œufs, du lait, du café, pour les sportifs amis de la bicyclette ?

Réponse. — Les sportifs mangent habituellement trop. Cyclistes naturistes, soyez toujours sobres. Des œufs pour vous, oui, à la condition qu'au même repas vous ne consommiez pas aussi viande ou poisson. Du lait ? Non. Le lait n'est un aliment recommandable qu'aux enfants en bas-âge. Pour les adultes, même s'ils sont sportifs, cyclistes si vous voulez, le lait est toujours difficile à digérer. Il vaut toujours mieux s'en passer. Du café ? Pourquoi ? La caféine n'est pas un aliment sain : elle encrasse l'organisme d'acide urique, et elle vide les réserves nerveuses.



BRUITS ET POTINS...

LE MONSIEUR VA UN PEU FORT

Un homme paisible, M. Edouard Pilz, se promenait l'autre jour, tranquillement, dans la forêt de Saint-Germain.

Vint à passer M. Charles Hervé, accompagné de son chien. Et ledit M. Hervé lança ledit chien sur ledit M. Pilz. Cris de douleur, dispute, garde forestier.

Tout cela pourquoi ? Parce que M. Pilz était vêtu d'un seul caleçon de bain, et que cette tenue n'avait pas l'heur de plaire à M. Hervé. Ce doit être un tailleur, pensez-vous. Pas du tout : c'est un employé de banque.

Mais alors ? Nous faudra-t-il, si l'accoutrement de tel gentleman monoclé et guêtré ou de tel gentilhomme en habit nous porte sur les nerfs, nous faudra-t-il acquiescer un berger allemand de forte taille, afin de le leur lancer dans les jambes ?

C'EST POUR RIEN !

« Le docteur Voronoff est dépassé par le professeur Neumann, de Vienne. Avec ce savant,

plus de glande de singe, plus d'opération. Pour retrouver tous les moyens de la jeunesse, il suffit d'un appareil dégageant des effluves de radium appliqué une heure par jour...

« Une société suisse a acheté le brevet pour le monde entier. L'appareil ne coûtera que 20 dollars. Déjà deux cents appareils sont à l'essai à Vienne. Les résultats sont, paraît-il, miraculeux. Le cerveau rajeunit en même temps que le corps. »

Telle est la nouvelle sensationnelle que nous annoncent les journaux. Elle laisse espérer que le jour n'est pas loin où l'on installera des distributeurs automatiques de santé sur les quais du métro (où, après tout, ils seraient fort bien placés). Vous mettrez deux sous, en bronze ou en nickel, vous tirerez la poignée, et vous serez retapés pour trois ans et quatre-vingt-dix jours. Après quoi, si cette histoire vous amuse...

Et, en cas de non-fonctionnement de l'appareil, vous n'aurez qu'à vous adresser au chef de gare...

Mais n'anticipons pas. Pourra-t-on nous expliquer, toutefois, pourquoi cet appareil formidable, né dans le génial cerveau d'un Autrichien, et acheté par une société suisse, est rétrocedé contre des dollars ?

LA CURIOSITÉ PUNIE

Une aimable naturiste, gaie et spirituelle, jouait, l'autre jour, à l'Île de Médan, en compagnie de trois autres adeptes, au médecine-ball. Survint un photographe qui s'empressa d'inscrire la scène sur la pellicule.

Le léger bruit qu'il fit détourna l'attention de la joueuse. Celle-ci, oubliant brusquement le jeu, opéra une volte-face aussi rapide qu'imprévue et... reçut en pleine joue le ballon lancé par un des partenaires, qui se confondit en excuses.

— Que voulez-vous, répondit-elle, j'ai entendu un déclic, et j'ai reçu des claques !...

...Qui provoqueront peut-être des cloques, chère amie...

P. A.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAIEMENT.

LA CUISINE SAINE

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

SALADE A L'AMERICAINE

Tomates pelées, coupées en tranches minces, mélangées avec pommes de terre à l'eau en rondelles, céleri en julienne, quelques fins anneaux d'oignon et œuf dur. Huile.

SALADE AUX CROSNES

En parties égales : crosnes cuits à l'eau, petits pois, salade verte de saison, fines et rares tranches de tomate pelée, bien mûre. Persil haché. Huile et sel.

SALADE AU MELON

Prendre un beau melon sphérique, bien mûr ; l'ouvrir du côté de la tige par une incision circulaire ; réserver le chapeau. Enlever les graines et filaments, puis détacher à la cuiller toute la pulpe utilisable ; la tailler en gros dés ; saler ; ajouter une égale quantité de riz cuit à l'eau et bien égoutter. Ajouter de la crème. Remplir le melon ; remettre le couvercle pour fermer ; servir dans de la glace pilée.

SALADE A LA POMME DE TERRE

Moitié pomme de terre cuite à l'eau, en tranches, moitié salade verte crue de saison. Persil haché. Sel, huile. Pour salade plus nourrissante : jaune d'œuf dur haché mélangé.

SALADE DANICHEFF

En parties égales : 1° Têtes d'asperges cuites un peu ferme, ou, mieux, crues ; céleri-rave blanchi (très peu) ; pommes de terre ; 2° Fonds d'artichauts, champignons crus. Tous ces éléments finement émincés. Assaisonnement : huile ou mayonnaise (sans vinaigre).

SALADE EVE

Evider de belles pommes, de façon à ne laisser qu'une mince couche sous la peau. Retirer de la pulpe les pépins et annexes, et mélanger à celle-ci de la banane très mûre, et, au besoin, de l'ananas très mûr, coupés en dés. Emplir les pommes, verser de la crème fraîche. Servir dans de la glace pilée.

SALADE DE MACHE A L'OIGNON ROTI

Cuire au four, sans les peler, de très gros oignons, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, c'est-à-dire partiellement noircis et absolument mous. La

mâche étant dans le saladier, presser au-dessus d'elle les oignons entre les doigts ; la chair de l'oignon tombe dans la salade ; la pelure reste entre les doigts. Huile ; sel.

Au lieu de mâche, on peut employer la laitue, l'endive, etc.

Si les oignons ne sont pas complètement mous, ils seront indigestes, et mal tolérés par les arthritiques.

SALADE IRMA

Ne convient qu'aux estomacs vigoureux. En parties égales : concombres verts, pointes d'asperges, haricots verts en cubes, petits bouquets de chou-fleur. Sauce mayonnaise (sans vinaigre), ou crème. Ajouter cerfeuil et estragon hachés. (Escoffier.)

SALADE JAPONAISE

Couper en cubes de l'ananas, de l'orange et de la tomate, les trois de belle qualité et très mûrs ; mélanger ; pincée de sucre en poudre. Dresser sur des feuilles vertes de laitue, et couvrir de peu de belle crème. Servir très froid.

SALADE

SALSIFIS-ARTICHAUT-POMME DE TERRE

Mélanger, en parties égales, des salsifis fraîchement cuits à l'eau, coupés en bâtonnets, des

fonds d'artichauts cuits à l'eau et des pommes de terre coupées en tranches. Huile ; sel ; persil.

SALADE DE CHICOREE A LA POMME

Chicorée fraîche frisée, pas trop blanche, et pomme de rainette émincée. Mayonnaise sans vinaigre et, au besoin, jaune d'œuf dur passé en vermicelle.

SALADE NIÇOISE

En parties égales : haricots verts et pommes de terre à l'eau, coupées en dés ; petites tomates très mûres, pelées en quartiers. La vraie salade niçoise comporte un décor de câpres, d'anchois et d'olives ; on se contentera d'olives.

■ ■ ■ ■ ■

ARTICHAUTS

ARTICHAUT « NATURE »

Cru, « à la croque au sel », c'est-à-dire sans autre assaisonnement qu'un peu de sel, l'artichaut est sain. Choisir de préférence les artichauts très jeunes ; quand ils sont tout à fait jeunes, on peut manger la totalité des feuilles.

ARTICHAUT CRU OU CUIT, A L'HUILE

Excellente salade (pas de vinaigre). L'artichaut est plus digestible cru que cuit.

ARTICHAUTS AU FROMAGE

Cuire à l'eau des petits artichauts (type Provence), très tendres, les égoutter et les presser pour extraire l'eau. Les tremper dans l'huile (sans laisser trop de celle-ci), les rouler dans du gruyère ou dans du parmesan râpés. Mettre au four.

ARTICHAUT CLAMART

Choisir des artichauts moyens, très tendres ; couper aux ciseaux les grosses feuilles et toutes les pointes ; débiter en quartiers ; retirer le centre. Mettre en cocotte légèrement beurrée, avec une carotte nouvelle coupée en quartiers et trois cuillères de petits pois fraîchement écosés par artichaut. Bouquet de persil, un peu d'eau ; saler légèrement, couvrir et laisser cuire à l'étuvée. En servant, retirer le bouquet ; servir dans la cocotte elle-même.

(A suivre.)

D^r GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

NOBLESSE OBLIGE... (Dessin de S. ALBA)



— Ben quoi, père Jules... C'est-y qu'vous allez passer la révision ?
— Que non, donc ! Mais pisque j'marions d'main not' Sidonie, faut ben que j'fasse honneur aux invités...

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'île 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 URGENGE, 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 Cimarosa, 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.

Au moment où nous mettons sous presse, UNE part seulement reste disponible.

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 : MACASINS GÉNÉRAUX, MESSAGERIES GÉNÉRALES, SOCIÉTÉ D'EXPLOITATION, ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ILES D'OR.

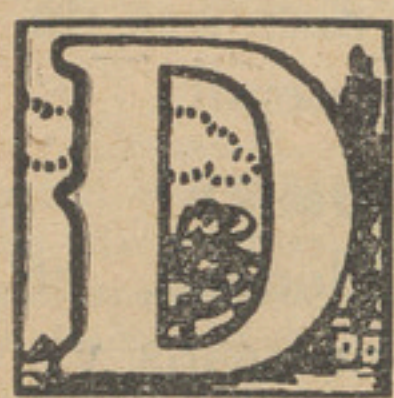
Rappelons que les actions sont de 100 francs chacune et qu'une part de fondateur est remise à tout acquéreur de 5 actions de la même filiale.

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

GRAISSES ANIMALES ET VÉGÉTALES



E tous temps on a utilisé les corps gras pour la cuisson des aliments. Notre époque, en cela, ne se différencie guère de celles qui l'ont précédée.

C'est que les graisses ont toutes une température d'ébullition élevée ; le beurre bouilli, par exemple, atteint 130° ; la graisse de bœuf, 140° ; et l'huile végétale, beaucoup plus. Quand donc un aliment est immergé dans un corps gras en ébullition, il est littéralement saisi par la haute température, et les cellules périphériques deviennent scellées et soudées entre elles-mêmes, constituant ainsi une enveloppe protectrice qui préserve la masse contre une plus grande décomposition par la chaleur.

Dans l'aliment qui nous est présenté, il y a donc une partie externe que la cuisson à la graisse a décomposée en partie, et qui demeure saturée de corps gras, et une partie interne qui a subi une sorte de cuisson à l'étouffé. Finalement, notre aliment sera composé d'un apport de corps gras et d'une substance cellulaire assez bien préservée.

Cette remarque a son intérêt, car l'enveloppe externe n'a guère de valeur au point de vue nutritif ; elle est un mal dont il faut savoir s'accommoder, mais qu'on subit, sans le rechercher. Elle ne pose qu'un problème important, celui de la valeur du corps gras employé.

La partie interne, au contraire, constitue l'aliment qui compte. Protégée par la cuirasse qui s'est très rapidement formée autour d'elle, elle est loin d'avoir atteint la température du milieu ambiant. De même, dans le pain naturiste, la paroi du moule, puis la formation de la croûte, ont protégé la mie qui est restée à une température très inférieure à celle de la périphérie. On peut se rendre compte de cela dans la mesure où le goût, la cou-

leur et la forme sont restées personnelles, et se différencient de la couche extérieure de l'aliment.

Il est du reste fort heureux qu'il en soit ainsi, sinon la cuisson, qui est un procédé brutal, annihilerait la totalité des ferments et des vitamines propres à chaque aliment. De ce fait, le genre humain, non seulement ne progresserait plus, mais dégénérerait et tendrait à disparaître de la surface du globe. La cuisson demeure une nécessité pour le très grand nombre, en faisant par avance un travail de dissociation que nos organes n'ont plus la force de faire par eux-mêmes. Les crudivores ont raison au point de vue absolu ; mais combien peu, parmi nous, ont l'énergie vitale suffisante pour s'accommoder d'un pareil régime !

Les quantités de graisses consommées pour les besoins de la cuisine sont donc énormes ; et il n'est pas indifférent d'adopter tel genre de préférence à tel autre, sans établir une discrimination d'après les principes naturistes.

Dans le commun de la vie, les graisses animales sont les plus employées. De toutes, la plus recherchée est le beurre. Son arôme est fait pour séduire ; il se prête admirablement à toutes les exigences de la cuisine, non seulement pour faire cuire les aliments, mais aussi pour préparer les sauces. Un autre avantage moins connu, mais réel, est qu'il est la base même de la pâtisserie, d'abord parce qu'il constitue toutes les crèmes dites « au beurre », ensuite parce qu'il est le seul permettant de faire des pâtes légères. C'est là, en effet, un mystère inexplicable que la molécule de beurre s'allie à celle de la farine d'une façon unique en son genre, à telle enseigne que l'on ne peut pas réussir une pâte feuilletée, par exemple, aussi bien avec un autre corps gras qu'avec le beurre. Celui-ci, en cuisine comme en pâtisserie, est donc à fins multiples et de classe supérieure ; c'est pourquoi

il est préféré par toutes les bonnes maisons qui, en fait d'alimentation, ne se préoccupent que des apparences et non de la valeur physiologique des aliments. Malheureusement, le beurre est très cher, et rare à certaines époques de l'année. De plus, que l'on soit naturiste ou non, il faut bien constater que le beurre cuit est très indigeste. Il est classique de voir les enfants ne pas tolérer les gâteaux qu'un parent bien intentionné, mais mal éclairé, a pu leur faire manger chez le pâtissier. Pour les tiers, c'est le pâtissier qui a tort ; en fait, celui-ci, si habile soit-il, n'a jamais su rendre digeste quelque chose qui ne peut pas l'être.

A défaut de beurre, cher et indigeste, le monde de la cuisine s'est précipité sur la graisse animale, provenant des abattoirs, qui, au contraire, est abondante. Pendant ce dernier siècle, la consommation de la viande a pris de telles proportions que l'exploitation de la graisse est devenue une nécessité économique. Rien d'étonnant, donc, que celle-ci soit d'un usage commun dans la préparation des aliments.

C'est là le point qui nous occupe ici. Les conséquences qui résultent de cet état de fait ne sont pas anodines. Tout ce que la théorie naturiste a déjà exposé sur le carnivorisme, non seulement s'applique à la graisse animale, mais encore demeure insuffisant pour la caractériser. La graisse, en effet, n'est pas un produit de santé. Sa présence indique, chez l'animal qui en est chargé, une vie au ralenti, un manque de carburation qui est parfaitement antinaturiste. Nos animaux de basse-cour, ou bien ceux tenus à la chaîne ou dans des enclos, mènent une existence précaire, véritable caricature de celle de leurs congénères demeurés à l'état libre ou sauvage. Cette graisse est synonyme de castration, d'emprisonnement, de manque de carburation, et par conséquent de manque d'oxygène dans les tissus. Comment donc pouvons-nous attendre un bien d'un mal si évident ?

La graisse est de la matière animale non dépensée par la vie. Elle représente une vie inférieure, avec toutes les infirmités qui en sont la conséquence logique. Elle est le corps même des misères physiologiques de l'animal qui l'a portée dans ses tissus et autour de ses organes, au point d'en être étouffé. Le bœuf gras est une monstruosité, qui n'est nullement à l'honneur de l'homme qui a détourné le monde animal de ses fins logiques. Il s'ensuit que la graisse est éminemment corruptible. Elle devient un foyer d'infection lorsque l'animal est abattu. Lorsqu'il est en vie, il dégage une odeur qui choque notre instinct naturel. Aucun de nous n'a jamais éprouvé le désir de mordre dans un bœuf, un mouton ou un porc. Chacun de nous, au contraire, est bien tenté de mordre dans un fruit et même un beau légume, pour peu que ceux-ci soient à portée de sa main.

A défaut d'autres considérations, la graisse animale nous apparaît comme le prix de la servitude, comme le lourd tribut de la chair souffrante dont nos frères inférieurs sont les premiers à pâtir. La graisse ne peut être un reflet de santé, mais de misère. En faire un ingrédient de cuisine est une idée qui peut être économique, mais certainement pas naturiste. Les fondeurs de boucherie offrent un spectacle qui est bien de nature à nous faire réfléchir. Si la graisse est nécessaire pour préparer nos aliments, il reste à savoir de quel prix nous devons payer cette nécessité.

(A suivre.)

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



Ces naturistes huileux, sous les cerisiers, dans une dépression de terrain agréable et propice, pigmentent avec art un épiderme déjà entraîné. (Voir page 7.)

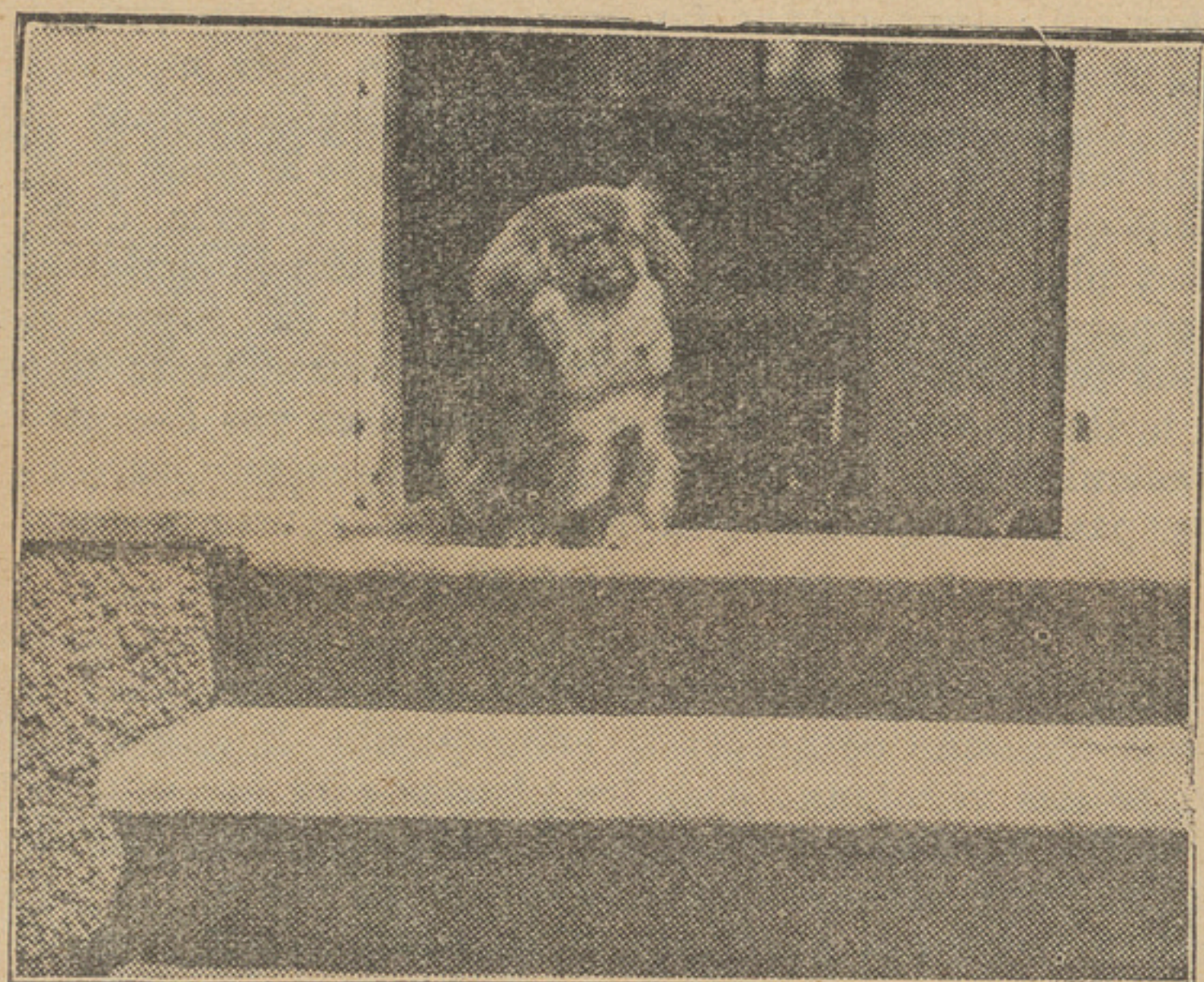
LA THÈSE NATURISTE LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

LA CHALEUR AUX CHAMPS ET A LA VILLE

SOUS LE CIEL DE JUIN

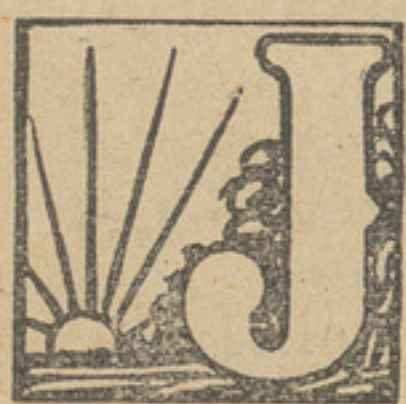
« Quand, après une journée couverte, après un brouillard humide, le soleil a traversé les nuages, c'est aussitôt comme un changement dans la nature, qui semble ressusciter ; les fleurs et les feuilles se dressent et prennent un aspect de fraîcheur, la vie semble renaître ; les papillons, les abeilles, les mouches, les libellules voltigent gaîment, les lézards sortent de leurs cachettes, les oiseaux entonnent leur chant joyeux, l'homme lui-même subit cette impression de bien-être et de plénitude vitale ; il se sent plus fort et plus vivant, la lumière a été pour lui un excitateur de vie. »

CHATIN.



UN PETIT CHIEN

trône sur les marches de la tente dont il a la garde



JUIN nous ramène, avec ses chaudes et longues journées, sa lumière vive et son ciel éclatant, le soleil. Le soleil, aux champs, apporte la gaieté, la vie. Mais à la ville...

Engoncée dans son corset de murs, la grand'ville éclate d'apoplexie. De la chaussée à l'asphalte ramollie s'exhale une âcre odeur qui prend à la gorge. Lasse, la ménagère laisse pendre au bout de son bras le sac rempli de périssables provisions. Le charretier, vaincu, et pour une fois muet, néglige son fouet inefficace.

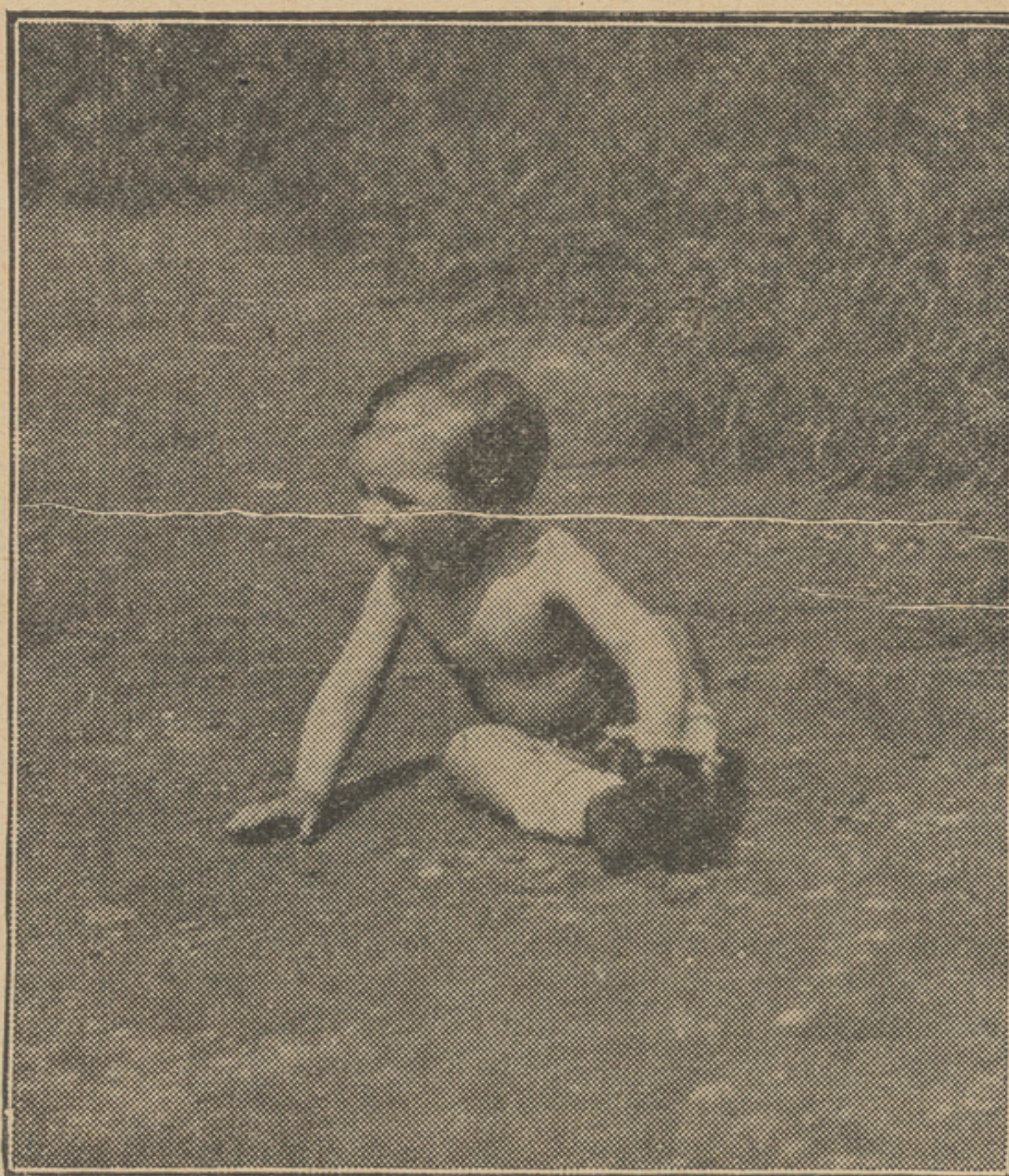
Sur un banc, le promeneur s'est endormi.

Seul des citadins, le clochard se réjouit du nouvel état de choses, qui lui permet enfin de goûter sans arrière-pensée les charmes de la nuit à la belle étoile.

Tout est ralenti, tout est fatigué, tout est écrasé par la chaleur. Tout sommeille. C'est le château de la Belle au Bois Dormant. On manque d'air ; on étouffe ; on a envie d'ouvrir toutes grandes, sur la campagne, les fenêtres de la Cité.

■ ■ ■

Les fenêtres de la Cité se sont ouvertes. Bébé, sur le stade, s'amuse. Il est venu, lui aussi, s'ébattre dans une atmosphère plus favorable. Il emplit ses jeunes poumons d'un air dépourvu de vapeurs toxiques. De ses mignonnes mains potelées, il cherche à étreindre une balle de caoutchouc qui s'en échappe constamment.



BEBÉ PLEURE...

Sans doute a-t-il fait « Boum ! » par terre ?

L'autre dimanche, il a contemplé, bouche bée, un athlète qui, sans doute en hommage à l'astre des jours, exécutait à la barre fixe un admirable soleil. Alors, il a voulu l'imiter. Justement, une clôture de jardins, barre fixe en miniature, se trouvait là. Et bébé de grimper, de s'escrimer, jusqu'au moment où, la tête et les pieds étant du même poids, il se trouva, de par les lois de la pesanteur, suspendu par la ceinture dans le vide — à cinq centimètres au-dessus du sol...

■ ■ ■

Mais qu'arrive-t-il ? Bébé pleure... Sans doute a-t-il fait « Boum ! » par terre ? Qu'importe ! Ses larmes seront de courte durée, car le petit chien qui trône, là-bas, sur les marches de la tente dont il a la garde, comme sur une estrade officielle, lui jette un regard méprisant.

Péky est pourtant un animal aussi peu dangereux que possible ! Tout à l'heure, deux charmantes naturistes se trouvaient avec lui ; mais, la



DEUX CHARMANTES NATURISTES

se trouvaient avec Péky, que l'on distingue, minuscule, au centre

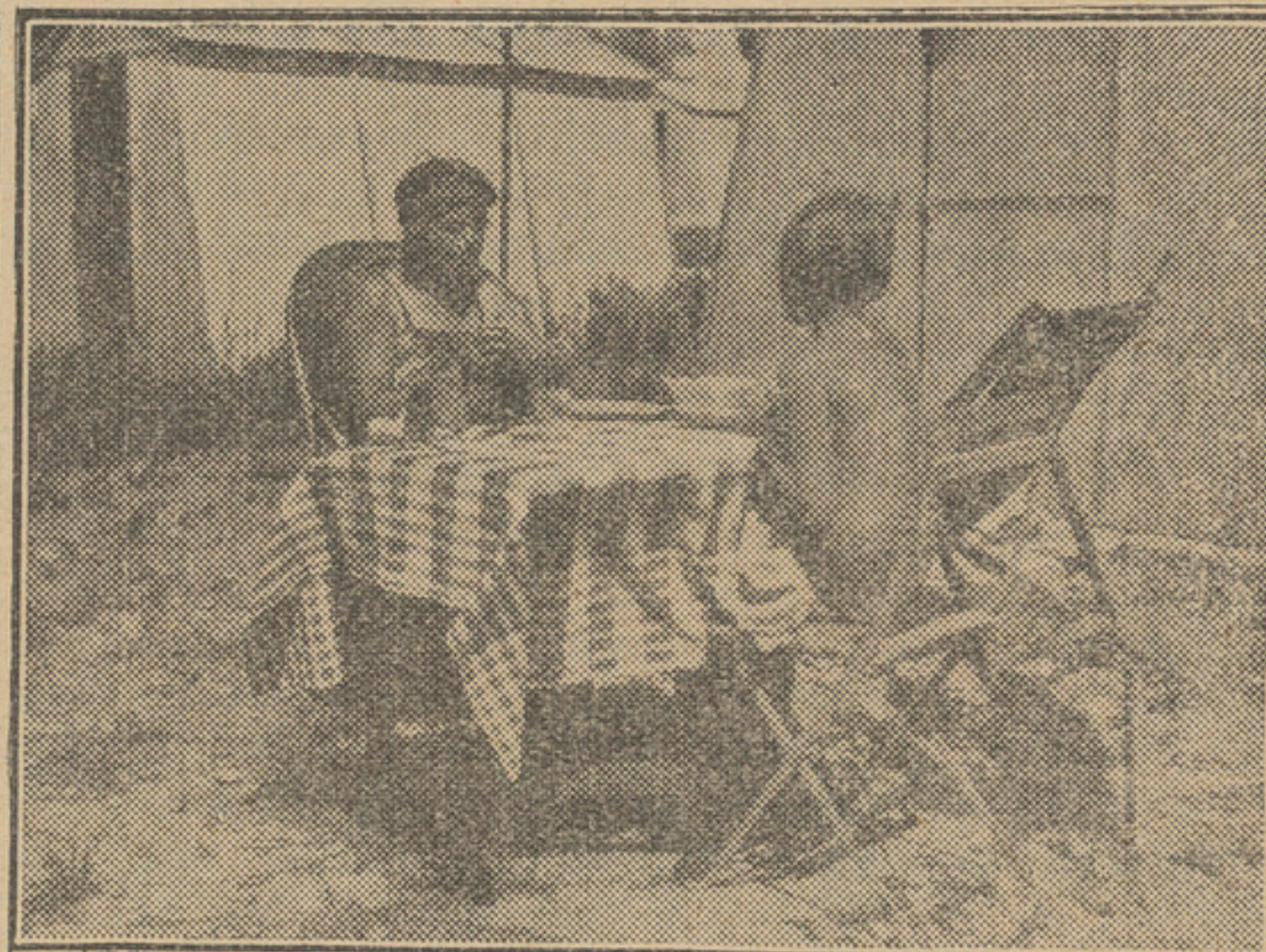
séance de culture physique étant commencée, elles y sont parties bien vite...

■ ■ ■

Il réalise son bain de soleil avec une prudence et un doigté dignes de tous éloges, Péky : il s'allonge sous la chaude lumière, puis, au bout de cinq minutes, commence à tirer la langue, et s'en va bientôt se blottir à l'ombre, d'où il revient ensuite pour s'étaler, de nouveau, sur les marches ensoleillées. Observez-le : inlassablement, il recommence son petit manège, passant du soleil à l'ombre et de l'ombre au soleil, modifiant chaque fois sa position, présentant tantôt son dos, tantôt son ventre, son museau ou ses pattes aux rayons bienfaisants.

Chez lui, c'est l'instinct qui commande. Mais l'homme, lui, n'a plus d'instincts. Il lui faut réfléchir, il lui faut raisonner.

C'est ce qu'ont fait, sans nul doute, ces naturistes huilés qui, sous les cerisiers, dans une dé-



UNE FILLETTE

est correctement assise devant la grande nappe à damiers...

pression de terrain agréable et propice, pigmentent avec art un épiderme déjà entraîné. Se souvenant, avec Michelet, que « de toutes les fleurs, c'est la fleur humaine qui a le plus besoin de soleil », ils en font une ample provision...

■ ■ ■

La fillette a abandonné, pour un instant, ses camarades de jeux. C'est l'heure du goûter. Bien sage, correctement assise devant la grande nappe à damiers, elle grignote les fruits savoureux et frais que lui prodigue la nature.

Dans quelques minutes, elle courra, sautera et dansera de nouveau, chantant et riant à tue-tête, et, comme elle, ses petits camarades naturistes joueront en clamant leur joie de vivre. Demain, la race sera forte et belle...

■ ■ ■

Et tandis que, dans la ville surchauffée, les habitants trop vêtus, harassés, s'épongent pesamment le front, les naturistes, à l'île de Médan, à l'île du Levant, sur la plage, partout — partout où l'on peut faire du naturisme — respirent librement.

...Car le château de la Belle au Bois Dormant n'est plus, pour eux, qu'un vilain souvenir : l'Espace, ce Prince Charmant, est passé par là...

Et le Soleil, cet Ogre pour citadins, ne leur fait pas peur. C'est même leur meilleur ami.

PIERRE AUDEBERT.



LE CONFÉRENCE STÉNOGRAPHIÉE

FAISONS CESSER LE MARTYRE DE NOTRE PEAU

LA SANTÉ PAR LA CURE CUTANÉE (1)

(CONFÉRENCE DU 24 FEVRIER 1931)



L'HYGIENE cutanée est une des bases indispensables de l'hygiène naturaliste.

Vous savez que la peau comprend deux couches superposées : la couche profonde s'appelle le derme, la couche superficielle se nomme l'épiderme. En dessous de la couche profonde du derme s'étale une nappe de tissus graisseux.

PAS DE PEAUX TROP CRASSES...

Si vous pincez entre vos doigts la peau d'un individu normal, elle doit vous donner l'impression d'être mince, la couche de graisse qui se trouve sous elle devant être extrêmement réduite.

Toute peau infiltrée de graisse est une peau malsaine. Une peau saine doit donner moins d'un centimètre entre vos doigts : si huit à neuf millimètres seulement séparent votre pouce et votre index, le tissu est sain.

Il n'est pas rare, hélas ! de voir des peaux humaines dont l'épaisseur atteint jusqu'à six et sept centimètres. Dans ce cas, la peau est malade, et, quand elle est malade, les organes le sont également : le foie, en particulier, ne brûle pas comme il convient ; toutes les combustions sont mauvaises.

Un être qui est normalement alimenté, qui prend l'exercice qu'il faut, qui soigne son système nerveux, qui soigne sa peau correctement, doit avoir une peau mince. La peau de la main, du pied ou du dos doit être plus mince encore que la peau abdominale. Sur la main, vous devez avoir entre vos deux doigts à peu près trois millimètres. S'il y en a quatre, cinq, votre peau est infiltrée de graisse ; vous êtes trop gras.

...NI TROP MAIGRES

Mais, si l'ensemble de votre peau ne fait qu'un millimètre, vous pêchez par l'inverse. Un trouble existe dans votre nutrition qui fait que ce que vous mangez ne vous profite pas ; les moyens d'hygiène naturaliste vous guériront et vous permettront d'avoir juste l'épaisseur cutanée qui convient à un être sain.

Habituellement, la beauté féminine est mal conçue : on veut la femme trop grasse. Les anciens avaient, à ce sujet, une conception beaucoup plus raisonnable que la nôtre. Ils voulaient la femme musclée et sans graisse.

LA PEAU SAINÉ DOIT ÊTRE BRONZÉE...

Je vous parlais de la peau de bronze des soldats américains : c'est la couleur normale. La peau blême, pâlotte, des lymphatiques modernes, est une peau malade. La peau congestionnée des pléthoriques sanguins est une peau malade. La peau brune des bilieux est également une peau malade. La peau saine doit avoir une couleur de bronze.

NATURISTES QUI VOULEZ
PASSER VOS VACANCES
DANS L'ILE DU LEVANT...
IL EST TEMPS
...DE RETENIR VOTRE TENTE

24, rue d'Alleray, Paris (15^e), de 10 heures à midi

Toutefois, il est normal que la réserve de soleil que nous prenons, que nous devons prendre à chaque saison ensoleillée, se perde au cours de l'hiver. Il est donc normal qu'au début du printemps nous soyons plus pâles qu'en automne.

Mais nous devons revitaliser notre peau pendant la saison ensoleillée et utiliser, hiver compris, la réserve de soleil que nous avons mise dans notre peau.

...ET LISSE

Il n'y a pas que la couleur qui donne une idée de la santé de la peau, il y a aussi son aspect, qui ne doit pas être rugueux, mais lisse.

Vous ne pouvez imaginer combien, en médecine, on voit de peaux malades. Sur dix malades qui se présentent au cabinet médical, dix ont une peau anormale, soit trop blême, soit trop noire, incrustée de pigments biliaries, soit congestionnée à éclater, ou encore rugueuse : quand on la frotte, elle se desquame. Dans les cas les plus sérieux, au lieu de donner une toute petite squame, la peau donne de grosses écailles ; c'est la peau ichtyosique ; elle cache toujours un foie malade, une nutrition déplorable.

Certaines peaux sont infiniment trop sèches ; c'est un signe de troubles nutritifs.

Quantité de gens qui font des troubles plus ou moins caractérisés d'arthritisme ont une peau qui sue la graisse, et qui, par conséquent, est malade.

La peau saine est lisse, fine, elle ne se desquame pas pour ainsi dire, elle est normalement huilée.

BLANCS ET NOIRS

A n'en pas douter, la peau des nègres est plus saine que la peau des blancs. Je serais désolé de choquer votre sens de la coquetterie, mais je dois avouer que j'ai rarement vu d'aussi belles peaux que dans les régiments de noirs. La peau des noirs qui arrivent d'Afrique est une merveille. Elle est admirablement vivante, lisse, fine au toucher, et elle ne sent pas mauvais, car les noirs, contrairement à ce qu'on croit généralement, sentent certainement moins mauvais

LA VIE DU MONDE NATURISTE

A L'UNION NATURISTE ITALIENNE

Un rameau de l'Union Naturaliste Italienne (Siège central à Milan), est en formation à Rome. Un camp naturaliste sera ouvert toute l'année, aux environs de la ville. On pourra y pratiquer les bains d'eau, d'air et de soleil, tous les exercices gymnastiques et rythmiques ; on y cultivera la terre ; un restaurant végétarien y fonctionnera, où des cours de cuisine seront donnés.

Au siège même de la section, une table de lecture sera installée, où les revues naturalistes du monde entier pourront être consultées, de même que les 80 livres et les documents et archives qui forment la bibliothèque du groupe.

Des conférences qui permettront de faire mieux connaître l'Union Naturaliste Italienne à la population romaine sont projetées.

Tous les dimanches et jours de fête, des excursions très intéressantes seront organisées dans la campagne romaine, au bord de la mer, dans les montagnes du Lazio, etc. Ces excursions de propagande seront entièrement libres et accessibles à tous, sociétaires ou non, afin de diffuser les idées naturalistes.

Pour tous renseignements complémentaires, écrire au secrétariat général du Rameau U.N.I.R., Docteur Elio Piazza, Via Alberico 11^o, 16, Rome (Italie).

que nous, parce que leur peau est plus saine, en raison même de leur habitude de vivre, chez eux, plus nus que nous. Tout est là.

Il est un fait bien connu de tous les gens qui se sont occupés de naturisme et de peau humaine. C'est le suivant : dans les pays où l'on vit presque nu, la peau est merveilleuse. Au contraire, dans les pays où l'on calfeutre l'épiderme sous des vêtements trop épais, la peau est boutonneuse, desquamante, malade.

Plus on met la peau à l'air et au soleil, plus elle s'enrichit en résistances, plus elle acquiert un lissé parfait, et moins elle sent mauvais.

A Villennes, l'uniformité de la peau de tous les naturalistes qui évoluent sur les stades depuis quelques mois est frappante. On identifie facilement l'individu qui est le naturaliste habitué des stades. Il a une peau tout à fait caractéristique, et qui exhale une santé remarquable. Par contre, on reconnaît de très loin le nouvel arrivant. Sa peau blême a quelque chose d'indécent, alors que l'épiderme bronzé des athlètes naturalistes constitue en quelque sorte un vêtement naturel.

LE BAIN D'AIR

Il faut commencer par se déshabiller, tout seul, chez soi ; ouvrons nos fenêtres, et là, tout en évitant les regards indiscrets, prenons le bain d'air matinal.

Le bain d'air entraîne admirablement pour la cure solaire. Tous les matins, pratiquez-le donc pendant quelques minutes, nu, avec fenêtre ouverte, d'autant plus ouverte que vous serez plus entraîné ; vous préparerez ainsi votre système nerveux à supporter tous les chocs extérieurs, vous entraînerez votre foie à brûler davantage, et vous augmenterez vos énergies générales dans des proportions que vous ne soupçonniez pas, vous qui redoutez le froid et les courants d'air !

LES PIGMENTS

Il y a dans notre peau des petits organes spéciaux, les pigments. Ces petits grains sont pour la peau humaine ce qu'est la chlorophylle, la substance verte des végétaux, pour les plantes.

De la même façon que la chlorophylle recueille la radiation solaire pour fabriquer l'amidon, de la même façon nos pigments, dans notre peau, recueillent les rayons ultra-violet, et les transforment en force nerveuse.

Habituellement, on considère que les pigments de la peau sont là uniquement pour nous empêcher d'avoir des coups de soleil ; cette conception est fautive. Le pigment de notre peau n'est pas seulement un protecteur, c'est un véritable accumulateur d'énergies, énergies qui pourront devenir de la force vivante. La pratique du bain de soleil vous le démontrera.

(A suivre.)

(1) Voir *Naturisme* du 4 juin 1931.

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^s Durville, 15 bis, rue Cimara, Paris.

LE CINÉMA

LE BLANC ET LE NOIR

Enfin, voilà un film au sujet duquel il ne peut subsister aucune équivoque : on n'a pas songé un seul instant à nous dissimuler que la bande appartenait à ce genre hybride, baptisé théâtre filmé. La présentation, elle-même, affirme cette idée d'ajouter au conventionnel de l'écran celui du théâtre, en déblatrant la pellicule en actes. Nous voici donc reportés aux temps héroïques où le cinéma balbutiant nous offrait Molière, dans un décor de carton — unité de lieu parfaitement respectée — avec ce progrès, toutefois, que nos personnages à deux dimensions s'expriment maintenant à haute et intelligible voix. Devons-nous savoir gré au metteur en scène de tant de franchise ? Je le crois. Il s'agit bien là de cinéma parent pauvre ; cependant, nous allons lui découvrir quelques qualités.

Avant tout le scénario, une des plus amusantes idées de Guitty ; ensuite Raimu, dont ce sont, je crois, les presque débuts à l'écran. Raimu qui anime son personnage avec la plus souriante

aisance ; Almerie, dont on peut apprécier la composition, et Pauley, employé menu de l'Assistance Publique.

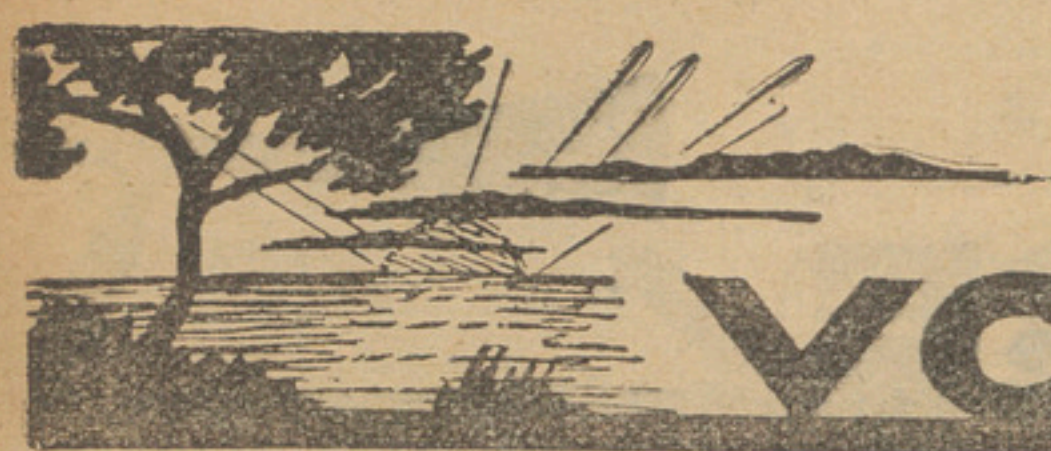
Raimu — Marcel Desnoyers — a épousé une jeune femme charmante qu'il adore ; Marguerite. Malheureusement, Marguerite a un défaut, elle aime un peu trop son mari et s'imaginer que ce dernier ne pense qu'à la tromper. Aussi, quand Marcel doit s'absenter pour ses affaires, il subit, durant les vingt-quatre heures qui précèdent son départ, des scènes de jalousie fort désagréables. C'est pourquoi Desnoyers s'apprête à quitter subrepticement l'hôtel Ibéria, à Hendaye, où le couple villégiature sous les regards attendris d'amis et de papa et maman Desnoyers. Surpris au moment du départ, Marcel s'enfuit après une querelle qui laisse Marguerite soucieuse de vengeance. Un concert dans le parc, une voix monte, harmonieuse ; elle se donnera au propriétaire de cette voix.

Second acte, neuf mois plus tard. Marguerite met au monde un délicieux négrillon ; le chanteur inconnu était d'un noir d'ébène. Marcel et ses amis, soucieux d'éviter un choc à Marguerite, cher-

chent anxieusement une solution à ce dilemme cruel et finissent par découvrir un subterfuge : il s'agit de substituer au noir un blanc, jeune pensionnaire de l'Assistance Publique. L'idée réalisée, non sans encombre, Desnoyers jure bien qu'il ne s'agit là que d'une position d'attente ; rien ne saurait empêcher de divorcer.

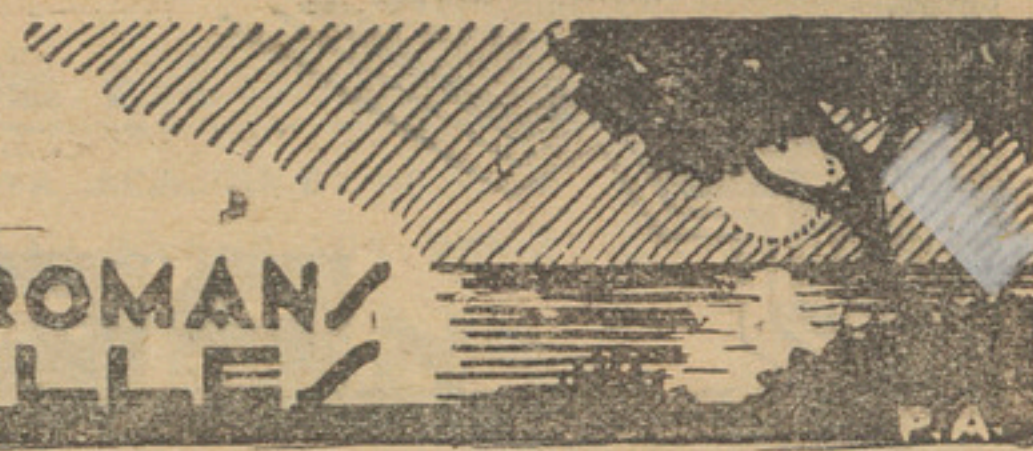
Les jours se suivent, et le père adoptif finit par trouver charmant cet enfant venu on ne sait d'où et, à la date fixée par lui pour la grande explication, Marguerite se montre si douce, si tendre mère, que Marcel s'embarrasse dans son discours et découvre que tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Il nous faut reconnaître que le spectacle est amusant de bout en bout, mais le film vaut surtout par la qualité de son interprétation masculine et l'humour du sujet. Encore une légère réserve, d'ordre technique : le synchronisme visuel et auditif n'est pas absolu au début de la bande. Enfin, sous condition de ne pas chercher le cinéma là où il n'est pas, *Le Blanc et le Noir* constitue un spectacle agréable. — JEAN FAUREZ.



VOY LOIIR

CONTE ROMAN
NOUVELLE



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.



ZOÉ, dit mon oncle, tu prépareras pour Paul la chambre bleue. » Impossible, par exemple, de rendre le ton solennel et grave avec lequel furent prononcés ces mots. Au regard étonné de ma tante, je vis bien qu'il me traitait comme jamais il ne traita aucun de ses autres neveux.

La chambre bleue ! Une seule fois par an s'ouvrait la porte, lorsque les négociants de la plaine, M. Félicien Prunac, de Saint-Jean-de-Fos, ou

M. Donatien Camboulives, de Gignac, venaient à Octon régler avec mon oncle les affaires de l'an.

Depuis trente ans qu'elle était sa femme, Zoé ne se rappelait pas l'avoir préparée pour d'autres, même pour M. Blanchette, le juge de paix de Lunas, auquel la chambre blanche suffisait.

J'avoue que ni le lit d'acajou avec ses rideaux de cretonne à grands ramages, ni la toilette de marbre blanc, ni la commode de noyer, sur laquelle, à l'abri d'une cloche de verre, rayonnait la couronne de fleurs d'oranger qui ceignit le front de tante Zoé au jour lointain des épousailles, ne firent sur moi une impression bien profonde ; je restai froid devant les deux fauteuils de velours rouge et la glace dont une mousseline vieux rose protégeait le cadre doré. J'avais, en effet, mieux que cela, à Montpellier. Mais si les splendeurs de la chambre bleue, ainsi nommée du beau papier d'azur qui en couvrait les murs, ne purent m'éblouir un instant, il n'en fut pas de même du paysage qui se déroula sous mes yeux, quand tante Zoé, d'un geste brusque et fier, en ouvrit l'unique fenêtre.

Frôlées par le couchant, les collines rouges allongeaient la ligne adoucie de leurs crêtes, et les ruisselets qui mouillaient leurs flancs s'éteignaient un à un après un miroitement suprême ; une poussière d'or flottait sur les garrigues, et de roses lueurs s'attardaient aux pentes des serres, caressaient des ruines lointaines, avivaient l'éclat mourant de la ruffe ; sur les genetières fleuries passait un dernier frisson de lumière, tandis qu'au fond des ravins, au creux des ombres, s'amassaient des ombres violettes. Je voyais les fumées des pauvres

hameaux monter vers le ciel limpide où palpaient, en grisollant, des alouettes un peu lasses. Le val, peu à peu, s'enténébrait, et les maisonnettes du village, disséminées parmi les oliviers et les mûriers, s'y détachaient confusément.

Ce crépuscule des Garrigues-Rouges, rempli d'un charme mystérieux que ne possèdent pas les tombées du jour dans la plaine et sur le plateau, acheva de m'amollir l'âme. A ce moment, la cloche de l'église sonna l'Angelus, les abois prolongés d'un chien, les sonnailles de son troupeau rentrant du pacage arrivèrent à mon oreille, et je ne perdis pas un mot de la cantilène du pâtre. C'était un refrain plein d'amour et d'une mélancolie profonde...

Alors, sans trop savoir pourquoi, je ne pus retenir une larme que tante Zoé me crut arrachée par les beautés de la chambre bleue.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Commandes la veille pour le lendemain. — Madolin rappelle avec insistance aux naturistes de Paris et de la banlieue qu'il est indispensable de passer les commandes la veille du jour de la semaine où la livraison doit leur être faite.

Biscuits aux raisins. — Madolin utilisera désormais le corps gras végétal naturiste dans la confection de ses biscuits aux raisins, de façon à en faire une pâte sablée qui sera tendre au lieu d'être dure. Rien ne sera changé aux raisins ni à la farine intégrale ; seule, la pâte sera rendue friable par l'adjonction de ce corps gras végétal. Cette amélioration a été retardée jusqu'ici par la nécessité d'avoir un corps gras végétal qui répondit aux principes naturistes. Madolin offre ces nouveaux biscuits aux raisins au prix de 6 francs les 500 grammes. A noter que ce corps gras végétal, « Le Naturiste », ne rancit pas, même par les fortes chaleurs et temps orageux.

Naturistes de province. — Madolin rappelle que les naturistes qui désirent se faire expédier des colis doivent au préalable constituer une provision qui sera portée au crédit de leur compte, et Madolin exécutera les commandes reçues jusqu'à concurrence de cette provision. Les frais de remboursement constituent une perte sèche qu'il est désirable d'éviter. Madolin prie instamment ses clients naturistes de constituer une provision et éviter ainsi les ennuis qui résulteraient de commandes qui, pour cette raison, n'auraient pas été exécutées. Madolin insiste pour que les commandes portent le nom bien exact de la gare de destination.

Pains moisis. — Les pains expédiés frais, à cette époque de l'année où la température est favorable aux promptes éclosions, risquent de moisir avant d'arriver à destination. Madolin étudie actuellement une nouvelle panification qui ne rend plus le pain susceptible de moisir. Les naturistes qui désireraient recevoir le pain Madolin ainsi panifié sont instamment invités à se faire connaître, même s'ils habitent très loin de Paris.

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

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



Deux modèles : « Réclame » à 85 fr. et « Riche » à 125 fr.

Port : France, 10 francs — Etranger : 25 francs

En vente : Grands magasins, maisons d'articles de sport, d'hygiène, bandagistes, etc.

ETABLISSEMENTS DUPONT, 17, rue Hoche, Versailles

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

BRAVO, grande revue mensuelle de luxe. — 1^{er} JUIN : D'une Exposition à l'autre, Journal d'un Bourgeois de Paris (1900-1931), par Paul Reboux ; Instantanés de Paris, par la Comtesse de Noailles, la Marquise de Crussol, MM. André de Fouquières et Hector Franchomme ; Le grand événement de la « saison » parisienne : « Amphion », de Paul Valéry, créé par Ida Rubinstein, par Manuel Jacob ; Des « grandes guides » à la « quatrième vitesse », par Saint-Loup ; A la recherche des capitales mortes, par Georges-R. Manue ; La France aura-t-elle de grands laboratoires dignes de ses savants ? par Claude Martial. En supplément gratuit : Le Sexe Faible, trois actes d'E. Bourdet, le grand succès du Théâtre de la Michodière.

HYGIE, organe de la Société Végétarienne de France (Directeur : Jérôme Morand), 17, rue Duguay-Trouin, Paris (6^e). — MAI-JUIN : Dormons la fenêtre ouverte ; Comment soulager les nerveux par la suggestion ; Végétarisme et naturisme ; Les poisons overtoniens, etc., etc.

HEALTH FOR ALL, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — JUIN : Comment guérir le rhumatisme chronique ; Les hémorroïdes, leurs causes et leur traitement ; Qu'est-ce que la naturopathie ? etc., etc.

L'ARALDO DELLA SALUTE, revue bimestrielle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, 39, Via Camerata, Firenze (Italie). — MARS-AVRIL : Nous possédons en nous des forces curatives ; L'usage et l'abus du café ; L'acide urique et l'urémie ; Le naturisme, etc., etc.

NATURE'S PATH, organe officiel de l'Association Naturiste Américaine. Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York (Etats-Unis). — MAI : Nervosité et neurasthénie ; La méningite cérébro-spinale ; Pour les hommes d'affaires ; La nouvelle philosophie, etc., etc.

PHYSICA, revue mensuelle de naturisme, Schiedamscheweg 173, Rotterdam (Hollande). — MAI : La santé ; L'hygiène sociale ; Chanson de mai ; Vers la lumière, etc., etc.

NATURISMO, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversera 117, pral. Barcelone (Espagne). — JUIN : A. M. Léon Drovar ; Les légumes verts ; L'éducation ; Aliments vivants ; La justice, etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de culture humaine, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 1^{er} JUIN : Le journal de Figaro ; L'Inde et la question des mariages d'enfants ; La vie vaut-elle la peine d'être vécue ? L'inconnu ; Nasslé, etc., etc.

EHEGLUCK UND LIEBESLEBEN, Richard Dobbert, Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne). — JUIN : La lutte contre l'Article 218 ; Beauté et laidure ; En marge de la culture humaine ; L'esthétique et la culture du nu ; Une femme galante d'aujourd'hui, etc., etc.

LIBRAIRIE NATURISTE

FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE

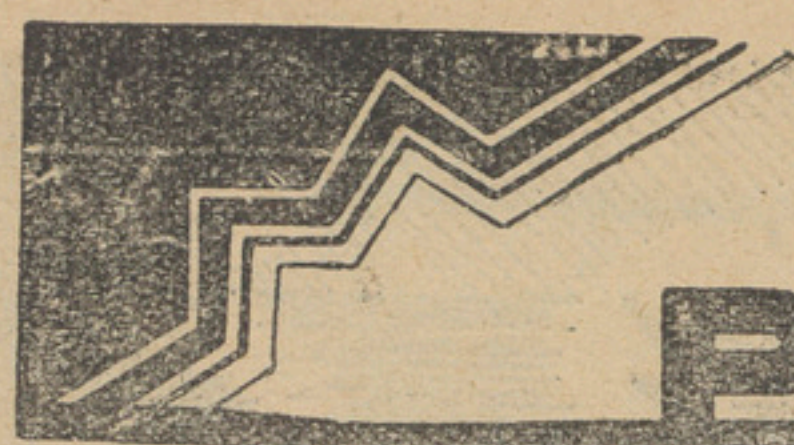
Vente et abonnements. Publicité des revues naturistes

Collection d'échantillons pour 50 fr. — Catalogue sur demande

LIBRAIRIE UNIVERSUM

33, RUE MAZARINE -- PARIS-ODEON

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »



PETITES ANNONCES

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.

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

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

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.: Provencer, Le Lavandou.

FAMILLE-NATURISTE PREND PENSIONNAIRES
Martin-Philippart, 36, boulevard Joseph-Garnier, Nice.

MONSIEUR, 38 ans, rech. pension pour repas midi, préf. 8^e, 9^e, 10^e, 18^e ou 17^e arrondissement. — Ecr. à Naturisme, N° 490.

PENSION pr fillettes naturistes, gymnast., bains lumière, couture, cuis. 12 fr.p.jour. « Les Buissons », St-Jacques (I.-et-V.). Timb. p. r.

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 VEGETALIEU

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).

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.

Camp de vacances pr enfants Ile du Levant, soins matern., rég., gym. jeux. Dép. commun Paris 20 juin, 15 juillet, 1^{er} août, retour 25 juill.-25 sept. Rens.: Mme Ravaux, de 1 h.30 à 3 h., mardi, jeudi, samedi, Office Parisien, 106, r. Richelieu, ou écr. pr rendez-vous.

CANOËS INDIENS

(DIX MODELES)

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

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES. ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

Téléph.: Ségur
65-64

CHAMBRES
A COUCHER

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

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

OFFRES D'EMPLOIS

MENAGE cherche gardienne pour petite propriété dans village près Antony. Elle aurait 4 heures travaux par jour (lavage, etc.), 300 fr. par mois et serait logée ainsi que mari ou grand fils.
Berge, 73, rue Labrousse (Vaugirard 50-86).

ON DEMANDE INSTITUTRICE POUR L'ILE DU LEVANT

DEMANDES D'EMPLOIS

DAME Vve, 40 a., per. auto., cour. comm., cherche situat. ou gér. mil. naturistes préf. Peut caution. Le Floch, à Naturisme, N° 488.

VENTES

A VENDRE LOT CAMPING, à Physiopolis, près du stade de tennis. — Ecrire: A. Guigne, 274, boulevard Raspail, Paris.

A VENDRE, ENV. MANTES, terrain 3.000 m², mais, 2 pièces, vue splend. vall. Seine, bains soleil, natation, canotage, 22.000 fr. Treysat, 14, rue du Dragon, Paris.

OCCASION UNIQUE. Pour cause besoin d'argent, je vends 9.500 fr. terrain Physiopolis, valeur 11.000 fr., admirablement situé. Ecrire d'urgence: Pesseaud, 114, rue de Rennes, Paris (6^e).

LOCATIONS

20 min. Paris, CHAMBRE très confortable sur jardin, à louer à mons. seul, petit déjeuner et diner soir, 800 fr. mois. Eau chaude, bains, chauff. cent., téléph. — Ecr. à Naturisme, N° 491.

A louer tente, face au stade, 300 fr. p. mois. Naturisme, N° 489.

DIVERS

MONSIEUR, 38 ans, naturiste, désire connaître dame naturiste déjà entraînée à la culture physique.
Ecrire: Paul Brisset, 103, boul. Saint-Germain, Paris.

PARIS, jeune homme, 33 ans, avec auto, désire connaître jeune et jolie jeune fille naturiste ou débutante, sympathisante, pour sorties, relations suivies. Ecr.: Rol. Slemer, 10, Villa Gare, Vanves (Seine).

LA BOURBOULE, pr saison, j. hom. 23 ans dés. conn. gent. compagne pr excursions sports. Basset, boîte postale 31, La Bourboule.

MADAME ! pour Villennes, pour la mer, une indéfectible est indispensable. Adressez-vous toujours à un bon spécialiste. Le naturiste Maxime, coiffeur pr dames, 15, rue Cardinet, vous assurera ent. satisfaction. Prix très modérés. Métro: Courcelles ou Wagram.

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		CRACKNELLS NATURISTES		MATTE	
(Se consomment au naturel)		Farine complète		Boisson du Brésil qui est un aliment	
Amandes douces, grosses, triées (Bari).....	Les 500 gr. 20 »	Biscuits à tremper.....	Le sachet de 200 gr. 5 »	Les 500 gr.	10 »
Amandes douces, tout-venant (de Perse).....	— 12 50	GERMOIR		MIEL AROMATIQUE NATURISTE	
Amandes douces Bari, fraîches, émondées..	— 25 »	En tôle spécialement étamée		Garanti pur aux aromates (lavande)	
Amandes douces grillées.....	— 25 »	Pour faire germer les céréales et les consommer, à point, chez soi.....		Les 500 gr.	10 »
Amandes douces salées et grillées.....	— 25 »	HUILE D'OLIVE		MIEL BLANC	
AROMATES		Faites de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel		du Loiret	
Aromatisez vos légumes dans votre assiette		Les 500 gr.		Miel de plaine.....	Les 500 gr. 6 »
Mélange de salicornes sèches et plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr.		JUS DE POMME		Les 500 gr.	9 »
La saupoudreuse, verre moulé, bouchon nickel.....		Nouvelle récolte		PAIN D'EPICE NATURISTE	
BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE		Jus frais, au naturel, non fermenté.....		Farine intégrale, miel, amandes	
Farine complète, gruyère râpé		La bouteille 6 »		Dessert.....	
Le sachet de 100 gr.		JUS DE RAISIN FRAIS		Les deux pavés 4 »	
BISCOTTES NATURISTES		Nouvelle récolte. — « Picardan Doré, Réserve Naturiste »		PAIN NATURISTE INTEGRAL	
Farine complète		Rouge, rosé et blanc.....		Le grain de blé dans sa totalité	
Le paquet.....		Le litre 10 »		Le pain.....	2 »
BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN		La demi-bouteille 6 »		PAIN NATURISTE COMPLET	
Les 500 gr.		MALT NATURISTE		Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche	
BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS		Les 250 gr.		Le pain.....	2 »
Farine complète et raisins secs		MARMITE NATURISTE		PATES ALIMENTAIRES NATURISTES	
Le sachet de 200 gr.		Pour la cuisson des légumes		Farine complète	
BLE GERME EN FLOCONS		Premier modèle.....		Nouilles, macaronis, coquillettes.....	
Grain germé et éclaté, amandes, farine complète		Deuxième modèle (un peu plus grand).....		Le kilog 9 »	
Le petit déjeuner du matin.....		EN VENTE		RAISINS SECS	
Les 500 gr.		Au siège: 172, rue Marcadet, Paris (18 ^e)		de Smyrne	
BLE GERME EN GALETES		et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10 ^e)		Les 500 gr.	8 »
Grain germé, séché et cuit à moins de 90°		LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS		RIZ NATURISTE	
Le kilog 12 »		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.		Non décortiqué	
BLE GERME FRAIS		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.		Riz intégral, avec la totalité de son péricarpe. Les 500 gr.	
Le grain en pleine germination		Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes, Colombes.		Le pain.....	
Le kilog 4 »				ROCHERS NATURISTES AU COCO	
CONFIT NATURISTE AUX AMANDES				Blé germé, noix de coco, miel	
Raisins secs broyés, amandes, noisettes, miel				Dessert fin.....	
Aliment puissant quotidien, pour tous.....				Le sachet de 11	
Le pot repas 2 »				SOLEILS NATURISTES	
				Noix de coco, amandes, farine complète, miel	
				Aliment de toute heure.....	
				Les 125 gr. 2 »	

TOUS LES ARTICLES DE SPORT NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

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

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

LE ÉDITION DE "NATURISME"

La Cuisine Saine (Tome 1 : 15 francs).

Deuxième édition. Vingt-troisième mille.

Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Le Tome I étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes et légumes. Le Tome II est en réimpression.

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

Quatrième édition. Cinquantième mille.

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

La Cure Mentale.

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

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

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

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

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

La Cure Naturiste (Tome 2 : 25 fr., broché).

Le Tome 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

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES

Chambres
à coucher

THUYA, ACAJOU ET BRONZE
TRAVAIL SOIGNÉ SUR DEVIS

Salles
à manger

G. SPERANZA

EBÉNISTE NATURISTE
5, Impasse Rolleboise
PARIS (XXI)
22, rue des Vignes — Métro: Avron
R.C. Seine 128.525

PALAIS DE LA NATATION

26, rue de Chazelles, Paris (17^e) — Téléph. : Wagram 64-25

ÉCOLE DE NATATION

CULTURE PHYSIQUE

HYDROTHERAPIE COMPLETE

BAINS TURCS POUR DAMES



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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

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

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

TOUS LES JOURS NON FÉRIÉS, SUR RENDEZ-VOUS

Institut naturiste
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom : _____

Adresse : _____

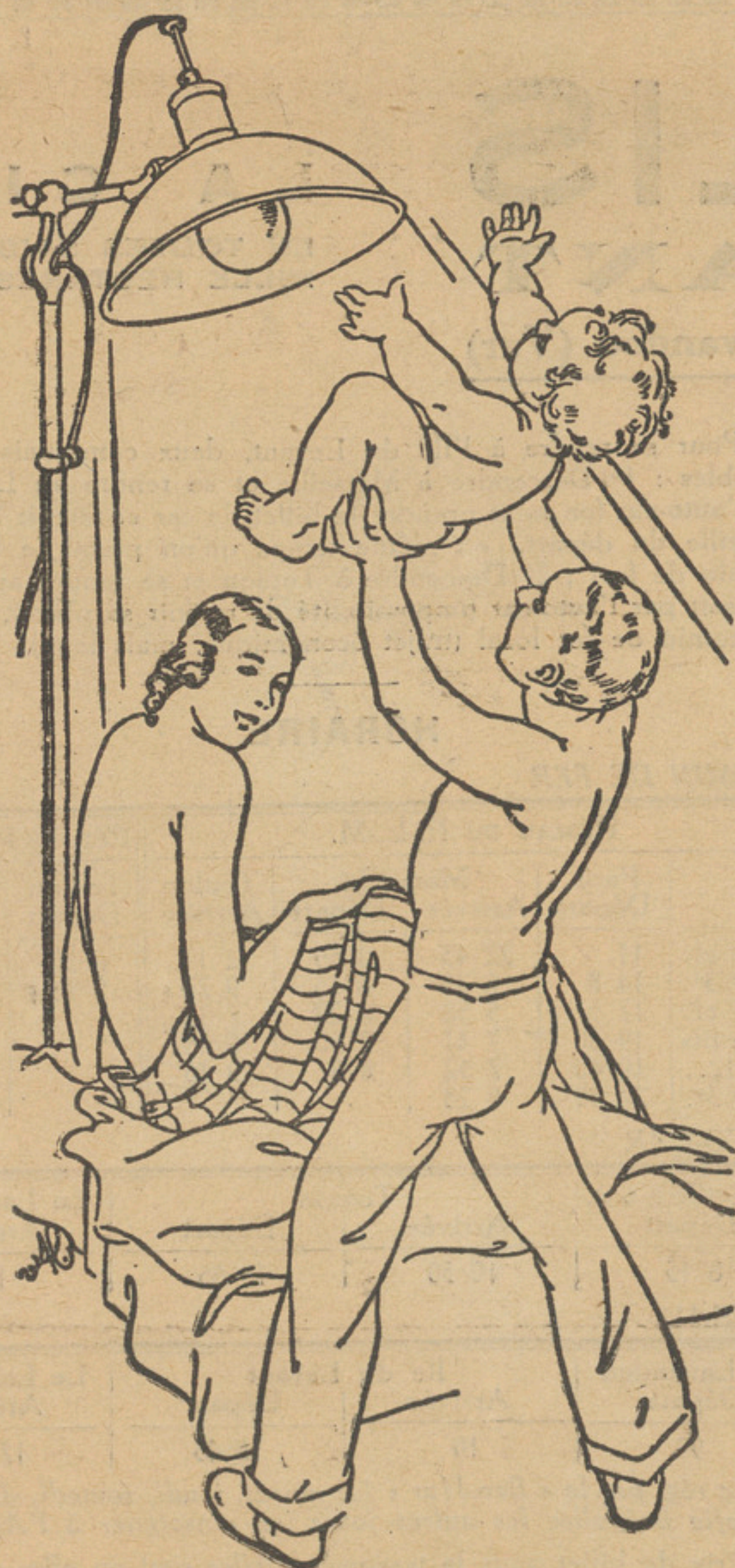
Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal,
Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de
l'abonnement (1).

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

RIEN... NE REMPLACE LE SOLEIL



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

MAIS LA LAMPE OSA-VITALUX

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

Grâce à son émission très douce de rayons ultra-violet
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, sciaticques, 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 PRESENTE AUCUN DANGER
ELLE EST LA PLUS ECONOMIQUE 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 Cimarosa, Paris (16^e)

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 obligatoire-
ment 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 (Service d'Été 1931)

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 21	4 13	5 10
S 5 43	6 47	S 5 17	6 8
D 6 12	6 52	S 6 14	6 54
6 54	7 45	D 6 16	7 7
S 9 12	9 51	S 7 1	7 40
D 9 14	9 53	D 7 3	7 52
D 10 14	11 2	S 7 47	8 28
D 10 46	11 28	D 7 52	8 41
11 2	11 52	8 41	9 29
12 2	12 48	D 9 8	9 57
Sam. 12 27	13 10	S 9 10	9 54
13 54	14 44	10 57	11 48
D 14 15	15	s. SD 13	13 43
16 40	17 30	SD 13 4	13 54
D 17 39	18 29	15 5	15 53
S 17 59	18 37	16 48	17 38
S 18 31	19 8	D 18 37	19 29
D 18 33	19 20	S 18 44	19 37
S 19 7	19 45	D 18 51	19 37
20 5	20 45	20 17	21 6
22 57	23 47	D 20 31	21 23
0 36	1 26	21 48	22 28
		D 21 55	22 35

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

Pour renseignements, s'adresser :
Dimanches et jours fériés : DANS L'ÎLE, aux docteurs Durville (tente du Comité d'Organisation, Grand Stade, façade Est) ;
Semaine : INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa, 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.

HÉLIOPOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

LA CITÉ DE VACANCES

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

LE CENTRE NATURISTE

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

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

Par personne..... 20 francs

DROITS DE SEJOUR

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

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

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

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

LOCATION DE MATERIEL DE CAMPING

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

RETENEZ DES AUJOURD'HUI VOTRE TENTE
POUR LES VACANCES

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

HORAIRE

CHEMIN DE FER

RÉSEAU DU P.-L.-M.				RÉS. DE PROVENCE	
Paris	Marseille	Toulon	Le Lavandou	Toulon	Lavandou
Départ	Arrivée	Départ	Arrivée	Départ	Arrivée
1 ^{re} 2 ^e cl. 11	22 45	0 55	2 13	6 55	8 33
1 ^{re} 2 ^e 3 ^e 14 8	6 35	8 15	9 27	9 15	11 40
1 ^{re} 2 ^e cl. 17 5	5 58	6 22	7 32		
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 païaces...

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 ASSURÉ
RESTAURANT OUVERT TOUTE L'ANNEE