

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur
: Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-07-02.

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

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

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

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

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

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

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

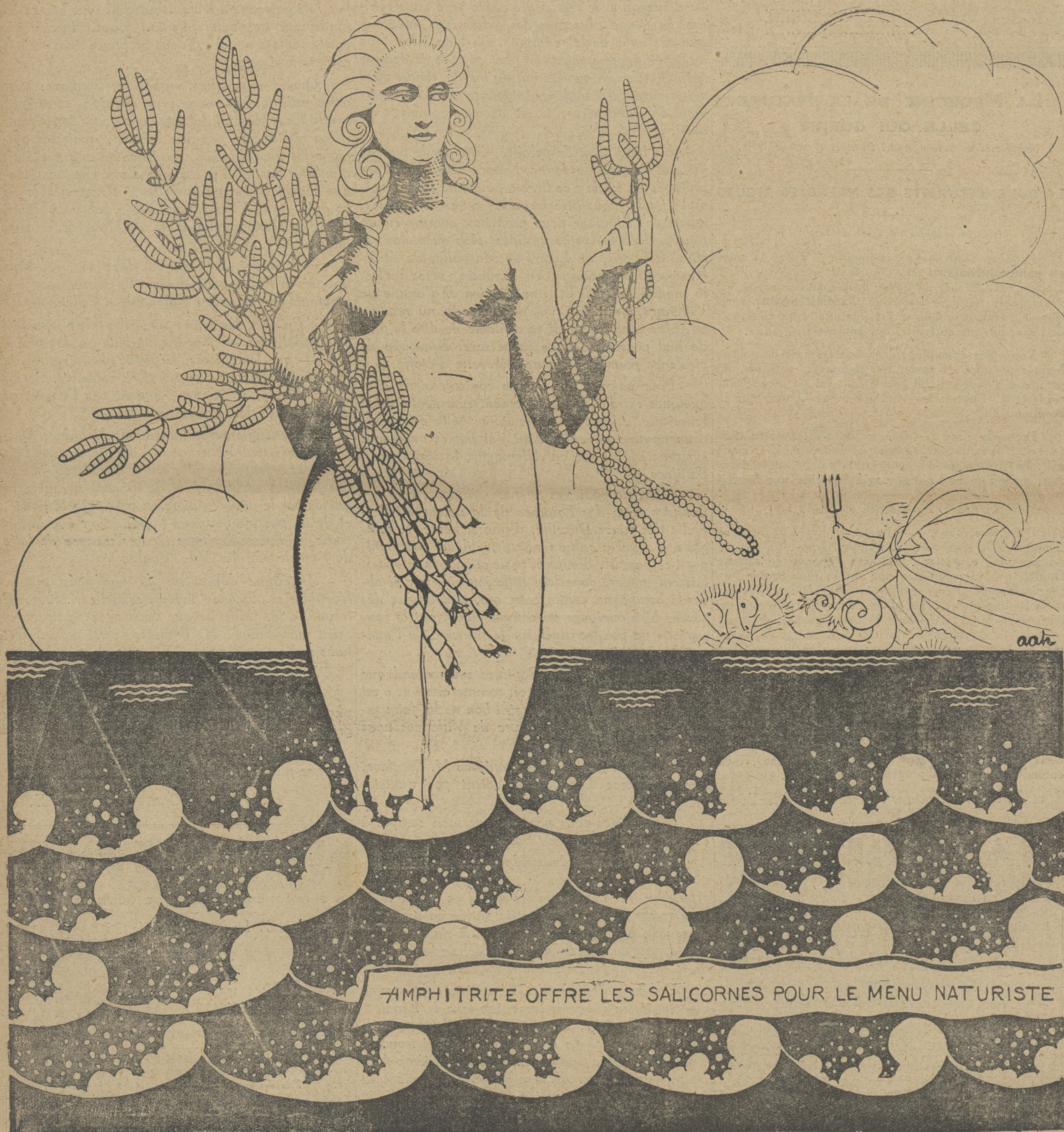
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

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

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



AMPHITRITE OFFRE LES SALICORNES POUR LE MENU NATURISTE



JEUDI 2 JUILLET 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit.....	2
Nudistes, soyez modérés.....	2
La magnésie est indispensable aux animaux comme aux végétaux.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
La préparation du yaourt doux.....	4
Le Comité d'échanges interscolaires franco-allemand.....	5
La Ballade des va-nu-tête.....	5
Braits et potins.....	5
Les algues marines, source de la vie des mers.....	6
Notre grande enquête : Que pensez vous du mouvement naturiste ?.....	7
La santé par la cure cutanée.....	8
Filiales de la Société des Iles d'Or.....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Le cinéma.....	9
Héliopolis : conversion des promesses de vente en actions privilégiées.....	9
Communiqué de Madolin.....	9
Les éditions de « Naturisme ».....	10
Petites annonces.....	10

LA MÉDECINE DE LA NATURE CELLE QUI GUÉRIT

(Conférence du docteur André Durville, 13 janvier 1931)

LA CURE NATURISTE DES MALADIES AIGUES

(Voir les numéros 137 à 142 et 153 à 157.)

La cure naturiste va comporter d'abord la mise au point alimentaire. Mais quel va être le régime ? En cas de fièvre et au début de la maladie aiguë, il n'y a qu'un régime convenable : la diète liquide. Quel liquide faudra-t-il donner ? Celui que vous voudrez : de l'eau, des jus de fruits, des potages très clairs.

Voici, par exemple, une bonne formule de potage léger : pommes de terre, 80 grammes ; carottes, 80 grammes ; poireaux, 20 grammes, pour un litre d'eau. C'est tout. Enlevez les légumes et ne donnez que le bouillon.

Première étape. — Que se passe-t-il avec ce traitement ? Le malade n'avait pas faim, mais il avait soif. Le traitement est conforme à ses instincts naturels, puisqu'on ne l'oblige pas à absorber une nourriture solide. La température ne tarde pas à baisser légèrement d'un degré, d'un degré et demi.

Deuxième étape. — La fièvre ayant marqué sa tendance à la régression, vous allez donner un régime un peu plus consistant. Ce sera l'époque du régime fluide, qui va comporter une ration plus azotée que précédemment. Vous trouverez ces éléments azotés dans les céréales ou les pâtes. Vous reprendrez alors les potages aux légumes de la première période, auxquels vous ajouterez des farines de maïs ou de céréales, ou bien encore quelques pâtes alimentaires. Les jus de fruits sont toujours indiqués, mais vous pouvez leur ajouter quelques amandes ou quelques noix râpées.

Troisième étape. — Nous arrivons à la troisième période, qui est la période de défervescence. Vous allez pouvoir reprendre le régime solide, celui auquel le patient était habitué avant sa maladie, en usant, bien entendu, de toute la progression nécessaire.

(A suivre.) Docteur ANDRÉ DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

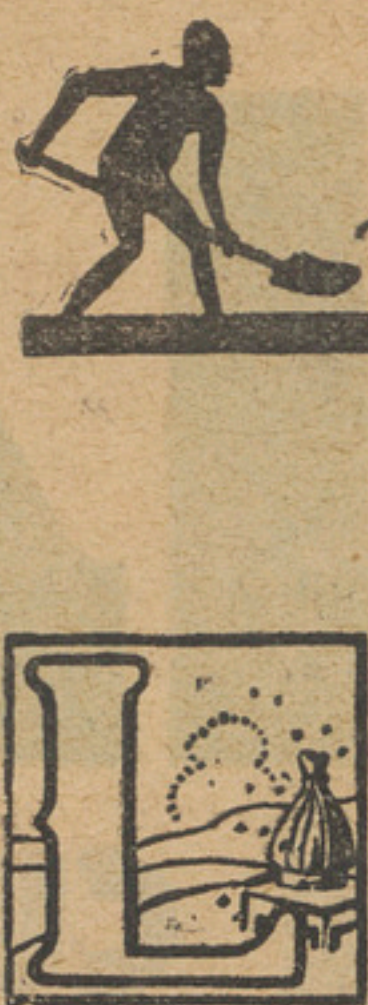
Directeur : Rédacteur en chef :
Dr ANDRÉ DURVILLE Dr GASTON DURVILLE

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

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

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

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



AU CRIBLE, LES IDÉES !

NUDISTES, SOYEZ MODÉRÉS...

LES pires ennemis d'un homme, d'une idée, ce sont, non pas les gens qui pensent à l'opposé, mais ceux qui voisinent le plus.

S'il est un mouvement qui devrait bien s'entendre avec notre mouvement naturiste, c'est le nudisme intégral ; nous ouvrons son chemin ; et il m'apparaît hors de doute qu'avec nos petits cache-sexe nous sommes beaucoup plus près des extrémistes intégraux que des amis de la redingote. Eh bien ! les amis de la redingote essaient de plus en plus de devenir naturistes, ce en quoi ils ont du mérite, tandis qu'il existe encore des nudistes intégraux qui nous regardent en adversaires. C'est décevant, mais c'est ainsi.

Un livre vient de paraître, écrit par le nudiste intégral Roger Salarde, homme assez libéré des préjugés du siècle ; ce livre a pour titre Le nu intégral et pour sous-titre Chez les nudistes français, reportage. L'auteur nous promène, comme en un musée, dans les petits groupes, plus ou moins cachés, de Paris, de Lyon, de Marseille, de Strasbourg, où se pratique, en commun, sexes mêlés, la nudité totale. Et il ne dit rien de l'œuvre de Villennes, première cité mondiale du nu relatif ; ou, plus exactement, il se contente de dire le plus de mal possible de nos cache-sexe. Beaucoup de virulence pour de si petits morceaux d'étoffe.

Pour aujourd'hui, je me contenterai de citer quelques extraits particulièrement succulents d'une lettre que je trouve dans le livre ; elle est signée d'un homme aimable, dont j'ai fait connaissance sur un stade de nu, en Allemagne, M. Ennemond Boniface.

« On ne peut pas ne pas s'étonner, écrit M. Boniface, que des hommes de la valeur intellectuelle des frères Durville, d'une si haute, si complète et si sincère culture naturiste (il est charmant, n'est-ce pas, M. Boniface, mais attendons la suite), laissent mener, dans leur utile journal, une si absurde campagne contre ceux qui, dédaigneux des succès histrioniques ou commerciaux, ont le courage de ne pas transiger sur le principe de l'intégralité du nu. »

Bien entendu, M. Boniface sous-entend que les succès « histrioniques ou commerciaux », c'est nous qui les avons ; aussi est-il bon de lui faire savoir, en passant, que l'œuvre de Villennes nous coûte plusieurs millions.

« Il n'est pas possible, continue M. Boniface, que les frères Durville ne soient pas nudistes intégraux. »

Mais n'êtes-vous pas fixé sur mon compte à cet égard, cher monsieur Boniface ?

« Il n'est pas admissible que ces deux éminents docteurs, reprend-il, esprits fins, cultivés, affranchis (mon Dieu, qu'est-ce qui va encore nous tomber sur la tête, après cette entrée en matière), ne sentent pas, comme quiconque, le ridicule achevé, le ridicule insoutenable des cache-sexe et seins de leurs demi-nudistes à la manque... »

Comme quiconque !... Ne sentent pas, comme quiconque, le ridicule des cache-sexe ! Ecoutez, monsieur Boniface, je vous assure qu'il y a, actuellement, pas mal de « quiconques » qui trouvent que le cache-sexe peut encore se porter, même dans les meilleurs lieux. Et peu de gens le mettent au même rang que la crinoline.

M. Boniface continue :

« L'obscénité de ces cache-rien (ces cache-rien, ce sont toujours nos cache-sexe, vous l'avez bien compris), ne font que souligner les attributs

sexuels (ah ! ! ! ; ils sont d'un grotesque suraigu, indéchiffrable, sans nom... »

Voyons, cher monsieur Boniface, ces petits sacrifices que nous faisons à la bêtise humaine valent-ils les qualificatifs dont vous les accablez ? Si nous les supprimons, ces cache-sexe, des milliers de braves gens, qui ne sont pas encore libérés d'automatismes millénaires, n'oseraient venir à Villennes ; ils passeraient leurs dimanches sous leurs plafonds, sur l'asphalte puante. Vous, hygiéniste, vous, homme nouveau, vous ne pouvez pas ne pas comprendre cela.

Quand vous dites, monsieur Boniface, que notre utile journal mène une absurde campagne contre les nudistes intégraux, vous avez tort. Naturisme reflète non pas une opinion, mais les opinions les plus diverses : nudistes ou antinudistes ; n'oubliez pas qu'il fait œuvre d'information ; chaque rédacteur est personnellement responsable de ce qu'il écrit. Vous rappellerai-je que nous avons publié la photographie de M. de Mongeot, nudiste intégral ?

« Pourquoi, continue M. Boniface, les slips imposés à Physiopolis doivent-ils recouvrir si entièrement les fesses des Villennois et Villennoises ?

« En quoi les fesses sont-elles plus sexuelles et scandaleuses — pour les Durville qui les prohibent — que les cuisses, le ventre, les aisselles ou les reins, dont ils préconisent, ex cathedra, l'insolation directe, et qui ne choquent pas l'angélique délicatesse de leurs yeux purs ?

« L'aveuglante vérité est que les frères Durville n'obéissent à aucun souci doctrinal, quand ils imposent à leurs disciples leurs horribles et obscènes housses sexuelles, et qu'ils sont uniquement guidés par le désir de vivre en paix avec la police, et de ne pas tomber sous l'application que le gâtisme libidineux de juges ignares menace de faire de l'article 330 du Code pénal... »

Angélique délicatesse de nos yeux purs... Horribles et obscènes housses sexuelles... Pas mal trouvé, cela. Mais ce que vous avez particulièrement bien trouvé, M. Boniface, c'est qu'en effet nous respectons l'article 330 du Code pénal.

Dura lex, sed lex.

Et c'est parce que nous respectons la Loi que plusieurs ministres sont venus inaugurer notre grand stade.

Etes-vous bien sûr que notre façon de faire ne fait pas plus progresser le nudisme que la vôtre ?

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

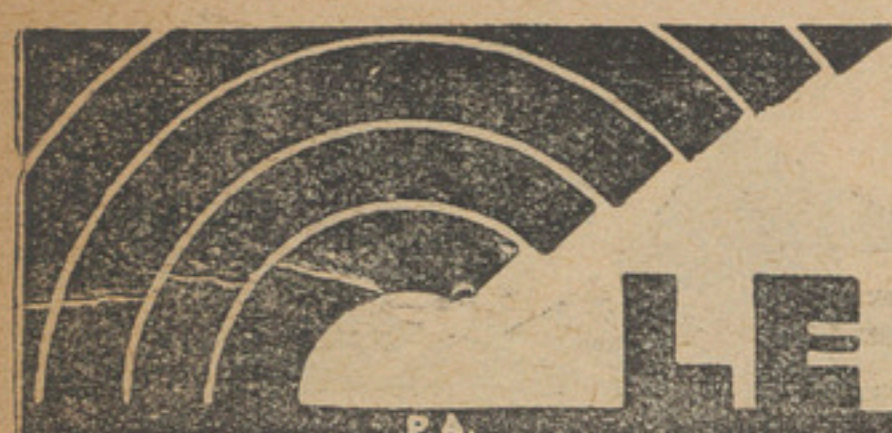
Les abonnements partent du 1^{er} de chaque mois

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

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

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

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



LE NATURISME ET LA SCIENCE

CONTRE LA DEGENERESCENCE

LA MAGNÉSIE EST INDISPENSABLE AUX ANIMAUX COMME AUX VÉGÉTAUX



UL n'ignore combien est important, au point de vue de notre alimentation, le rôle des sels minéraux. On sait depuis longtemps, en effet, que la chaux contribue pour une très large part à la formation de notre système osseux, que le phosphore est indispensable à l'équilibre de la matière cérébrale, que la soude se trouve dans tous nos tissus et dans nos humeurs, sous forme de combinaisons multiples et variées. Par contre, on commence seulement à se rendre compte que les sels de magnésie jouent, eux aussi, un rôle de premier plan dans notre économie.

Déjà avant la guerre, le docteur Gaston Durville avait attiré l'attention de ses malades sur la nécessité d'absorber de la magnésie. Plus récemment, le professeur Delbet a démontré devant l'Académie de Médecine que nos aliments actuels contiennent très peu de magnésie, trop peu pour les besoins de notre organisme, et que cette carence engendre une foule de maladies.

Les sels minéraux doivent se trouver en proportions définies dans nos tissus. La diminution ou l'absence de l'un d'eux provoque une rupture d'équilibre qui se traduit d'une façon certaine par des phénomènes de dégénérescence tels que le cancer, des maladies du système nerveux, de la nutrition, etc.

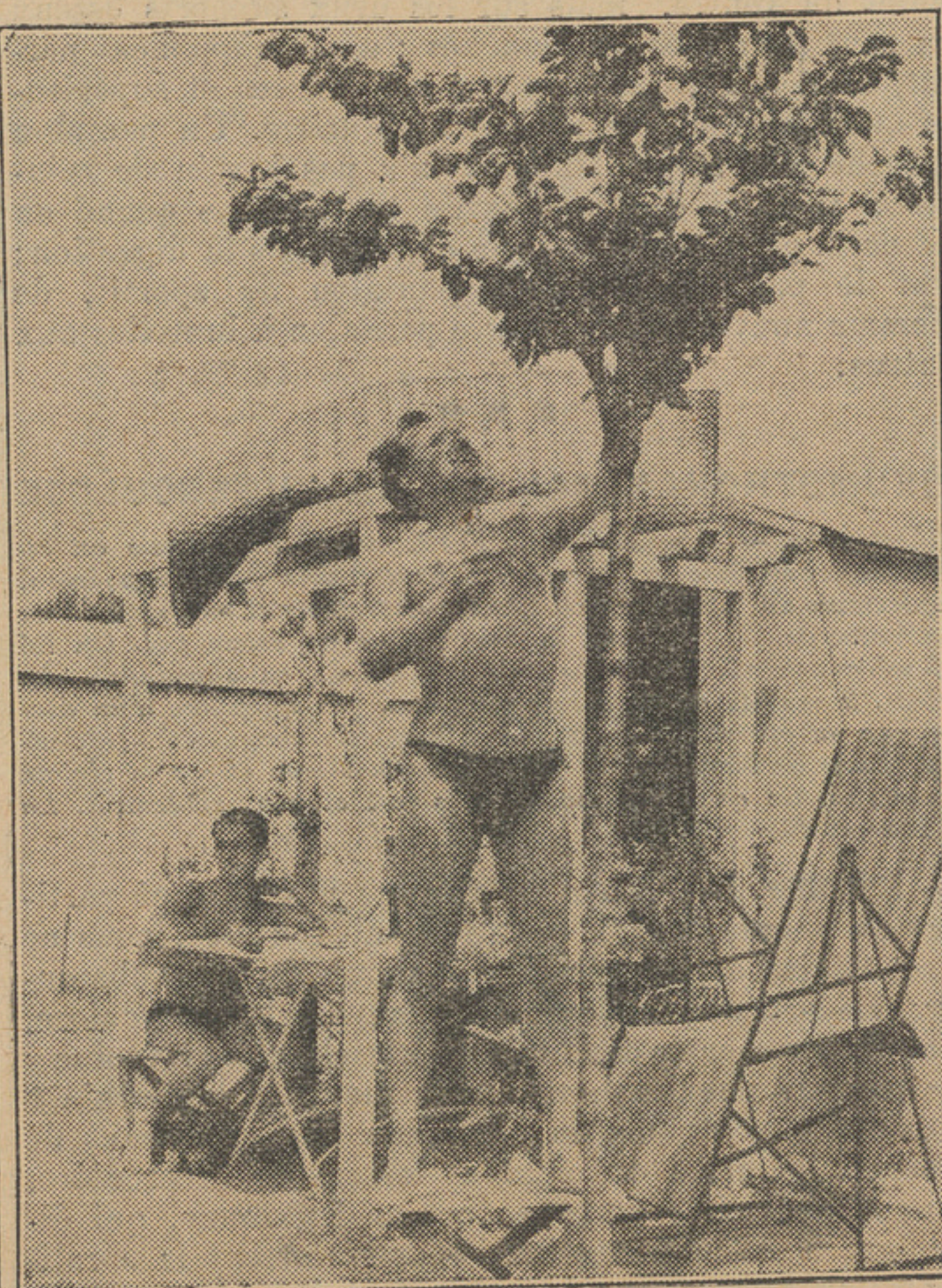
Il est donc logique de considérer le magnésium, non pas comme la cinquième roue du char, mais bien comme un aliment essentiel, au même titre que les autres sels minéraux et les composés organiques.

Par quel moyen pouvons-nous nous procurer ce précieux métal ? Par le sel marin et les végétaux.

Le sel marin est obtenu par l'évaporation de l'eau de mer dans les tables salantes. Mais ce produit n'est pas pur. Il contient, outre le chlorure de sodium, du chlorure de magnésium, des bromures et iodures. Consommé tel quel, il est excellent pour l'alimentation. Il a cependant le défaut d'absorber

l'humidité atmosphérique, faculté qui provient de la présence du chlorure de magnésium.

Ce dernier est donc le plus souvent séparé du chlorure de sodium et l'on obtient ainsi un sel plus sec, qui se conserve mieux. C'est notre sel blanc. Seul, le sel gris recèle une notable quantité de magnésie, et c'est celui-là que tout naturiste soucieux de sa santé devrait consommer.



LA CUEILLETTE DES CERISES
Inutile de se déranger : les fruits poussent à domicile...

En ce qui concerne les plantes, il y a également un « mais »...

Les végétaux, eux aussi, renferment, ou devraient renfermer dans leurs tissus une notable quantité de magnésie. Cette quantité va hélas en diminuant, et cela se conçoit aisément. Les cultures intensives pratiquées de nos jours épuisent rapidement les terres en sels minéraux. On songe bien à leur rendre, sous forme d'engrais, l'azote, l'acide phosphorique, la potasse, la soude et la chaux qui ont été absorbés par les cultures, mais on oublie totalement d'enrichir le sol en magnésie.

Qu'en résulte-t-il ? Partout où la magnésie manque, les plantes présentent des signes évidents de dégénérescence, qu'on cherche d'ailleurs à combattre en créant des variétés hybrides, se contentant de peu. Mais ces produits sont toujours de qualité inférieure, malgré le bel aspect qu'ils présentent souvent.

En mettant dans leurs terres des engrais magnésiens, bien des agriculteurs s'évitent des déboires. Ils devraient savoir que la magnésie contribue puissamment à l'assimilation de l'acide phosphorique et que la chlorophylle, ou matière verte des plantes, est un composé organo-magnésien. Si toutes nos terres étaient suffisamment riches en magnésie, les pommes de terre n'auraient presque jamais la galle, la vigne souffrirait moins du mildew, les céréales résisteraient aux redoutables fléaux que sont la carie et la rouille.

De Vilmorin, dont on ne peut nier la compétence, assure que la magnésie donne de la rigidité aux tiges et une meilleure venue des graines, dont le rendement se trouve considérablement augmenté.

Sur presque tout notre territoire, sauf en Bretagne, la pomme de terre dégénère. Pourquoi pas en Bretagne ? Parce que cette région est richement pourvue en magnésie. Aussi est-ce elle qui fournit les plants de pommes de terre à presque toutes nos provinces françaises.

On se plaint beaucoup, chez nous, de la qualité boulangère de nos blés. Ils n'ont pas de force, et nos meuniers se trouvent dans l'obligation de les mélanger avec des blés étrangers, comme le Manitoba. Pourtant, nos blés français donnaient autrefois d'excellent pain ! Pourquoi plus aujourd'hui ? Les blés de force viennent en terrains magnésiens, et nos terres, épuisées en dolomie par les nombreuses cultures qui se succèdent depuis des siècles, ne donnent plus aux blés qu'une nourriture mal dosée. Même remarque pour les vins. Les crus renommés sont toujours riches en magnésie. Les vins ordinaires en contiennent peu.

En résumé, partout où la magnésie existe, il y a la qualité, et cela dans le règne animal aussi bien que dans le règne végétal. Partout où elle fait défaut, les produits sont inférieurs.

« Puisque, comme l'a si bien exprimé Schloësing, les plantes sont des appareils de synthèse chargés d'organiser la matière minérale pour les besoins des animaux et des hommes », incitons les cultivateurs à donner aux végétaux tous les produits dont ils ont besoin pour que cette synthèse se fasse normalement. Faisons-leur comprendre que s'ils donnent à leurs produits une nourriture convenable, répondant à leurs besoins, ils augmenteront leurs rendements en quantité et en qualité. Mais n'oublions pas non plus de leur dire qu'en procédant ainsi, ils contribueront pour une très large part à la lutte contre les maladies de dégénérescence qui nous envahissent de plus en plus. Que l'agriculteur ne perde pas de vue qu'il peut, autant et plus que le médecin, faire de nous des hommes forts et résistants aux maladies, car, comme l'a dit Claude Bernard : « Le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout ».

MICHEL BINDER.



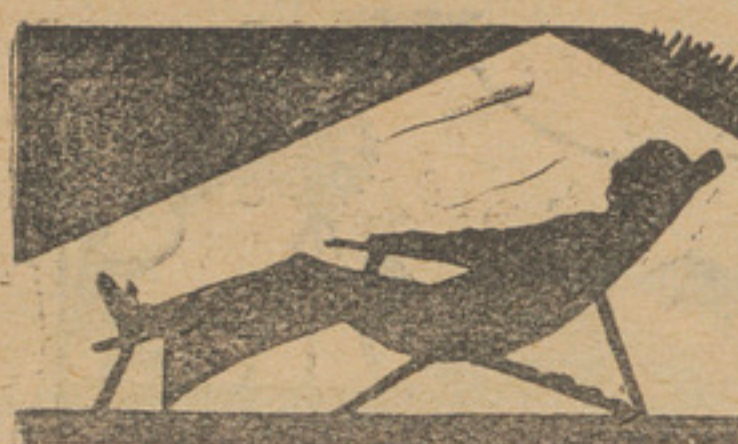
LE MOUVEMENT

Allons, mesdames ! Regardez le moniteur, et tâchez de l'imiter !

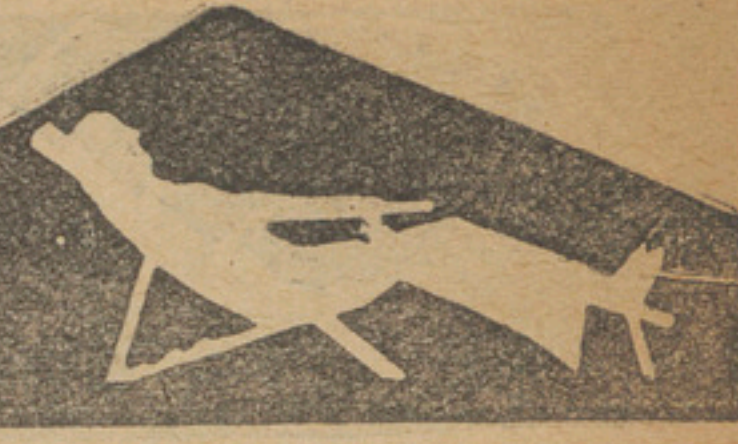


LA FORCE

Les naturistes, qui s'y connaissent, assistent, intéressés, à cet exercice



LA PAGE DU MALADE



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

LE POIDS DANS SES RAPPORTS AVEC LA TAILLE

Demande. — M. Hugn-Kim-Hun, abonné, à Montpellier. — J'ai 1 m. 70 de haut ; mon poids : 53 kilogs. Est-ce normal ? Je me nourris de légumes et de fruits. L'analyse des matières fécales a révélé la présence de substances d'origine végétale incomplètement digérées. Que faire ?

Réponse. — Pour les Européens adultes, un poids de 53 kilogs pour une taille de 1 m. 70, c'est trop léger. J'ai toutes raisons de penser que pour vous, que je suppose, d'après votre nom, chinois ou annamite, c'est également trop peu. Je remarque que l'analyse de vos matières a révélé que vous ne digérez pas parfaitement les substances végétales. Quoique beaucoup de gens, qui se portent fort bien, ne digèrent pas toujours toute la cellulose qu'ils absorbent, je vous conseille de ne pas continuer à faire un régime uniquement végétal et fruitarien. Vous devez avoir de l'insuffisance sécrétoire digestive, d'où difficulté de digérer la cellulose ; revenez donc à un régime très légèrement carné. Si vous prenez du poids, c'est que le régime nouveau vous conviendra. Vous devriez parvenir aux environs de 60, 62 kilogs ; ceci, d'ailleurs, lentement, en cinq, six, huit mois. Le régime pour tares nutritives moyennes de notre livre « La Cure Naturiste » devrait vous convenir.

LE PANTALON SANS BRETelles DES NATURISTES

Demande. — Marius Barrey, naturiste, à Eprenay. — Je voudrais me libérer des inesthétiques et gênantes bretelles, mais j'éprouve une gêne pendant la digestion, si je suis serré à la ceinture, même légèrement. La pose gastro-intestinale est-elle un obstacle à la suppression des bretelles du pantalon ?

Réponses. — Les pantalons français sont faits d'une façon détestable : ils montent beaucoup trop haut ; il en est qui atteignent le creux de l'estomac ; on est bien obligé, pour les tenir, de mettre des bretelles, instruments inesthétiques et gênants, comme vous dites fort bien. Si vous avez des pantalons à la française, c'est-à-dire montant très haut, ils ne peuvent tenir d'eux-mêmes, sans bretelles ; ils ne sont pas faits pour cela ; si vous supprimez celles-ci, vous êtes obligé de les remplacer par une ceinture ; alors la

ceinture serrera votre taille, mauvais endroit ; le résultat ne peut qu'être désastreux ; il n'est même pas besoin d'être ptosique de l'estomac et de l'intestin pour être gêné, après le repas, par un semblable système : même un être à l'estomac bien sanglé supporte mal le serrage à la ceinture. Pour être agréable, le pantalon doit être, non pas « haut de ceinture », mais bas : la limite à laquelle il doit s'arrêter, c'est une ligne circulaire passant par le nombril. Et il doit prendre son appui, non pas sur les côtes ou sur les parties molles du ventre, mais sur les deux supports osseux que sont les crêtes des hanches ; anatomiquement parlant, c'est aux épaules iliaques antérieures et supérieures que s'accroche le pantalon naturiste. Un pantalon accroché aux épaules iliaques n'a pas besoin de ceinture ; il ne se déplace pas du tout, même quand on fait de la gymnastique ; il ne gêne jamais la digestion ; c'est le pantalon chic, le pantalon du sportif, de l'homme nouveau. Laissons le pantalon à bretelles aux ventrus.

PNEUMOTHORAX CONTRE LA TUBERCULOSE

Demande. — Alard, abonné, Dordogne. — Ma femme est atteinte de tuberculose pulmonaire : deux cavernes dans un poumon. Les docteurs du sanatorium où elle est en traitement ont pratiqué un pneumothorax. Malgré cela, la température ne baisse pas. On lui fait subir une alimentation carnée : beefsteaks en abondance. Au surplus, la malade est de nature congestive (un sinapisme d'un docteur peu au courant lui valut une hémoptysie abondante). Je désirerais l'avis de Naturisme et sur le pneumothorax et sur le régime alimentaire. Le cœur bat souvent très fort et très rapidement. La malade est déprimée.

Réponse. — Nous ne sommes pas du tout partisans du pneumothorax contre la tuberculose ; nous ne faisons faire cette opération à aucun de nos tuberculeux. Le seul moyen de guérir vraiment la tuberculose, c'est de soigner le terrain sur lequel celle-ci évolue ; que peut le pneumothorax pour modifier le terrain ? Nous ne sommes pas du tout, non plus, partisans de la suralimentation carnée dans les cas de tuberculose, et nous pensons comme le docteur Landouzy, qui disait que la suralimentation — spécialement la suralimentation carnée — a tué plus de tuberculeux que la tuberculose. Les troubles congestifs dont souffrent votre malade sont vraisemblablement de nature surali-

mentaire, les battements de cœur aussi, la dépression physique aussi. On n'est pas d'autant plus fort qu'on mange plus. Si votre malade quitte le sanatorium, amenez-la nous.

CE QUE NOUS PENSONS DU CANCER ?

Demande. — Un lycéen naturiste, à Brioude. — Que pensez-vous du cancer ? Est-il contagieux ? Que peut contre lui le magnésium ? Que pensez-vous du sel de cuisine A..., qui serait riche en magnésium ?

Réponse. — Nous avons bien souvent parlé du cancer (voyez notre livre « L'Art de vivre longtemps ») ; disons seulement ici que nous le considérons comme une maladie de dégénérescence due à la ruine de notre équilibre cellulaire : c'est la vie antinaturelle que nous menons qui tue nos équilibres humoraux, jette le désarroi dans la multiplication de nos cellules et provoque l'envahissement des tissus restés sains par les proliférations anormales ; le cancer ne nous apparaît pas comme étant une maladie microbienne ; il n'a donc aucune raison d'être contagieux. Il peut, par contre, être héréditaire, parce qu'on hérite d'un terrain taré comme on hérite d'un bon. Le cancer est une maladie chimique, c'est une maladie d'intoxication et de carence : intoxication par les poisons gastro-intestinaux, intoxication par les produits de surmenage, intoxication par les déchets créés par la sédentarité ; carence d'aliments crus, vivants, vitaminés, carence de soleil, et aussi carence d'aliments chimiques, parmi lesquels le magnésium. Je ne sais pas ce que vaut le sel A..., mais consommez donc tout simplement du vrai sel marin naturel, celui qui sort brut des marais salants, celui qui est gris, et qui devient humide à l'air ; lui contient de la magnésie. Plus le sel est raffiné, moins il contient de magnésie ; un sel qui ne « se mouille pas » au bout de quelques jours de séjour dans la boîte de bois de la cuisine, ne contient pas de magnésie ; jetez-le. Le sel « qui mouille » est désagréable à manipuler, mais il est magnésien. Un bon moyen de consommer de la magnésie : mangez du pain complet. Fait d'expérience contrôlée depuis vingt ans : les naturistes ne contractent pas le cancer.

UN PROBLEME RESOLU

LA PRÉPARATION DU YAOURT DOUX



On sait que, de temps immémorial, le lait fermenté a constitué la nourriture courante des populations rurales de l'Orient, où il est surtout consommé sous forme de yaourt et obtenu du lait des buffles, vaches, chèvres, brebis et chamois.

C'est vers le début de ce siècle que les travaux du professeur Metchnikoff, de l'Institut Pasteur, ont appelé l'attention du monde savant comme du grand public sur les avantages de l'introduction dans l'alimentation des ferments lactiques, et notamment du yaourt, auquel Metchnikoff attribuait précisément la longévité des paysans bulgares.

Mais, pour recueillir de l'emploi du yaourt tous les effets bienfaisants que l'on en peut attendre, deux conditions sont indispensables. Il faut d'abord que ce produit, qui constitue par lui-même un véritable bouillon de culture, soit préparé dans des conditions de propreté absolue. Il faut ensuite que son acidité soit réduite au minimum et que, par conséquent, il soit de préparation récente. Ces conditions ne sauraient être remplies de façon certaine par les yaourts du commerce. Le nettoyage parfait des pots, que les clients ou les crémiers rendent après plusieurs jours, et le plus souvent sans les avoir lavés, est pratiquement impossible en raison de l'adhérence de la caséine desséchée, d'où la présence, dans malheureusement trop de préparations, de microbes indésirables. En ce qui concerne l'acidité de la plupart des yaourts du commerce, leur goût sûr et leurs variations de saveur ne peuvent être attribués qu'à l'impossibilité pratique de livrer un produit préparé depuis un temps nettement déterminé et qui soit toujours le même.

Cette double incertitude amène à la conclusion déjà formulée par les docteurs Durville dans leur ouvrage « La Cuisine Saine » : il faut se défier des yaourts du commerce et faire soi-même son yaourt en ensemençant de bacilles lactiques un lait dont on est certain.

Le problème ainsi posé nettement, quelle solution lui donner ? Il ne saurait être question, en effet, d'avoir recours aux procédés primitifs de préparation

employés en Bulgarie, par exemple, et d'exposer pendant de longues heures le lait au soleil ou encore d'envelopper les récipients dans des paquets de couvertures ; ce sont là des moyens qui ne s'accordent plus avec nos notions actuelles d'hygiène. Mais, à côté des exigences de l'hygiène, il y a aussi, impérieuses, celles de la vie moderne, qui demandent que la durée de toutes préparations soit réduite au minimum et que ces préparations soient amenées à leur maximum de simplicité.

Un appareil vient d'être mis sur le marché : le « Yalacta », qui semble bien apporter au problème ci-dessus une solution définitive. D'un prix peu élevé, il permet de faire chez soi du yaourt doux ou acide à volonté, le degré d'acidité étant réglé par la température d'ensemencement. Son prix d'achat se trouve très rapidement amorti du fait que le yaourt, qui revient au minimum de 10 à 12 francs le kilog dans le commerce, ne revient plus qu'au prix même du lait, soit, par exemple, 1 fr. 50 à Paris.

Nous sommes heureux de signaler cette nouvelle invention, qui permettra aux naturistes d'obtenir chez eux, à un prix de revient très bas, un yaourt parfait et de la qualité duquel ils seront sûrs.

Nous reviendrons d'ailleurs prochainement sur cette intéressante question.



Le temps matériel nous en ayant fait défaut, il ne nous est pas possible de publier dès cette semaine le compte rendu de l'inauguration officielle de l'île des Naturistes de Villennes. Nous publierons ce compte rendu dans notre prochain numéro.

POUR NOS ENFANTS

UNE ŒUVRE UTILE

LE COMITÉ D'ÉCHANGES INTERSCOLAIRES FRANCO-ALLEMAND



TOUTE œuvre qui tend au rapprochement des peuples mérite, non seulement notre plus grande attention, mais encore notre aide. Parmi les plus intéressantes, citons aujourd'hui le « Comité d'échanges interscolaires franco-allemand », qui fut fondé en février 1926, grâce à l'initiative du Comité français de secours aux enfants.

Son but est de favoriser le séjour en Allemagne, non seulement pendant les vacances, mais également au cours de l'année scolaire, des écoliers et étudiants français des deux sexes, en procédant par des échanges alternés ou simultanés entre familles françaises et allemandes.

L'élève français échangé est reçu gratuitement dans une famille allemande de condition analogue à la sienne, où il vit comme l'enfant de la maison pendant tout son séjour. En échange, la famille de l'élève français reçoit dans les mêmes conditions l'enfant de la famille allemande correspondante.

La première année de son activité (1926), en dépit de multiples difficultés, le C. E. I. F. A. a réalisé 40 échanges ; les années suivantes, son organisation se perfectionnant et les conditions générales s'étant améliorées dans les deux pays, le nombre d'échanges réalisés a atteint 115 en 1927, 265 en 1928, 326 en 1929 et 361 en 1930, au total 1.107, soit plus de deux mille deux cents jeunes Français et Allemands échangés.

Toutes les familles qui ont participé à ces échanges ont été entièrement satisfaites ; les jeunes Français ainsi que les jeunes Allemands ont reçu le plus chaleureux accueil ; un certain nombre d'entre eux ont même prolongé leur séjour de plusieurs semaines, et tous en ont retiré le plus grand bénéfice à tous les points de vue. Non seulement ils ont pu se perfectionner dans la pratique de la langue étrangère, mais ils ont appris à connaître les mœurs et l'esprit d'un autre peuple. Ils ont noué des relations amicales qui peuvent avoir la plus heureuse influence pour le rapprochement franco-allemand.

Le ministre des Affaires étrangères, le ministre de l'Instruction publique et le Gouvernement allemand ont témoigné aux Echanges le plus vif intérêt, et leur appui bienveillant a grandement facilité le travail du C. E. I. F. A.

En 1930, le Comité a organisé les grands convois suivants, accompagnés par les éducateurs allemands et français (Mmes Krüger, Rothsack, Kersten, Violette, MM. Krüger, Wilke, Wittek, Liebig, Dobusch, Poi-

gnant, Violette, Riché, Gauthier, Aubert, Hossuer, Moreth) :

Berlin-Paris, Paris-Berlin, Mannheim-Paris, Paris-Mannheim, et ce à de très nombreuses reprises.

La Presse française et la Presse allemande ont fait de vifs éloges des résultats obtenus, et les journaux de Paris et de province n'ont pas ménagé leur appui au C. E. I. F. A.

LA BALLADE DES VA-NU-TÊTE

Considérer comme une injure
D'être accusé d'ébriété ;
Savoir choisir sa nourriture,
Dédaigner le mets trop vanté,
Préférer la frugalité ;
Que chaque repas se complète
De fruits et d'une crudité...
Ce sont propos de va-nu-tête !

Laisser à l'air sa chevelure
Et ne pas rester empoté ;
Se déplacer à bonne allure ;
Sus à la sédentarité
Pour ignorer l'obésité !
Le naturiste, en bon prophète,
Nous annoncera la santé...
Ce sont propos de va-nu-tête !

Se rapprocher de la nature
En quittant souvent la cité ;
Penser à sa progéniture
Et s'ébattre en pleine clarté ;
Partisans de la nudité,
Préparons plus d'une conquête
Sur la fâcheuse hérédité...
Ce sont propos de va-nu-tête !

Au public on donne en pâture,
Pour fausser sa mentalité,
Une piètre littérature
Qui flatte la perversité.
Rendons hommage à la Beauté !
Que l'effort de chacun apprête
Une meilleure humanité...
Voici le vœu des va-nu-tête !

ENVOI

Prince ou gueux, cette nouveauté
Ne doit craindre aucune épithète...
Répétez donc avec gaieté
La ballade des va-nu-tête !

GUSTAVE BOUVET.

Au cours de l'année 1930, le nombre d'échanges réalisés a été de 361 (soit 722 élèves français et allemands : 450 jeunes gens et 172 jeunes filles) ; sur ce nombre, 92 sont des renouvellements effectués soit avec le même camarade, soit avec un nouvel élève.

Malheureusement, il ne s'est pas trouvé un nombre suffisant de jeunes Français pour répondre à toutes les demandes d'échange émanant de jeunes Allemands ; le Comité a pu toutefois permettre à 50 de ces jeunes gens de venir en France en les plaçant à titre onéreux dans des familles ou dans des camps de vacances. D'autre part, la Ligue allemande des Droits de l'Homme a procuré gracieusement pour la seconde fois un séjour d'un mois à Berlin à 15 étudiantes françaises choisies parmi les plus méritantes dans des familles de condition modeste. Le Comité E. I. F. A. a donc procuré en 1930 un séjour de vacances à près de 800 jeunes gens et jeunes filles de France et d'Allemagne.

Les élèves sont originaires de toutes les régions de France ; une constatation qui est du plus haut intérêt au point de vue de la paix et du rapprochement des peuples est le grand nombre d'inscriptions provenant des départements qui ont été le théâtre de la guerre : 30 % du nombre total ; les années précédentes, la proportion était du même ordre.

Les impressions recueillies témoignent de la plus grande satisfaction de part et d'autre. Les familles rencontrées, soit aux gares au moment des départs et des retours, soit au bureau du C. E. I. F. A., ont dit l'excellente impression produite par ces échanges dans leur entourage, et la vive émulation suscitée parmi les camarades qui se promettent, pour les années à venir, de participer, eux aussi, à ces échanges. Les lettres envoyées au Comité par les élèves à leur retour sont empreintes du plus grand enthousiasme.

Les familles françaises qui désirent envoyer leurs enfants en Allemagne pendant les vacances prochaines doivent s'adresser au C. E. I. F. A., 10, rue de l'Elysée, Paris (8^e) ; un questionnaire et des renseignements complets leur seront adressés aussitôt (joindre pour frais de réponse un timbre de 0 fr. 25 pour envoi par imprimé ou de 0 fr. 75 pour envoi par lettre).

Espérons donc que tous les élèves français qui sont allés en Allemagne par les soins du C. E. I. F. A. demeureront ses amis et qu'ils lui témoigneront leur satisfaction, en faisant autour d'eux, dans leur école, dans leurs clubs, dans leurs relations, une active propagande en faveur des échanges.

RENÉ-JEAN MAXY.

BRUITS ET POTINS...

SIGNE DES TEMPS

Qui l'eût cru ? Les pharmacies elles-mêmes semblent devenir naturistes. Ne voyons-nous pas affichées, depuis quelques semaines, entre les traditionnels bocaux, de belles pancartes recommandant d'employer, « pour le bain de soleil, l'huile X..., qui brunit et assouplit la peau » ?

Evidemment, les vrais naturistes brunissent leur épiderme à l'aide du seul soleil, ce qui est plus logique et plus sain. Mais que le flacon d'huile pour bains de soleil remplace la boîte de pilules, cela constitue déjà un progrès appréciable !...

»»»»»

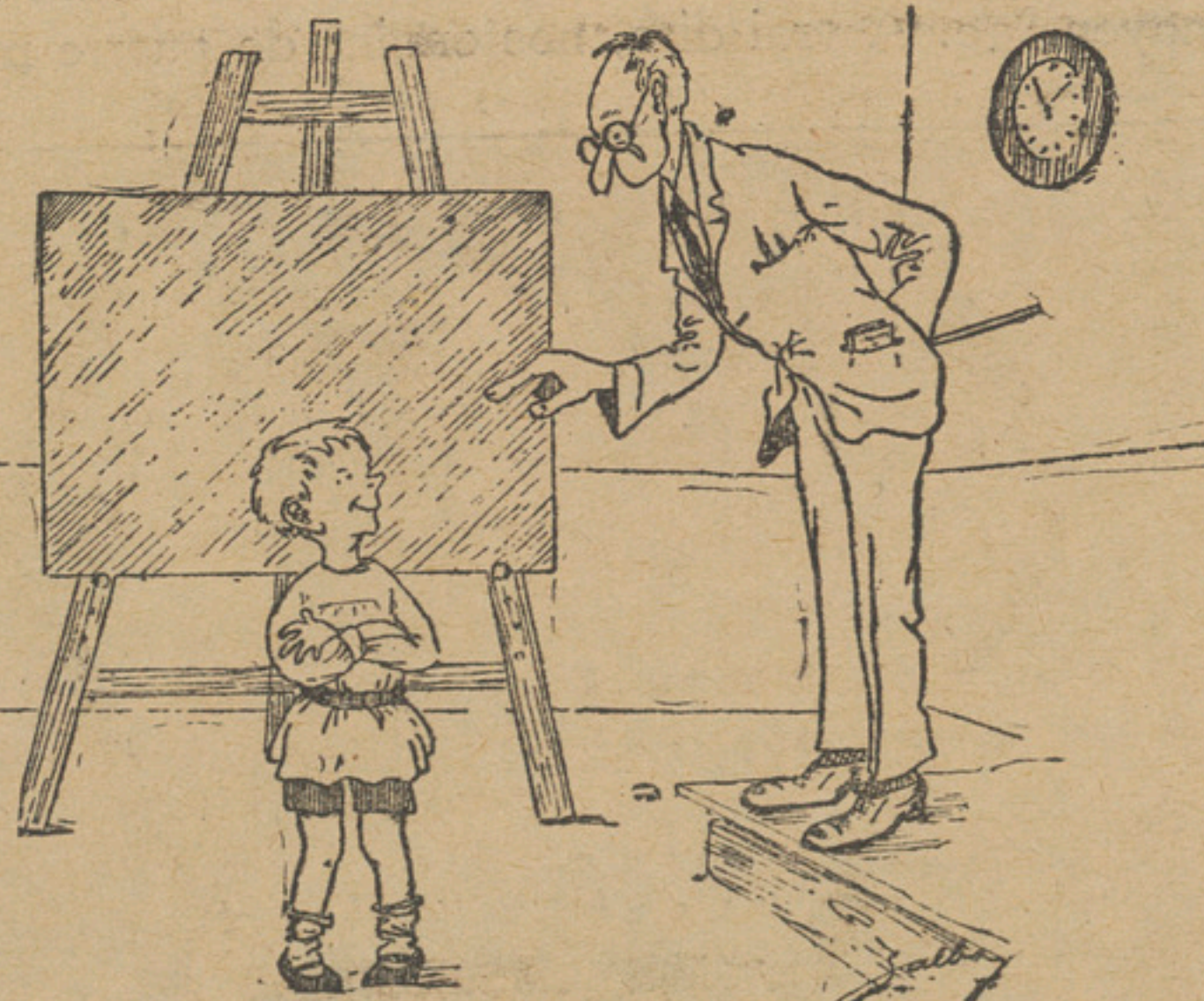
UNE TERRIBLE AVENTURE

Il était une fois un sympathique athlète qui possédait, à Physiopolis, un lopin de terre et une tente en fibro-ciment.

Or, un jour, un rédacteur de Naturisme, toujours à l'affût de la nouvelle étrange ou sensationnelle, vint à passer devant cette rustique habitation, et jeta un furtif coup d'œil à l'intérieur ; mais il

sentit aussitôt ses cheveux battre le record d'altitude du professeur Piccard : là, à deux pas, une hideuse tête de sanglier, à même le sol, semblait le regarder fixement. Quoi ? L'heureux propriétaire avait-il découvert cet animal dans les fourrés de

IL Y A CULTURE ET CULTURE (Dessin de S. ALBA)



— Mon enfant, connaissez-vous un pays où l'on fait beaucoup de culture ?
— Oui, m'sieu : à Physiopolis !...

l'île de Médan ? Pis encore, l'avait-il tué et — horreur suprême — l'avait-il mangé ? Par Apollon, il fallait en avoir le cœur net !

Une rapide enquête permit d'établir la vérité : la « hure » était empaillée et les yeux fixes étaient de verre, le tout destiné à décorer de façon originale la seigneuriale demeure.

...Et, rassuré, le reporter écrivit sur la porte, en signe d'approbation : « A la bonne hure ! ».

0000

SUSCEPTIBILITÉ

Trois superbes nègres parcourent en visiteurs l'île de Médan. Un naturiste, les ayant aperçus, vient se lamenter dans notre gilet (ce qui, bien entendu, est une façon de s'exprimer) :

— J'espère bien qu'on ne les laissera pas se déshabiller. Nous mettons des semaines à nous bronzer convenablement... Et eux, d'avance, ils sont tout noirs ! Voyez-vous, monsieur, ce serait une concurrence par trop déloyale !...

P. A.



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

LES ALGUES MARINES, SOURCE DE LA VIE DES MERS

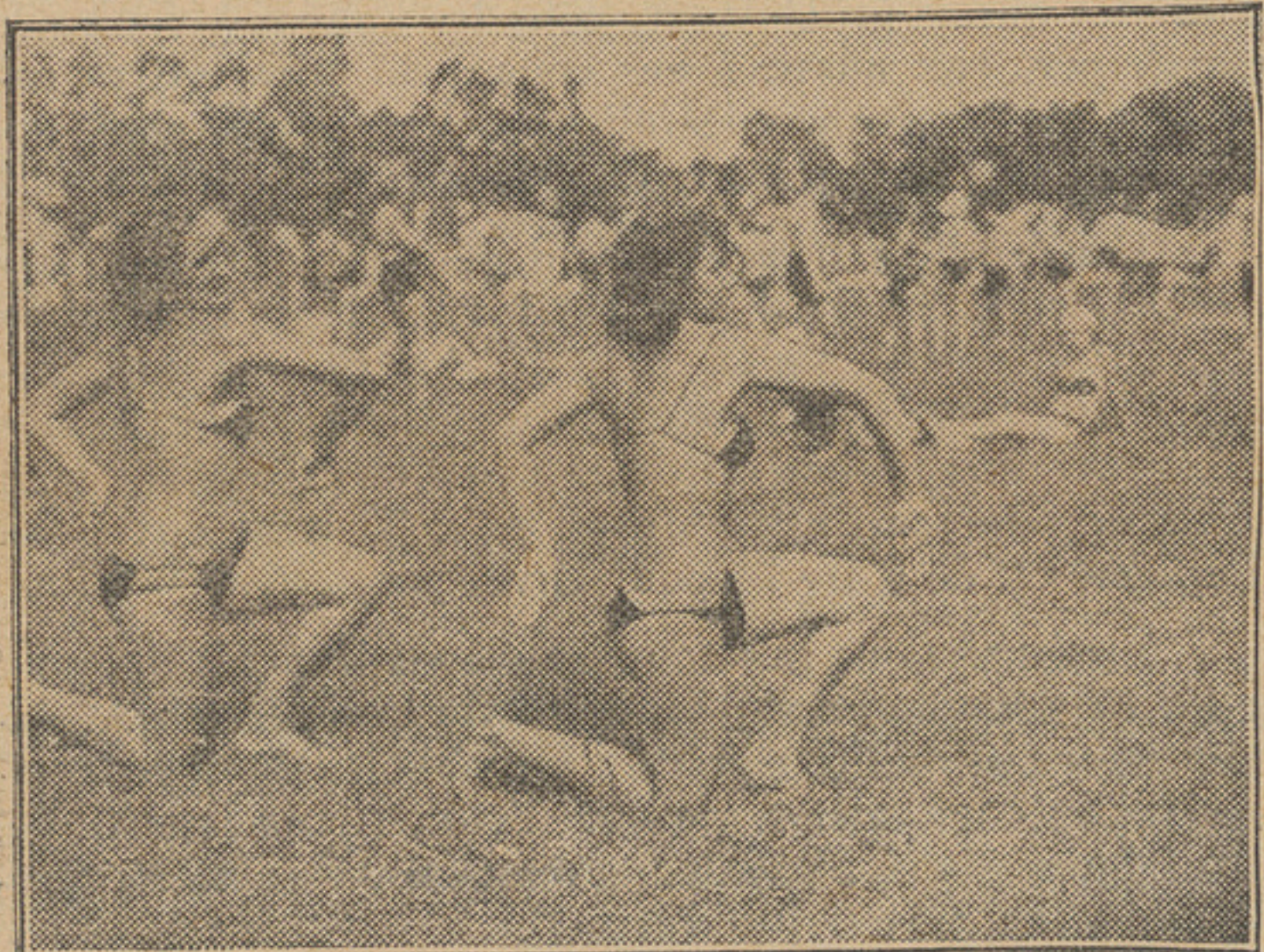


L'ÉTÉ dernier, nous avions commencé dans *Naturisme* une étude sur les algues marines, en ayant plus spécialement en vue l'utilisation de la salicorne à cette époque de l'année où ses jeunes pousses la rendent comestible. La saison étant de nouveau favorable, il convient de poursuivre cette étude.

Le mouvement naturiste est logique avec lui-même en recherchant avant tout l'aliment vivant, naturel, que la main de l'homme n'a pas mutilé, stérilisé, blanchi ou annihilé par des saturations de sel, de sucre, d'alcool ou autres erreurs du même genre. En matière alimentaire plus qu'en toute autre, nous devons rechercher les liens qui nous relient à la Nature, nous y maintenir, et non point perdre fatalement notre santé en les brisant à tout moment et à tout propos.

Par les algues marines, nous pouvons retrouver facilement et sûrement le chemin qui nous mène en droite ligne à l'élément naturel prépondérant de la Nature, l'élément marin.

M. le docteur Simoens a déjà, ici même, mis en valeur, dans une remarquable série d'études, que les dosages de l'eau de l'océan étaient l'étalon à quoi nous pouvons juger les besoins de notre or-



Une des figures « égyptiennes » de la gymnastique rythmique

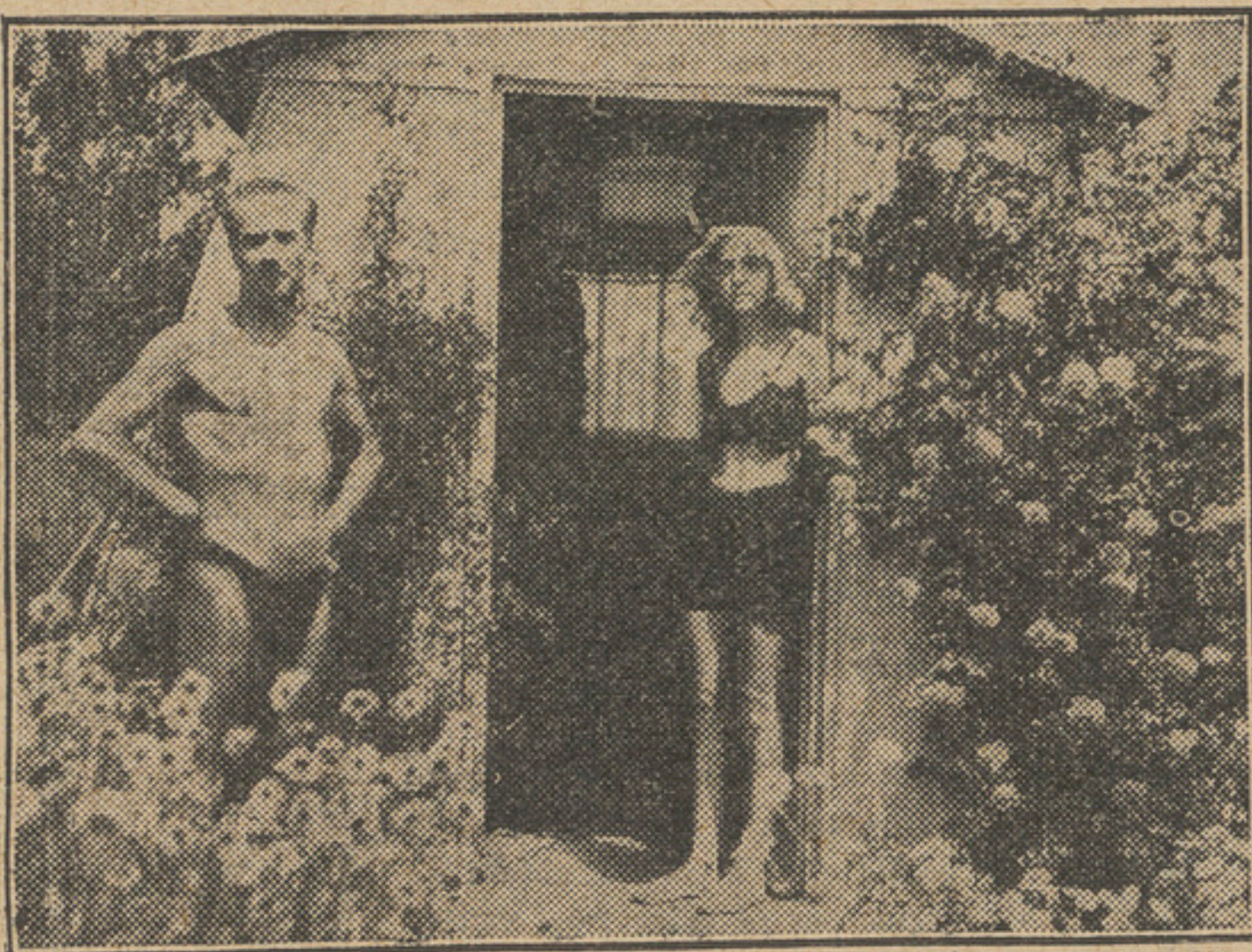
ganisme, car cette eau présidait au début de la vie, et que c'est à sa mesure que l'on reconnaît l'homme normal.

C'est, en effet, une belle et foncière idée naturiste, de rechercher nos équilibres dans ceux que la Nature nous offre, de génération en génération, avec une admirable pérennité, plutôt que de nous mettre à mal en voulant les corriger.

L'océan, avec sa flore et sa faune, est inconnu et par conséquent incompris. Le naturisme, pourtant, s'y porte d'instinct, de la même façon et pour les mêmes raisons qu'il se porte au soleil. Avec un peu de réflexion et beaucoup de bon sens, nous nous rendrons compte, chemin faisant, qu'en agissant ainsi, nous satisfaisons aux théories les plus modernes sur l'énergie et l'entretien de la vie. Eau de mer, eau de végétation, tout nous porte à croire que la vie naît et se colporte dans elle et par elle. Le naturiste ne peut pas plus se détourner de la vie des mers que de l'air qu'il respire ou du soleil qui lui donne ses forces. L'algue reflète le milieu marin, comme le fruit reflète le milieu terrestre. Il est donc logique d'utiliser l'un comme l'autre.

Constatons d'abord combien, dans le milieu marin, la vie est prodigieusement intense, à tel point que la vie à l'air libre semble ralentie, comparée à elle.

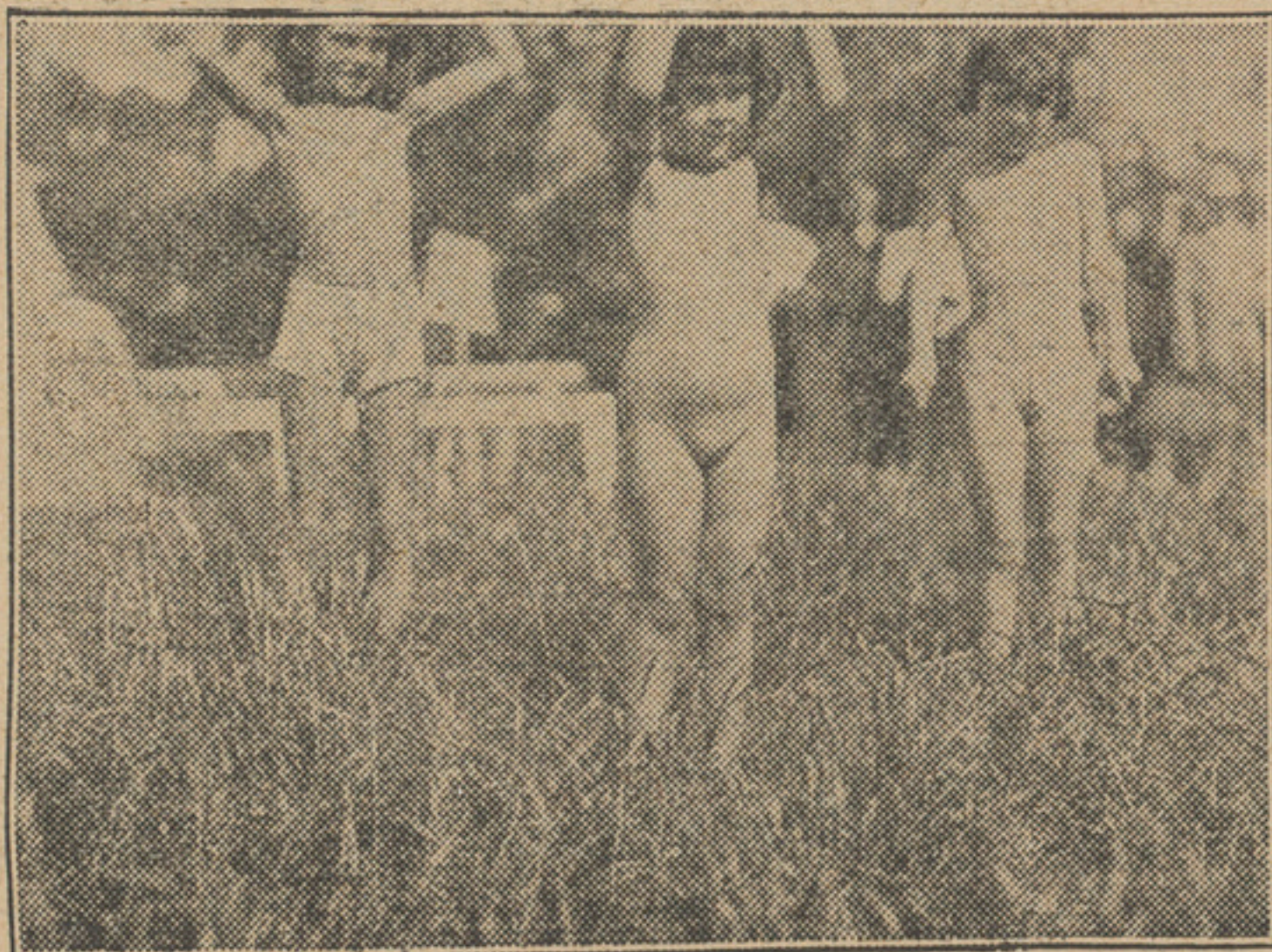
La faune marine pullule ; la vie s'y multiplie d'une façon incroyable. Le poisson n'engendre pas



A Physiolopolis : une tente admirablement fleurie

à l'image des animaux terrestres, mais il sème la vie, comme le laboureur sème son grain dans le sillon. La nappe des eaux couvre une bien plus grande superficie du globe que la partie émergée des terres, et pourtant il n'est point d'endroit, dans cette immensité, où vous ne puissiez jeter votre filet sans y faire de capture. Il se trouve des endroits désolés du globe où la végétation terrestre est quasiment nulle et où, cependant, l'homme vit et prospère grâce à l'inépuisable réservoir de la vie marine. Voyez l'Islande sans arbres et sans verdure, qui ravitaille en morues le monde entier. Pensez à l'Esquimau qui, brisant la glace, trouve en peu de temps de quoi subvenir à ses besoins. Toute la grosse faune des pôles ne vit que de l'océan, alors qu'à l'air libre s'étend une immensité glacée complètement stérile. Enfin, constatons la voracité inouïe de tout ce monde animal, qui s'entre-dévore dans une proportion qui n'est même pas égale à celle où se développe le menu fretin. Pêcheurs, chasseurs, explorateurs, océanographes nous ont donné quelques aperçus sur les monstres effrayants qui ne doivent guère avoir changé depuis les temps préhistoriques, et qui font une consommation animale à la hauteur de leur taille. On en arrive même à penser que cette voracité à tous les degrés de l'échelle est nécessaire pour juguler la multiplication des jeunes.

Nous serons promptement édifiés sur les mœurs sanguinaires de ce monde étrange, en voyant la façon dont la Nature l'a doté, tant pour l'attaque que pour la défensive. Un pareil armement ne laisse aucun doute sur la loi d'inter-déstruction qui régit la faune marine. Chacun a son arme, plus barbare l'une que l'autre ; ce ne sont que carapaces articulées, épieux, scies, marteaux, lances, éperons, pinces, tenailles, qui laissent loin derrière eux l'armement des hommes d'armes du moyen-âge. A vrai dire, nos engins de guerre mo-

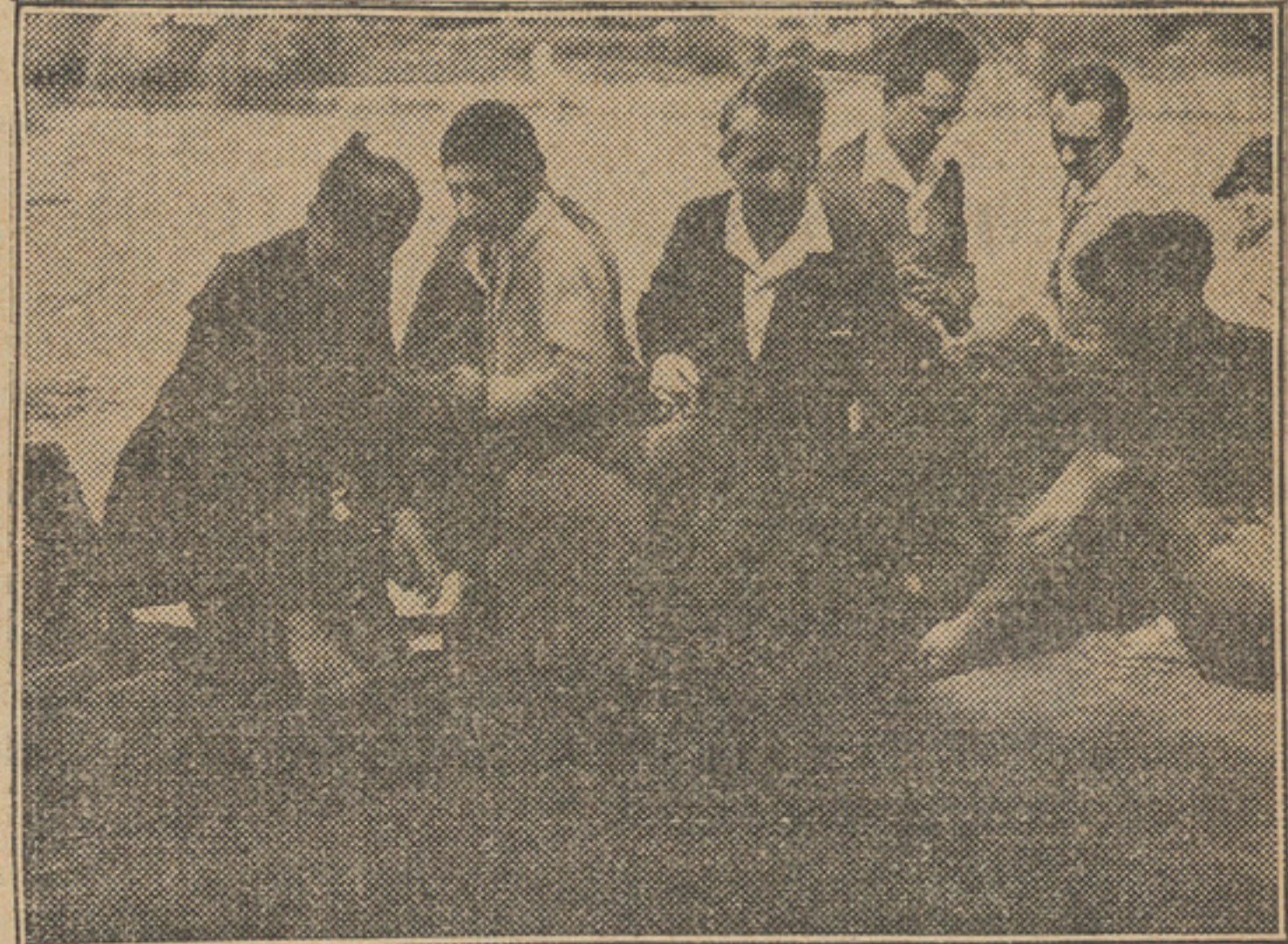


Un tableau charmant : la culture physique des tout-petits

dernes n'ont rien à envier : décharges électriques, nuages camoufleurs, tanks, poisons, etc. Notre imagination serait vite débordée si nous pouvions écarter le voile que les eaux tendent heureusement entre ce monde marin et nous.

Faune marine prodigieuse, donc, par sa multiplicité, et plus prodigieuse encore par son intensité de vie. Parce que non domestiquée et demeurée fidèle à ses instincts séculaires, elle n'est nullement diminuée dans ses capacités de vie et d'évolution. Soyons donc logiques, et avouons que toute cette faune vorace et grouillante suppose une inépuisable réserve d'énergie qui non seulement entretienne la vie, mais la rend surabondante.

Que ce soit sur terre ou dans l'océan, cette source est partout la même. C'est le soleil et la voûte céleste, en général, qui sont les pourvoyeurs d'énergie et accumulent leurs réserves dans le monde végétal. Ici, comme là, le monde animal, à tous les degrés de l'échelon, ne vit que de lui. Ne point se rendre à cette évidence serait nier, sans preuves, le plan général de la Création qui s'étend, suivant des règles immuables, aussi bien à ce qui vit à la surface des terres qu'à ce qui vit sous les eaux. De même que la cellule chlorophyllienne change, chaque printemps, la surface des terres en



Une barque chargée de visiteurs arrive à l'île de Médan

une frondaison verte, de même le pigment caroténoïde transforme régulièrement le lit de l'océan en d'immenses pâturages, disons plutôt en forêts, qui seront la raison de vivre de la faune marine.

Supprimez la végétation sur terre et vous supprimerez en même temps le monde animal. Vous aurez à cet égard le témoignage des voyageurs qui, dans certains endroits nus de toute végétation, comme la Tanezrouft ou les pôles, ont été saisis de l'effet moral occasionné par le silence absolu. L'absence de vie est, en effet, quelque chose d'effrayant.

Il est donc logique et salutaire d'aller chercher la vie à ses sources. Pour le monde caché des eaux, cette source est la flore marine. Pourquoi donc tant vanter l'apport de vitamines D du foie de la morue et mépriser l'algue, qui nous fera un apport direct, sans passer par le canal de nombreux intermédiaires ? La cellule vivante organique est l'aliment de la cellule vivante animale. Telle est la loi de la création. Si nous voulons tirer parti du milieu marin, qui est celui prépondérant à la surface du globe, il faudra nous ingénier à tirer parti des algues marines. En cela nous n'inventerons rien ; nous reviendrons seulement à de saines habitudes, et nous verrons que, pour cette question comme pour les autres, il n'est rien de nouveau sous le soleil.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



POUR ET CONTRE LE NATURISME

L'OPINION
DE L'ÉLITE

NOTRE GRANDE ENQUÊTE

QUE PENSEZ-VOUS DU MOUVEMENT NATURISTE ?



LES lecteurs de *Naturisme* ont pu lire, jeudi dernier, les réponses d'André de Fouquières, André Dahl, Maurice Dekobra, André Barde et Emmanuel Bourcier à notre grande enquête : « Pour et contre le naturisme, et pourquoi ? ».

Nous publions aujourd'hui l'opinion de trois autres hommes de lettres.

MICHEL GEORGES-MICHEL

Un chroniqueur mondain peut-il être partisan du naturisme ? La question était intéressante. Michel Georges-Michel y répond dans ces termes :

Bien entendu, je suis pour le naturisme : n'ai-je pas été un des premiers Français qui soient allés au Lido de Venise et qui en aient parlé ? C'est la grande île internationale des naturistes. Des milliers de personnes, accourues de tous les points de l'Europe, y vivent presque nues durant toutes leurs vacances : dans l'eau, sur le sable, en tramway, en voiture, à cheval, en barque, et toute la journée.



Pendant de longues années j'y suis allé afin de me débarrasser de la crasse intellectuelle dans laquelle les obligations de l'époque nous obligent à vivre.

Puis les snobs sont venus au Lido et ont chassé les véritables naturistes.

Et je me demandais pourquoi nous n'avions pas un village naturiste en France. Vous l'avez organisé : merci et bravo !

PAUL REBOUX

Pour avoir écrit « *Le Nouveau Savoir-Vivre* », placé sous le signe du coup de balai, Paul Reboux n'en a pris pas moins le coup de vent :

Il faut me faire violence pour me déclarer partisan du naturisme.

En effet, je ne peux me résigner à suivre la mode actuelle, selon laquelle les gens affichent une pudibonderie inconnue encore en notre pays, et par l'effet de laquelle Paris est en train de devenir la plus puritaine des capitales. J'aime les vêtements légers et révélateurs, les jupes ou les crinolines qu'un vent favorable rend complices de la curiosité des passants, les corsages qui s'entrebaillent juste à point, les étoffes collantes grâce auxquelles les lignes du corps apparaissent avec un prestige que la vérité ne saurait avoir.

C'est pourquoi, au nom de l'esthétique et au nom du sex-appeal, la nudité totale me paraît bien indésirable, et convenable seulement aux personnes rigoureusement vertueuses.

Mais cette nudité a quelque chose de si pur, de si hygiénique, de si nécessaire pour la respiration de la peau et pour le libre jeu des muscles, que je me suis fait violence et que je n'hésite pas à me déclarer partisan fervent du naturisme.

Si j'avais encore une sveltesse d'adolescent, je n'hésiterais pas à le pratiquer en public. Mais il faut tout de même avoir égard pour autrui, et ne pas offrir un contestable spectacle. Je ne suis donc naturiste qu'à huis clos.

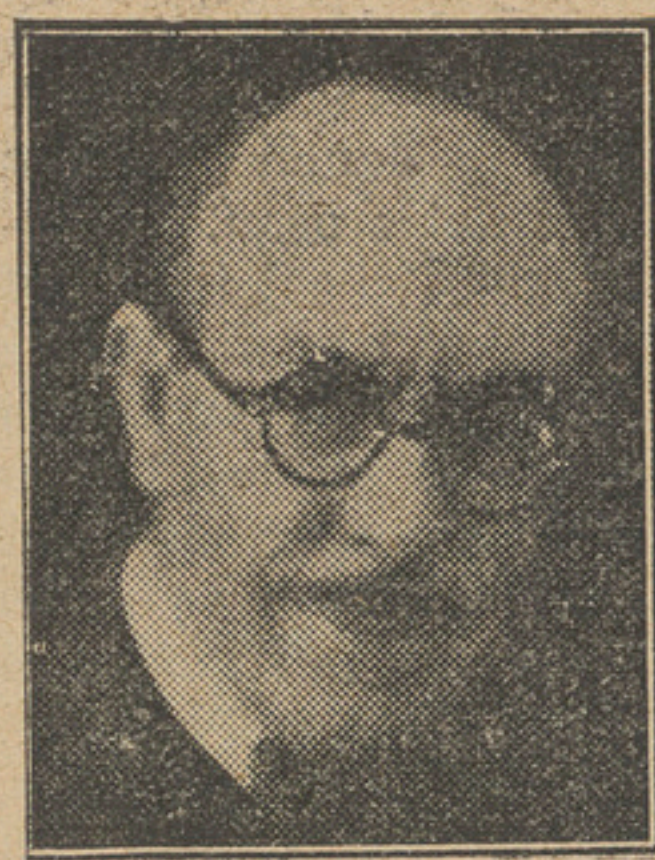


Photo G.-L. Manuel Frères

Paul Reboux

ALBERT ACREMANT

Cet excellent journaliste risque bien de s'attirer les foudres de nos compagnes naturistes :

J'estime qu'on ne peut pas ne pas approuver les principes fixés par les docteurs Durville.

Il est certain que nous mangeons trop et trop vite. Il est évident que nous ne remuons pas assez. On est obligé de reconnaître que nous avons tort de calfeutrer hermétiquement notre peau. Quant au surmenage que nous nous imposons, il est sans aucun doute exagéré.

Mais ces diverses constatations entraîneraient d'autres abus, tout au moins à mon avis, si, pour y remédier, on prenait des solutions extrêmes.

J'ai eu jadis un ami qui était végétarien. Il faisait des sports du matin au soir. Pour demeurer continuellement en forme, il se privait des plaisirs les plus précieux. Comme je lui reprochais d'exagérer, il me répondait :

— Avec le régime que je suis, je vivrai cent ans...

Il devait mourir dans un accident d'auto l'année suivante.

Personnellement, je ne souhaite pas de vivre très vieux. Mon seul rêve est de rester ingambe et léger jusqu'à la fin. Dans une mesure raisonnable je m'applique donc à ne pas trop manger. Je fais des sports. On m'a vu à Juan-les-Pins prenant des bains de soleil pour lutter contre les douleurs que m'a laissées une blessure de guerre. A la campagne, j'aime rester toute la journée en pyjama léger.

Mais je considère que ce n'est pas sans raison que nous avons cinq sens. Ceux-ci ont droit à des satisfactions. La civilisation a inventé certains raffinements et certaines gourmandises dont nous aurions tort de ne pas profiter. Le tout est de ne pas abuser.

Quant au nudisme en commun, je le réprouve absolument, parce que je tiens à mes illusions. Trop de gens sont mal bâtis ! Le spectacle de leurs nudités me paraît d'autant plus laid et d'autant plus malpropre que j'y vois une ostentation gênante.

J'ai écrit jadis un poème, qui était tout à l'honneur de la pudeur, et qui se terminait ainsi pour montrer que la valeur morale de la pudeur est très relative :

Mais quel dommage que ce soit
La vertu des femmes mal faites !

Aujourd'hui, d'après les photos de nudistes que j'ai vues, ce sont surtout les femmes mal faites qui n'ont plus de pudeur. Jamais je n'ai vu une photo de jolie femme dans un camp naturiste.

Comme il faut des images éclatantes pour frapper l'opinion, peut-être avez-vous raison de proposer des mesures extrêmes. Celles-ci seront repoussées, mais il en restera quelque chose. Tandis qu'il ne serait sans doute rien resté de propositions raisonnables !

Albert Acremant

Cher confrère, voici une proposition raisonnable : regardez donc la photo ci-contre...

L'enquêteur : PIERRE AUDEBERT.



Devant l'entrain de ces jolies terrassières, les plus sédentaires se sentiront soudain une âme de jardinier !



LES CONFÉRENCES STÉNOGRAPHIÉES

FAISONS CESSER LE MARTYRE DE NOTRE PEAU

LA SANTÉ PAR LA CURE CUTANÉE (1)

(CONFÉRENCE DU 24 FEVRIER 1931)



NOUS étudions en ce moment, avec un de nos amis, le moyen d'obtenir que la graisse de la peau du mouton puisse être utile à l'épiderme humain. Nous avons surtout cherché à ce qu'elle arrive à être acceptée, absorbée par la peau. Le résultat est réalisé : nous l'avons traitée suivant le procédé qu'emploie le tube digestif pour digérer la graisse. Un produit diastase permet d'émulsionner cette graisse. Elle acquiert alors le pouvoir d'absorber de l'eau, et, de cette façon, elle est entièrement « mangée » par la peau humaine.

Ceci est pour l'hygiène cutanée du matin. Pour l'hygiène cutanée du bain de soleil, mélangez cette graisse avec une huile minérale, qui n'est pas absorbée par la peau. En somme, si vous voulez entretenir votre peau, mélangez les deux substances : une graisse animale et une graisse minérale.

LES GLANDES SUDORIPARES

L'enduit gras, insuffisant chez nous, et qui crée la lubrification de la peau, est sécrété par des glandes spéciales, les glandes sébacées. Mais notre peau possède d'autres glandes, qu'on appelle glandes sudoripares. Les glandes sudoripares sont en tout comparables aux glandes de nos reins, si bien que, si l'on veut voir les choses comme elles sont, on est obligé d'admettre que notre peau est un véritable rein périphérique. Que fait le rein ? Il évacue, outre de l'eau en quantité, les déchets de notre nutrition, de notre combustion, par l'urine, l'acide urique et une foule d'autres poisons.

L'hygiène cutanée doit favoriser le travail des glandes sudoripares, et il est dans les préoccupations du naturiste de les faire fonctionner. Comment ? Par la friction dont nous avons parlé, qui aide certainement le travail des glandes et assure l'intégrité de leurs fonctions. L'exercice est aussi un bon moyen de faire fonctionner les glandes sudoripares.

D'autres moyens secondaires apparaissent. Le bain de chaleur, en particulier, aide la peau à transpirer, c'est-à-dire à travailler. Or, nous ne transpirons habituellement pas assez, et tout naturiste doit transpirer.

Quand nous avons transpiré, nous devons permettre aux exhalaisons cutanées de s'en aller. C'est pourquoi la flanelle est mauvaise. Elle garde l'exhalaison sous notre peau. Moins nous sommes vêtus, plus facilement l'exhalaison s'effectue.

Une grande différence existe entre les désintoxications qui se produisent chez un individu qui se vêt beaucoup et chez un individu qui s'habille peu.

La femme moderne s'habille peu, dans l'ensemble ; or, elle a certainement gagné en santé de ce fait. Les hommes feront bien d'imiter leurs compagnes en sacrifiant quelques-uns de leurs vêtements. Un des premiers qui devraient disparaître, c'est le gilet. Les habits trop serrés empêchent le fonctionnement des glandes sudoripares et intoxiquent.

LES CAPILLAIRES

Notre peau contient aussi les vaisseaux sanguins, organes de première importance.

En effet, un physiologiste a étudié et établi que, dans les conditions d'activité, quand l'être humain

remue, un tiers de la masse de son sang est dans sa peau. Un tiers ! C'est considérable ! La nature a mis dans notre peau, non seulement les artères, les veines, mais une masse de petits vaisseaux appelés les capillaires.

On observe à ce sujet un phénomène d'importance capitale, qui se produit par la respiration de nos pores ; ceux-ci étant en contact avec les vaisseaux sanguins, notre sang se revivifie par l'échange de gaz avec l'air. Nous respirons autant par notre peau que par nos poumons.

LA RESPIRATION CUTANÉE

Est-ce que vous vous imaginez que votre peau respire beaucoup sous vos vêtements ? Très mal. Pour vous en convaincre, je vous citerai une expérience très vieille et très lamentable, faite dans je ne sais quel tron de campagne. Pendant une noce, histoire de faire une bonne blague, un brave homme imagina de vernir son fils. L'enfant est mort en quelques heures, littéralement asphyxié. La suppression par le vernis de la respiration cutanée a entraîné l'impossibilité des échanges nécessaires à la vie, donc la mort.

Nous ne respirons pas que par nos poumons, nous respirons par toute la surface de notre peau. N'oublions pas ce phénomène, et, chaque fois que nous le pouvons, faisons respirer notre peau par la pratique du bain d'air et du bain de soleil.

Faisons respirer notre organisme ; notre santé y gagnera.

FIN

(1) Voir *Naturisme* des 4, 11, 18 et 25 juin 1931.

FILIALES DE LA SOCIÉTÉ DES ILES D'OR ÉMISSION DE 5.750 ACTIONS DE 100 FRANCS (1)

LE SUCCÈS S'AFFIRME

Dans quelques mois, le puissant organisme que nous avons conçu pour la grandiose réalisation du Centre Naturiste de l'île du Levant sera réalisé. Les naturistes ont, en effet, entendu notre appel. En foule, ils souscrivent aux émissions des filiales de la Société des Iles d'Or, et les capitaux rentrent actuellement à la cadence de l'environ 10.000 francs par jour.

L'émission sera entièrement couverte dans quelques semaines. Aucune préférence ne semble, jusqu'ici, se porter plus spécialement sur telle ou telle filiale. En général, les naturistes souscrivent à cinq ou dix actions de chaque société. En cela, ils agissent sagement. D'ailleurs, dans l'étude détaillée que nous commencerons de chaque société dans un prochain numéro, nous démontrerons que les chances de succès sont sensiblement égales pour chacune d'elles.

DEMANDES ET REPONSES

En réponse à de nombreuses questions qui nous sont posées, nous confirmons que :

1° Il n'est plus possible de souscrire à l'augmentation de capital de 557.500 francs de la Société Immobilière des Iles d'Or, l'émission étant déjà entièrement couverte ;

2° Il n'est pas possible de souscrire à l'émission de la Compagnie d'Electricité, toutes les actions étant strictement réservées aux premiers propriétaires ;

3° Il est indispensable de libérer intégralement à la souscription les actions de la Société d'Entreprise, c'est-à-dire que, si l'on souscrit à 10 actions de 100 francs, il est nécessaire de faire un versement de 1.000 francs ;

4° Il est possible de libérer seulement de la moitié les actions des autres filiales. Si, par exemple, on souscrit à 20 actions de la Société d'Exploitation, à 20 actions de la Société des Magasins Généraux et à 20 actions de la Société des Messageries, soit à 60 actions de 100 francs, pour un total de 6.000 francs, il suffit de faire un versement égal à la moitié, soit 3.000 francs. Le solde sera appelé dans quelques mois seulement, après décision du Conseil d'administration.

NATURISTES, PRENEZ PART A LA CONSTITUTION DES FILIALES

Tout naturiste, usager ou non de l'île du Levant, a le plus grand intérêt à souscrire à nos émissions. En s'assurant d'un nombre suffisant d'actions,

1° Il fait un placement de premier ordre, les actions devant participer à la distribution de dividendes qui seront, sans aucun doute, intéressants ;

2° Il augmente presque à coup sûr son capital, les actions devant prendre rapidement une valeur très supérieure à leur valeur nominale ;

3° Il contribue enfin au triomphe de l'idée naturiste.

(1) Voir *Naturisme* des 23 avril, 18 et 25 juin.

FILIALES
DE LA SOCIÉTÉ IMMOBILIÈRE DES ILES D'OR
ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ILES D'OR
SOCIÉTÉ D'EXPLOITATION AGRICOLE, FORESTIÈRE ET MINIÈRE
MAGASINS GÉNÉRAUX
MESSAGERIES GÉNÉRALES

Sociétés anonymes en formation au capital global de 575.000 francs. Statuts déposés chez M^e Picard, notaire à Paris, 85, rue de Richelieu. Publication faite au Bulletin Annexe du Journal Officiel, le 8 juin 1931.

Emission de 5.750 actions de 100 francs

BULLETIN D'ADHESION DE PRINCIPE

à remplir et à retourner, accompagné du montant de la souscription, au Dr André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)

Je soussigné (noms, prénoms, adresse complète).....

....., vous prie de me réserver :

..... actions de 100 fr. de la Société d'Entreprise, pour un total de fr.

..... actions de 100 fr. de la Société d'Exploitation, pour un total de fr.

..... actions de 100 fr. de la Société des Magasins généraux, pour un total de fr.

..... actions de 100 fr. de la Société des Messageries Générales, pour un total de fr.

.....

Frais de timbres. 5 fr.

Total fr.

dont je vous adresse ci-joint (1) le montant (toutes les valeurs doivent être rédigées au nom du docteur André Durville).
dont j'adresse le montant (1) à votre compte de chèques postaux : Paris 236-69.

Je vous prie de bien vouloir m'adresser en échange, pour signature, le bulletin de souscription sur papier timbré, exigé par la loi.

(1) Rayer la mention inutile.

COMMENT SOUSCRIRE ?

Une filiale pouvant distribuer moins de dividendes que ses sœurs, sans que cette éventualité puisse être actuellement prévue pour telle ou telle société, nous engageons très vivement les souscripteurs, afin de répartir plus uniformément leurs chances de profit, à procéder de l'une des manières suivantes :

1° Souscrire à 1 action de 100 francs de chaque filiale, soit, au total, 400 francs ;

2° Souscrire à 5 actions de 100 francs de chaque filiale, soit, au total, 2.000 francs ;

3° Souscrire à 10 actions de 100 francs de chaque filiale, soit, au total, 4.000 francs.

Et ainsi de suite, par multiple de 5, pour chaque filiale.

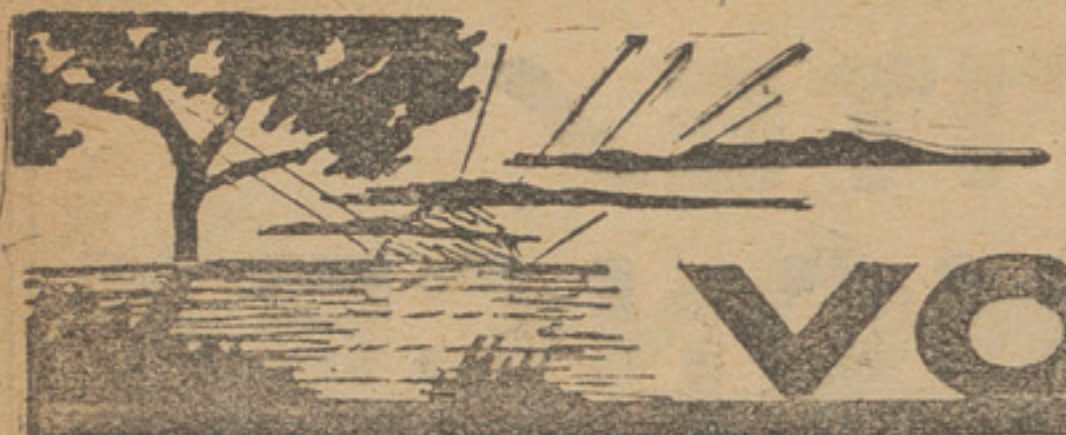
Le mode de souscription N° 1 présente l'inconvénient de ne pas donner droit aux parts de fondateur. Le mode de souscription N° 2 donne droit à 4 parts de fondateur (1 part par filiale). Le mode de souscription N° 3 donne droit à 8 parts de fondateur (2 par filiale), et ainsi de suite. Tous les autres modes de souscription sont intéressants, du moment où ils procèdent par multiple de 5, pour chaque société.

Si le souscripteur a une confiance plus grande dans la Société d'Entreprise, par exemple, il peut concentrer sur elle son principal effort, et se faire réserver : 30 actions de la Société d'Entreprise (avec 6 parts de fondateur), soit 3.000 francs ; 10 actions de chacune des autres filiales (avec 2 parts de fondateur pour chacune), soit 3.000 francs.

Le naturiste qui ne dispose que de faibles disponibilités pourra ne souscrire qu'à une seule action d'une seule filiale (100 francs). Il portera de préférence son choix sur les sociétés ayant le plus gros capital social (Entreprise Générale ou Société d'Exploitation).

POUR SOUSCRIRE

Remplir le bulletin ci-contre et le retourner : 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), en même temps que les fonds. Le docteur André Durville reçoit les souscriptions à « *Naturisme* », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), tous les jours non fériés, de 10 heures à midi.



VOUS LOUIR

CONTE - ROMAN / NOUVELLE

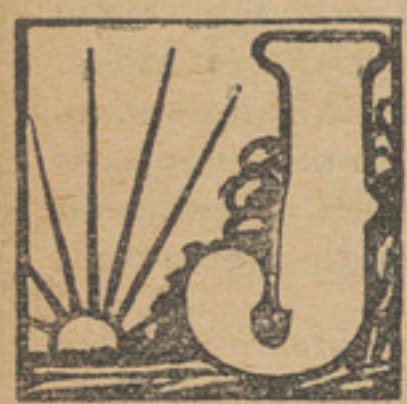
SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT (suite)

A TRAVERS LES GARRIGUES-ROUGES
LE VIEUX CHATEAU. — LE CLOS MYSTÉRIeux



Je reviendrai te chercher dans un mois », me dit ma mère le lendemain en s'en allant, et après m'avoir longuement étreint.

Cette séparation, pourtant prévue, troubla quelque peu ma joie, mais tante Zoé et l'oncle Frédéric se montrèrent si prévenants, si désireux de me distraire, que je fus bien vite repris par l'amour de ces belles collines et le désir de les visiter.

LE NATURISME ET LE ART

LE CINÉMA

TABOU

Nul n'ignore que Murnau, auteur de *Tabou*, a été tué récemment dans un accident d'automobile survenu à Hollywood le jour ou le lendemain de la présentation de son film. Plus heureux que certains cinéastes, morts avant d'avoir réussi à s'exprimer entièrement, il a pu, après une vie particulièrement bien remplie, réaliser sa meilleure œuvre.

On a gardé le souvenir de ses premières bandes. Venu au cinéma au moment où ce dernier traversait une période d'enthousiasme, Murnau, artiste sincèrement épris de son art, et, il faut le dire, esprit supérieur à celui de la plupart des metteurs en scène, s'était rapidement imposé par des films comme *Nosferatu le Vampire*, *La Terre qui flambe*, *Le Dernier des Hommes*. Un peu plus tard, quand Hollywood voulut se régénérer en faisant appel à quelques Européens, Murnau nous donna *L'Aurore*, *Les Quatre Diables*, *La Bru*, mais le ton de ces derniers n'était pas aussi heureux et on aurait pu craindre que, comme tant d'autres, il finisse par se contenter de succès commerciaux. Il n'en fut rien. Préférant l'évasion à l'étouffement, à l'insignifiance, notre homme entreprit avec Flaherty — qui, lui, avait déjà à son actif des productions intéressantes : *Moana* et *Nanook* — un voyage dont le but était l'archipel des îles de la Société, et la réalisation d'une bande, documentaire romancé. Après des mois de recherches et d'expériences, Murnau et Flaherty découvrirent un atoll paradisiaque, non encore souillé par ce que nous décorons du nom pompeux de civilisation, et en même temps des acteurs possibles du plus pur type Maori, Réri et Matahi, spécimens splendides de cette race en voie de disparition, comme l'aspect édenique de ces îles où l'importation de toute ondulée commence, hélas ! à porter ses fruits. C'est d'ailleurs ce qui fit la difficulté de l'entreprise. Alors que les auteurs de *Moana*, *Ombres Blanches* purent à leur gré choisir entre mille paysages, Murnau fut obligé de se confiner dans la merveilleuse petite île de Bora-Bora. Mais il a mieux réussi que quiconque à évoquer la tristesse de ces paradis saccagés, sans faire appel aux oppositions grossières rencontrées dans les précédents. *Tabou* satisfait l'appétence du civilisé pour cette vie primitive, faite de ris et de jeux, telle que nous ne pouvons la concevoir que pour des périodes trop brèves ; c'est le type même du film qui nous fait le mieux apprécier ce que tant d'individus s'acharnent à détruire. Mais il est inutile, je crois, de prêcher des convaincus et d'essayer de leur faire mesurer les charmes d'une existence qu'ils connaissent admirablement. Revenons donc à l'œuvre de Murnau.

Parmi les légendes et rites s'offrant à lui, il a choisi celui de la vestale, de la crainte religieuse. Matahi, jeune athlète polynésien, nageur fameux, payeur adroit, aime Réri, jeune fille de sang royal. Mais Hitu, le vieux prêtre, vient chercher celle qui sera la gardienne des dieux ; cet honneur la rendra « tabou », inaccessible aux mortels. Réri, résignée, s'abandonne à la tristesse durant la fête qui précède son départ. Matahi, exaspéré, arrache la jeune vierge des mains d'Hitu et s'enfuit avec elle à bord d'une pirogue. Ils abordent une île déjà occupée par les blancs et Matahi réussit à subvenir à leurs besoins. Hitu, redoutant la colère des dieux, découvre la trace des fugitifs. Ceux-ci voudraient partir encore, s'éloigner vers Papeete. Ils n'ont point d'argent. La nuit, Matahi est allé pêcher dans un endroit « tabou ». Pour le sauver, Réri accepte de suivre Hitu. En rentrant, désespéré de ne point la trouver, le pêcheur rejoint le bateau à la nage. Mais le vieux prêtre veille : il coupe la corde que Matahi épuisé a saisie, et celui-ci coule, vaincu par les vieilles croyances.

Quelques poncifs inutiles auraient pu être facilement évités. La seule vraie critique que l'on puisse apporter touche au commentaire musical accompagnant le film, car enfin on peut supposer que les airs du folklore ne sont pas aussi indigestes que ceux que l'on nous fait entendre ; il eût été si simple d'enregistrer les bruits des îles !

Tabou, spectacle idéal pour un naturiste.

JEAN FAUREZ.

Durant les premiers jours, mon oncle ne me quitta pas, voulant refaire lui-même, disait-il, l'éducation de mon pied, me montrer les sentes et les raccourcis, m'indiquer les endroits ombrés où jaillissent les fraîches sourcelettes connues seulement des bergers.

Nous partîrions donc à l'aube, le fusil sur l'épaule et, dans un havre-sac, les petits engins destinés à capter du menu gibier.

Vint le moment où, du village et des hameaux, les paysans portèrent à mon oncle les amandes de leur récolte.

— Petit, me dit-il un matin en me confiant son fusil, je n'ai plus le temps de t'accompagner, tu connais assez le pays pour t'y promener sans danger ; rappelle-toi seulement l'heure de mes repas, et sache que je n'attends personne quand mon estomac a parlé.

A partir de ce jour, je savourai pleinement la Garrigue, le bonheur de m'y trouver seul et de jouir sans témoin de sa beauté, de son mystère, que la présence de mon oncle toujours chantonnant ou parlant m'avait quelque peu gâtés.

Le village d'Octon se compose d'une poignée de petits hameaux (exactement huit, d'où Octon) baignés et séparés les uns des autres par des ruisselets caillouteux. Je ne les connaissais pas tous, n'ayant visité que ceux où mon oncle voulut bien me conduire.

Du haut de la colline où le poussaient presque toujours ses instincts de chasseur, maintes fois il me les désigna par leurs noms et m'en cita les habitants notables.

L'un d'eux, voisin de la place où nous habitions, se distinguait des autres par une belle et vaste construction, aux murailles massives, surmontée d'une tourelle en briques vertes, et qui dominait les maisonnettes d'alentour. Sous les platanes qui l'ombrageaient, avec sa grille monumen-

tales, ses terrains clos et son jardin, cette demeure avait grand air et tranchait sur la pauvreté de ses voisins.

— C'est le château d'Octon, m'avait dit mon oncle le premier jour pour répondre à l'étonnement de mes yeux.

Jamais, depuis, nos promenades quotidiennes ne nous avaient conduits de ce côté ; pourtant, il y avait là, je le vis de suite, un des coins les plus gais, les plus ombrés, les plus ravissants du village. La Marette baignait les murailles du clos. Ce ruisselet, grossi par les pluies et les eaux des collines, prenait, en hiver, des allures de vraie rivière, mais, venu l'été, son flot, aussi mince qu'un fil, ne faisait pas plus de bruit sur son lit de cailloux qu'un gazouillement d'oiselet.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Notice sur le pain. — Pour répondre aux nombreuses questions qui lui sont posées, et pour permettre aux consommateurs naturistes de répondre aux amis et connaissances qui les interrogent sur le pain naturiste, Madolin vient de faire éditer une notice très succincte qui résume l'essentiel des idées qui ont présidé à la réforme du pain. Madolin fera parvenir ces notices aux consommateurs qui voudront bien lui en faire la demande.

Catalogue. — Madolin vient également de faire éditer un catalogue N° 6 qui donne la nomenclature complète des articles, à la date de ce jour. L'alimentation naturiste comportant un vaste programme qui ne pourra être exécuté que progressivement, Madolin sera reconnaissant envers ses clients naturistes de vouloir bien lire régulièrement le communiqué, qui rend compte des nouveaux développements. Madolin adressera ce catalogue à tous les consommateurs qui voudront bien lui en faire la demande.

Communications. — Madolin demande aux personnes qui ont des communications à lui faire de s'adresser directement au siège, soit par téléphone, soit par lettre, car les communications verbales confiées aux livreurs, ou bien n'arrivent pas, ou bien parviennent dénaturées.

Salicornes. — Les salicornes ne peuvent pas supporter la réexpédition, et par conséquent Madolin s'excuse envers les naturistes de province qui en ont demandé. Madolin ne peut songer à ravitailler que les personnes habitant Paris ou la banlieue, aux jours fixés de livraison. Les consommateurs sont instamment priés de faire parvenir leurs commandes la veille pour le lendemain. Ce genre de légume présente d'autant plus d'intérêt qu'il est mangé frais. Madolin en reçoit chaque jour à cette saison, à l'exception du dimanche et du lundi.

HÉLIOPOLIS

Conversion des promesses de vente
en actions privilégiées

Dans un précédent numéro, nous signalions notre intention de soumettre à l'Assemblée générale extraordinaire des actionnaires de la Société des Îles d'Or du 23 juin, un vaste projet de conversion en actions privilégiées des promesses de vente remises aux acquéreurs de terrains dans l'Île du Levant. Ce projet avait pour but de supprimer les droits de mutation afférents à la vente, d'étendre les possibilités de construction, de faciliter les cessions de terrains, de permettre éventuellement l'échange des parcelles du domaine des Arbousiers contre d'autres parcelles différemment situées, etc., etc., bref, de conférer d'importants avantages nouveaux aux acquéreurs.

L'Assemblée générale du 23 juin a voté le projet à l'unanimité, sans aucune modification de fond.

Tous les possesseurs de promesses de vente ont été avisés du projet, il y a une dizaine de jours environ. Bien que les acquéreurs aient eu toute latitude pour opter en toute liberté soit pour la conservation pure et simple des promesses de vente, soit pour leur conversion en actions privilégiées, nous avons le plaisir d'informer nos adeptes que l'unanimité se fera autour du nouveau projet. A l'heure actuelle, la grande majorité des propriétaires a accepté avec enthousiasme la conversion en actions privilégiées (seuls deux propriétaires habitant les Hautes-Pyrénées, qui n'ont pas compris d'emblée les avantages considérables du projet, ont demandé des explications complémentaires).

A l'heure où nous mettons sous presse, nous ont été déjà remises, aux fins de conversion, les promesses de vente Nos 160, 149, 45, 25, 12, 81, 14, 80, 22, 92, 93, 28, 50, 161, 1, 46, 70, 94, 29, 30, 82, 83, 133, 84, 85, 19, 20, 74, 146, 58, 11, 77, 78, 60, 125, 79, 9, 113, 114, 24, 163, 88, 76, 145, 104, 105, 106, 107, 108.

Nous possédons, d'autre part, l'accord des porteurs des promesses Nos 3, 6, 7, 8, 15, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 55, 71, 72, 73, 75, 159, 166.

Nous tenons à remercier très vivement ici les nombreux propriétaires dans l'Île du Levant qui, en adhérant à l'opération que nous avons suggérée, nous ont donné une nouvelle marque de confiance à laquelle nous sommes sensibles.



DIANA
(MARQUE DÉPOSÉE)
APPAREIL DE CULTURE
PHYSIQUE POUR RAFFERMIR
ET REMONTER LE SEIN
BREVETÉ S.G.D.G.

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

Port : France, 10 francs — Etranger : 25 francs

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

ETABLISSEMENTS DUPONT, 17, rue Hoche, Versailles

LE ÉDITIONS DE "NATURISME"

La Cuisine Saine (Tomes 1 et 2 : 15 francs chaque).
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 étudie les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits.

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

VIENT DE PARAÎTRE

LE TOME 2 DE LA CUISINE SAINE

par les
DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir
Le Tome I est paru fin avril. Le Tome II étudie les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits.

PRIX : 15 FRANCS

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

POUR VOTRE

AMEUBLEMENT

NATURISTES. ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

CHAMBRES
A COUCHER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

SALLES A MANGER

Téléph. : Ségur
65-64

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

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

MEDECIN NATURISTE reçoit chez lui, campagne, à 36 km. de Paris (forêt de Crécy), enfants de 7 à 13 ans. 25 francs par jour. Ecrire à Naturisme, N° 501.

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'Ile du Levant. Renseignements gratuits. — Elisée Argaud, propriétaire-directeur, téléph. permanent (nuit et jour) N° 2, Lavandou. Adr. télégr. : Provence, Le Lavandou.

VACANCES à la mer, 15 juillet-30 septembre, chez professeur lycée et institutrice. Vie naturiste, études. — Ecr. à Naturisme, N° 492.
FAMILLE NATURISTE PREND PENSIONNAIRES
Martin-Philippart, 36, boulevard Joseph-Garnier, Nice.

A LA CAMPAGNE comme chez soi, 8 km. Vittel, site rêvé, 25 fr. par jour. Cure d'Air du Bosquet, Belmont, p. Bulgnéville (Vosges).

ETABLISSEMENTS NATURISTES

RESTAURANT DU FOYER VEGETALIEN

40, rue Mathis (Métro : Crimée), fondé en 1923.

Le premier établissement naturiste existant à Paris.

Vous y trouverez la cuisine la plus simple et les plats les plus abondants (service à discrétion).

Les plus bas prix
(3 fr. 75 par repas, dames : 4 francs, hommes).

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.

DEMANDES D'EMPLOIS

NATURISTE demande emploi, électricité ou automobile, banlieue proche ou Paris de préférence. Ecrire à Narcisse Lallemant, à Don (Nord).

LOCATIONS

A LOUER à Physiopolis, tente, 1 lit, table, chaises, etc., à partir du 15 juillet. 300 fr. par mois, 650 fr. la saison. Ecrire : Noircarme, 5, rue Martignac, Paris (7^e).

MARIAGES

LYON, monsieur naturiste, 37 ans, cherche compagne naturiste, 30 à 37 ans. — Ecrire à Naturisme, N° 507.

JEUNE HOMME désirant partir colonie saine cherche, vue mariage, jeune femme pouvant le suivre. Photo si possible. Naturisme, N° 506.

DIVERS

PERDU alliance à Physiopolis. Bonne récompense à qui la retrouvera. — Ecrire à Naturisme, N° 508.

MADAME ! pr Villennes, pr la mer, une indéfinissable est indispensable. Adressez-vous toujours à un bon spécialiste. Le naturiste Maxime, coiffeur pr dames, 15, r. Cardinet, vs assurera ent. satisfaction. Prix très modérés. Métro : Courcelles ou Wagram. Carnot 77-11.

NATURISTE, 25 a., cherche pension plage sable proximité Paris, 25 juillet-7 août. — D. Kahn, 55, boulevard Sébastopol, Paris.

NATURISTE, 35 ans, dés. conn. camarades 2 sexes, b. éduc., pour passer dimanches à Villennes et organ. 15 à 20 j. vacances à Héliopolis, époque à convenir. Ec. : Pilot, 30, rue Châteaudun, Paris (9^e).

une nouvelle adaptation du phonographe :
LA PHONO-PSYCHOTHERAPIE

LE DISQUE QUI GUÉRIT

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

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

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

LIBRAIRIE NATURISTE

FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE
Vente et abonnements. Publicité des revues naturistes
Collection d'échantillons pour 50 frs — Catalogue sur demande

LIBRAIRIE UNIVERSUM

33, RUE MAZARINE -- PARIS-ODEON

RIEN... NE REMPLACE LE SOLEIL

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

MAIS LA LAMPE OSA-VITALUX

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

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

LA LAMPE OSA-VITALUX

ASSOCIÉE A UN TRAITEMENT NATURISTE RATIONNEL
EST UN PUISSANT AGENT CURATIF

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

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

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

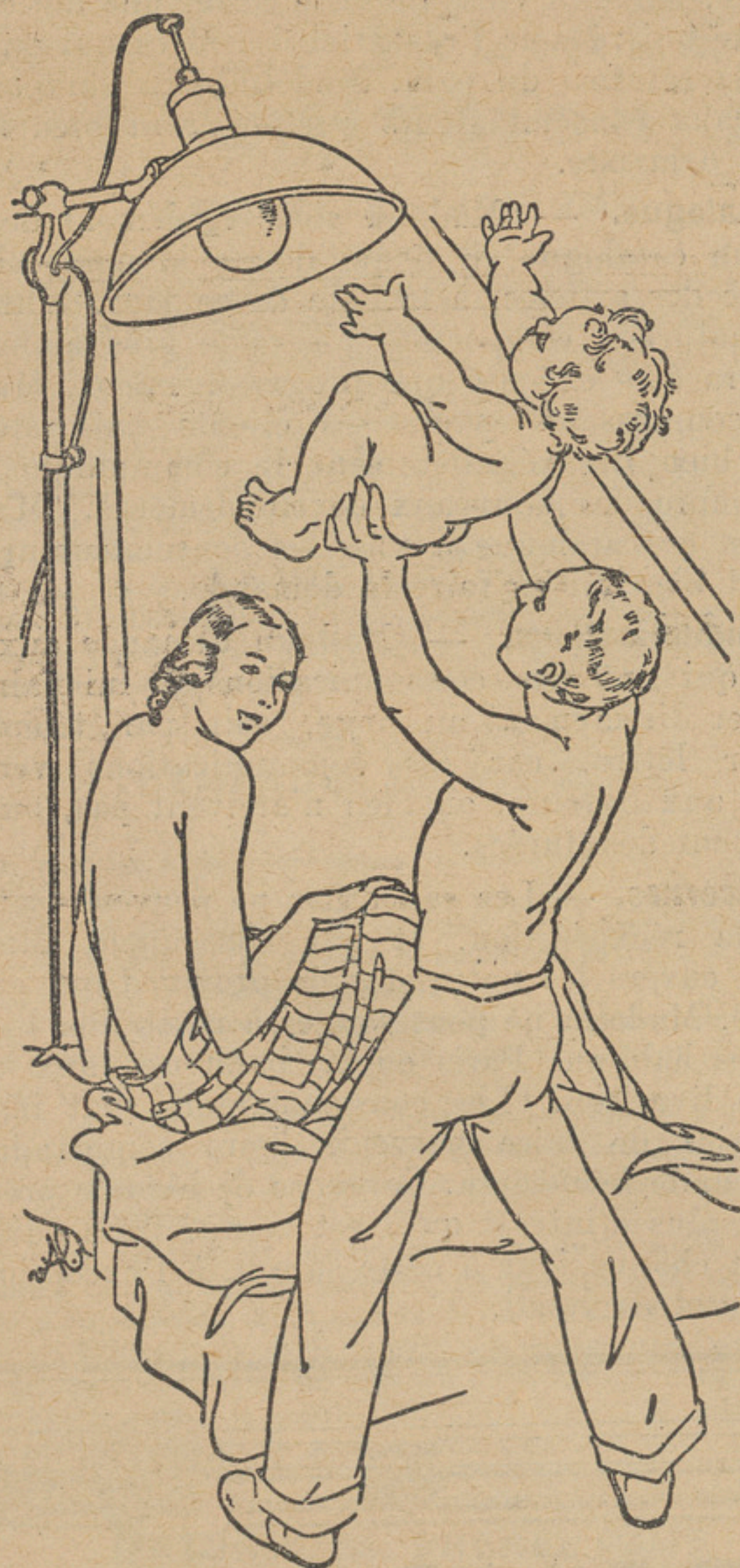
DES INFECTIONS (cystites, salpingites, métrites, etc., etc.).

EST UN STIMULANT REMARQUABLE

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

LA LAMPE OSA-VITALUX

EST LE MÉDECIN DE VOTRE FOYER



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

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

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

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

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

Madolin
172, RUE MARCADET MARCADET 06-47

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

AMANDES Se consomment au naturel. Amandes douces, grosses, triées.....Les 500 gr. 20 »		GALETTES DE BLE GERME Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 »		MALT NATURISTE Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 » Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 »	
AROMATES Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 3 60 10 »		GERMOIR En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru.....L'appareil 25 »		MARMITE NATURISTE Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 » Deuxième modèle, plus grand..... 145 »	
BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE Farine complète, gruyère râpé.....Le sachet de 100 gr. 2 »		HUILE D'OLIVE Faites de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle.....Les 500 gr. 9 »		MIEL AROMATIQUE NATURISTE Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 »	
BISCOTTES NATURISTES Farine complète.....Le paquet de 500 gr. 5 »		JUS DE POMME Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »		MIEL BLANC DU LOIRET Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »	
BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »		JUS DE RAISIN FRAIS « Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Jusqu'au 1 ^{er} septembre, une seule couleur : rouge.....Le litre 10 » La demi-bouteille 6 »		OLIVES NOIRES DE LA DROME Les 500 gr. 9 »	
BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS Farine complète, raisins secs, pâte sablée par l'emploi du « Naturiste », corps gras végétal. Biscuit tendre et friable.....Les 500 gr. 6 »		EN VENTE au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18 ^e) et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10 ^e)		PAIN NATURISTE INTEGRAL Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 »	
BLE GERME EN FLOCONS Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »		LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e , 7 ^e , 8 ^e , 12 ^e , 13 ^e , 16 ^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine. Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9 ^e , 10 ^e , 11 ^e , 14 ^e , 15 ^e , 17 ^e , 18 ^e , 19 ^e , 20 ^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy. Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes et Colombes. Le samedi, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy, Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.		PAIN NATURISTE COMPLET Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 »	
CONFIT NATURISTE AUX AMANDES Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puissant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 »				PATES ALIMENTAIRES NATURISTES Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 »	
COUSCOUS NATURISTE Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste », corps gras végétal.....Les 500 gr. 5 »				RIZ NATURISTE Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 3 »	
CORPS GRAS VEGETAL « LE NATURISTE » Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 »				SUCRE DE CANNE Avec ses gommes et la partie incristallisable du sucre. Importation directe.....Les 500 gr. 2 90	
FLOCONS D'AVOINE Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les âges.....Les 500 gr. 3 50				SOLEILS NATURISTES Noix de coco, amandes, miel, farine complète. Dessert, et aliment de toute heure.....Les 500 gr. 8 »	

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom :

Adresse :

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

**CULTURE
PHYSIQUE
RATIONNELLE**

PROFESSEUR L. ROGER
41, RUE DU DOCTEUR-HEULIN
PARIS-17^e - METRO: LA FOURCHE

CANOËS INDIENS (DIX MODELES)

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

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

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

à Paris
15^{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 GAYOT ET ANDRÉ DURVILLE

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

ON CONSTITUERA
VOTRE DOSSIER
MÉDICAL

ON ÉTABLIRA
VOTRE RÉGIME

ON VOUS
TRAITERA SANS
MÉDICAMENTS

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

CONSULTATIONS PAR LES
D^{rs} 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.

SÉJOUR HEUREUX

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

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 (XX^e)
22, rue des Vignes — Métro: Avron
R.C. Seine 129.522

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK:

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODÉS, 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 gérant: AUGUSTE CHAUVETON.

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

PHYSIOPOLIS

L'ILE DE MÉDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LE CENTRE NATURISTE

CONDITIONS GÉNÉRALES D'ADMISSION

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

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

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

VISITEURS

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

PASSEUR

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

DROITS DE PASSAGE

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

TENUE

La pratique du nu intégral est formellement interdite. La tenue minima est la suivante sur les stades et dans tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive :

Pour l'homme : Slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses ;
Pour la femme : Même slip, avec, en plus, cache-seins obligatoire.
Tous les autres costumes sont autorisés.

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

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

HORAIRE DES TRAINS (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
S 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	D 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. Samedis, dimanches et fêtes ; SD. Samedis, dimanches et fêtes seulement.

Pour renseignements, s'adresser :
Dimanches et jours fériés : DANS L'ILE, aux docteurs Durville (tente du Comité d'Organisation, Grand Stade, façade Est) ;
Semaine : INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), ou IMPRIMERIE DE Naturisme, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

LA CITÉ DE WEEK-END

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

PHYSIOPOLIS

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

PHYSIOPOLIS, œuvre humanitaire, puissant instrument de lutte contre l'alcoolisme et la tuberculose, contre l'arthritisme et le cancer, n'est pas une affaire immobilière. PHYSIOPOLIS cède des lopins de terre aux naturistes, pour récupérer le prix des vastes stades qu'il leur offre.

Naturistes qui n'avez pas le moyen d'acheter votre terrain, adhérez simplement à la SOCIÉTÉ NATURISTE, et, pour une somme annuelle modique, venez vous régénérer au soleil.

Naturistes qui pouvez collaborer à notre œuvre, achetez votre terrain dans PHYSIOPOLIS, et faites construire votre tente pour passer agréablement et économiquement vos week-end ou vos vacances.

TERRAINS

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

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

GRANDS TERRAINS (en bordure de Seine)

Superficie : 250 m.c., berges comprises

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

CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1931)

Véritable petite maison, de 3 mètres sur 3 m. 65, claire, aérée, confortable. Idéale pour le camping et le week-end.

Complète avec double-toit, 2 armoires. 3.200 fr.

Surél. de 0 m. 65, parquet, 4 marches. 5.200 fr.

Bungalow-tente (6 m. x 4 m.), deux pièces, sous-sol..... 11.000 fr.

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

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 MATÉRIEL 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 Départ	Marseille Arrivée	Toulon Départ	Toulon Arrivée	Lavandou Arrivée
1 ^{re} 2 ^e cl.	11	22 45	0 55	2 13	6 55
1 ^{re} 2 ^e 3 ^e	14 8	6 35	8 15	9 27	9 15
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	Ile 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.

LA CITÉ DE VACANCES

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

HELIOPOLIS

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

En maillot toute la journée, on y trouvera le vrai repos, la paix, la sérénité. Déjà, plus de cent soixante naturistes se sont assuré 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 Iles d'Or, nouvellement administrée par les docteurs G. et A. Durville, se prépare à enfanter cinq sociétés filiales : Compagnie d'Electricité, Société d'Entreprise, Magasins Généraux, Messageries, Société d'Exploitation, qui se partageront le travail de titans que représente la création d'une ville, même rustique.

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

RESERVEZ IMMEDIATEMENT VOTRE PARCELLE

Terrains de 500 m2 (situation merveilleuse, vue imprenable, en bordure de la mer, ou à proximité immédiate)..... 5.000 »

Terrains de 100 m2 (pour construction des bungalows de camping, petite culture, édification de tentes)..... 1.800 »

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

RAVITAILLEMENT ASSURÉ
RESTAURANT OUVERT TOUTE L'ANNEE