

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-
23.

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.

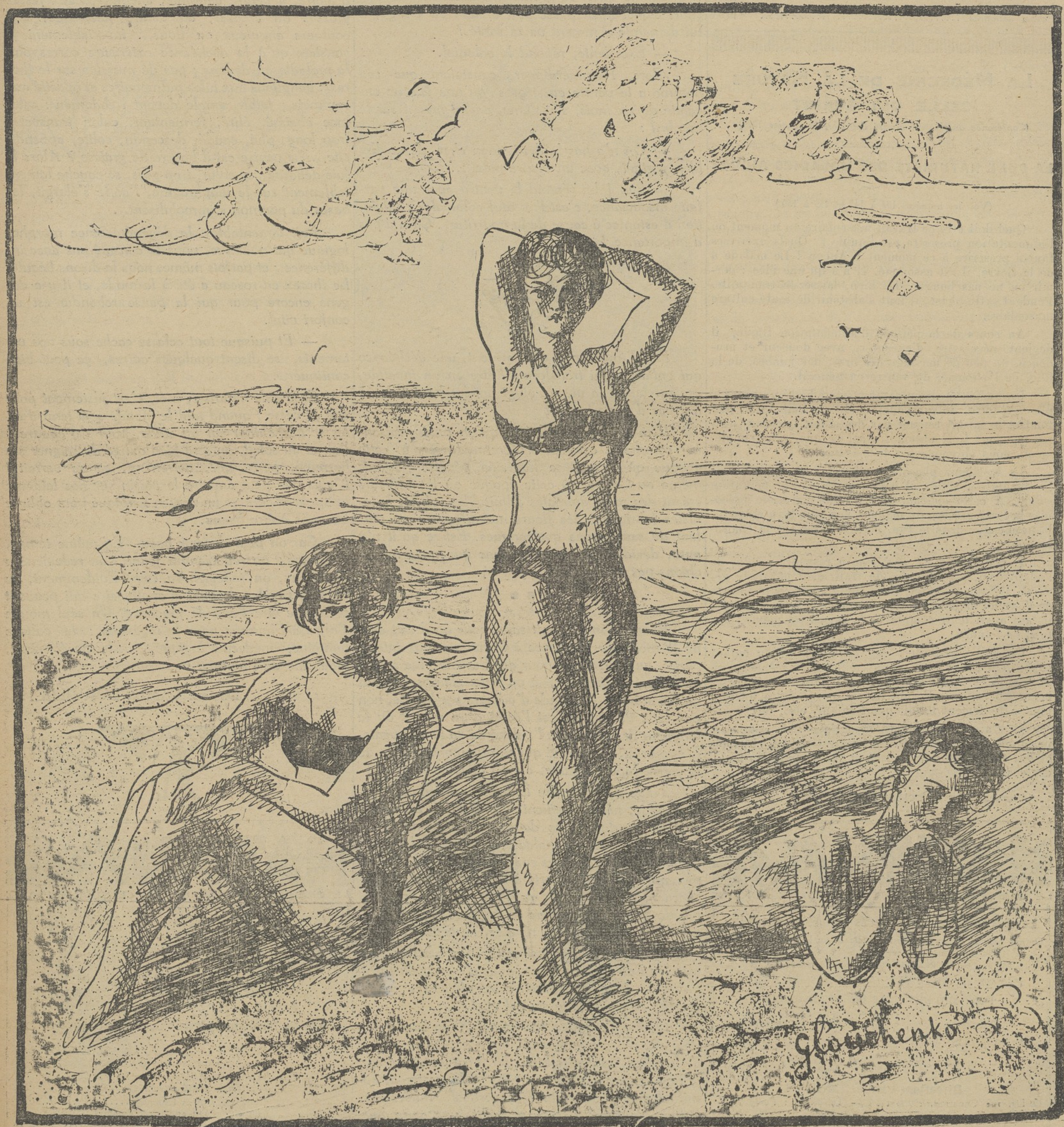
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

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



JEUDI 23 JUILLET 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit.....	2
Pour créer la santé, combattons la laideur.....	2
Pourquoi nager ?	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Héliopolis : Conversion des promesses de vente.....	4
Qualité et quantité.....	5
Les idées de nos lecteurs.....	5
Le naturisme et la stomatologie.....	6
Notre enquête : Que pensez-vous du mouvement naturiste ?	7
Orientale (poésie).....	7
Les légumes verts, rouges et blancs.....	8
La préparation du yaourt chez soi.....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Revue des revues.....	9
Communiqué de Madolin.....	9
Les éditions de « Naturisme ».....	9
La musique enregistrée.....	10
Le cinéma.....	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 160.)

Quel doit être ce travail musculaire au moment où l'alimentation prescrite est liquide ? Quels exercices faut-il prescrire à ce moment ? Aucun ! Le malade a de la fièvre, il est assommé. Il n'a qu'une idée : dormir ou ne pas bouger. Eh bien, laissez-le tranquille. Pendant cette phase, il faut s'abstenir de toute culture musculaire.

Au cours de la période d'alimentation fluide, il devient nécessaire d'exécuter, avec douceur et prudence, un peu de massage des bras, des jambes, de la tête, de l'estomac, du ventre en général.

Un ancien médecin avait même adopté un procédé plus expéditif. Il suspendait le lit du malade au plafond et le faisait remuer par des aides, quelques heures par jour ! Il obtenait ainsi ce que, plus simplement, nous obtenons par le massage.

La troisième phase correspond à la cessation de l'alimentation fluide et à la reprise de l'alimentation solide. A cette époque, la médecine naturiste préconise le lever précoce du malade, non pas, bien entendu, la promenade dans la rue, mais le lever sur la chaise-longue.

Il reste enfin un problème à résoudre : celui de l'adaptation, à l'individu, du traitement naturiste général. Il faut, en effet, dans toute cure, tenir compte de l'âge du malade, de son sexe, de son tempérament ; il faut aussi tenir compte de la saison, et même, parfois, de l'année.

On doit s'assimiler, par exemple, qu'un enfant supportera moins bien qu'un vieillard, ou même qu'un adulte, la période d'immobilité ; il faut donc écouter beaucoup celle-ci. Il faut savoir que l'adulte tolérera plus difficilement le lait que l'enfant, etc., etc.

Il y a, dans toute thérapeutique bien comprise, une foule de précautions élémentaires qu'il faut savoir et qui sont aussi nombreuses et variées que les maladies eux-mêmes.

(A suivre.)

Docteur ANDRÉ DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr ANDRÉ DURVILLE Dr GASTON DURVILLE
Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :
15 bis, rue Cimara, 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 !

POUR CRÉER LA SANTÉ COMBATTONS LA LAIDEUR



MON ami le docteur Hemmerdinger, culturiste et sympathisant naturiste, vient d'écrire, dans le Quotidien, un article bien pensé qu'il aurait pu intituler : « Une maladie évitable, l'obésité coloniale ».

Il y raconte que, se promenant avec un commerçant, lequel avait passé huit années au Congo, il lui demande comment va sa santé :

— Excellente, répond le colonial.

Alors, Hemmerdinger, constatant que son homme a le ventre aussi gros qu'une femme enceinte de six mois, s'exclame, en lui tapant sur le nombril :

— On n'a pas le droit, mon cher, de se dire bien portant, avec un ventre pareil...

— Bah ! lui répond le ventru avec une parfaite insouciance, c'est l'« œuf colonial » ; dilatation d'estomac à cause de la nourriture. Ça n'a pas d'importance !



Pas d'importance ! Comment, une déchéance qui enlaidit, qui transforme l'être en un invalide, qui raccourcit la vie de vingt années peut-être, ça n'a pas d'importance !

Il m'apparaît exorbitant qu'on puisse raisonner comme le colonial d'Hemmerdinger à cette époque où la culture humaine pénètre partout, même au Congo, à cette époque où les éleveurs créent des races animales admirables, où les botanistes fabriquent des fleurs magnifiques, en partant de sauvageons quelconques. Est-ce qu'il n'y aura, décidément, que l'homme que nous ne sachions pas fabriquer ?

■ ■ ■

Pour qu'un être soit sain, pour qu'il soit doté de la meilleure résistance à la fatigue, aux intempéries, aux microbes, pour qu'il soit le plus apte à travailler, à procréer, à vivre longtemps, il faut qu'il soit beau. J'entends d'ailleurs par beauté, non pas cette illusion qu'est l'éclat d'un regard ou la longueur des cils, mais l'harmonie de la charpente. L'être beau, c'est celui qui se rapproche le plus de la forme-type humaine, c'est l'athlète.

Toute altération de la beauté athlétique s'accompagne, nécessairement, d'altérations aux organes, de perturbations dans leur fonctionnement, donc de débilité, de maladie, de sénilité. La fonte des muscles des épaules compromet l'équilibre pulmonaire et ouvre la porte à la tuberculose. Le décharnement abdominal, qu'il soit, ou non, masqué par de la graisse, prépare ou aggrave les tares respiratoires, circulatoires, rénales, nerveuses...

Par contre, la reconstruction d'une belle forme ostéo-musculaire contribue, dans d'incroyables proportions, à faire disparaître les affections même graves, et régénère le capital vital.

Quand j'examine aux rayons X un beau naturiste aux muscles puissants, large d'épaules, mince de hanches, au ventre bien plat, bien dur, bien sec, je lui trouve des poumons sans voile, respirant admirablement, un cœur bien vertical, musculeux, battant doucement, puissamment, une aorte fine, sans trop, un estomac haut placé, sans gaz, un colon transverse au nombril, ou presque, bien horizontal, un foie sans congestion, un cœcum sans

appendicite. L'athlétisme musculaire a créé l'athlétisme organique.

Quand j'examine, par contre, aux rayons X, les malades de ma consultation : sédentaires au triple menton ou à double bedaine, intellectuels au dos voûté, aux épaules étroites, enfants à peau d'ivoire, à ventre ballonné, anémiques aux fesses grasses ou creuses, au ventre famélique, aux contours anguleux ou flous... invariablement je constate qu'à la déchéance extérieure correspond la maladie au dedans ; pas de muscles sur le thorax : ganglions aux hiles pulmonaires et opacité aux sommets ; faible sangle devant l'abdomen : estomac abaissé, étiré, fermentant, colon transverse trop long, plié, coudé, descendu, colite, appendicite... Le ventre est-il bourré de graisse ? Alors le foie déborde ; le cœur, trop gros, se couche lamentablement sur le diaphragme, l'aorte s'élargit, les bases du poumon s'immobilisent...

Fait lamentable : la dégénérescence morphologique qui nous tue, nous la considérons avec indifférence ; et parfois même, nous la disons beauté. Le thorax en roseau a été à la mode, et il y a des gens encore pour qui la panse rebondie est un confort vital.

— Et puisque tout cela se cache sous nos vêtements, se disent quelques autres, ça peut bien continuer...

Si je suis naturiste, moi, c'est justement pour que ça cesse : quand tout le monde sera tenu d'aller se déshabiller sur un stade, pour s'y ébattre à l'air et au soleil, on sera bien obligé de soigner ses horreurs, parce que, autrement, ça se verrait ! L'avis que peut émettre le voisin sur nos laideurs m'apparaît comme un moyen héroïque pour obliger les gens à être beaux.

Car on peut devenir beau. En même temps, d'ailleurs, on redeviendra jeune, on redeviendra vigoureux, on redeviendra sain. Evidemment, ce ne sont pas les drogues d'apothicaire qui peuvent prétendre être l'eau de jouvence. Un seul moyen s'offre à l'homme pour le régénérer : la culture humaine, médecine logique, médecine éternelle, médecine de l'homme nouveau.

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 Cimara, PARIS — Compte Ch. Post. : Paris 236-69

LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU
ÉLÉMENTS DE VIE

PROPOS AQUATIQUES

POURQUOI NAGEOTER ?

M. G. de Villepion, qui a créé en France, comme l'on sait, « La Plage Sportive » et « La Plage où l'on nage », a bien voulu écrire pour *Naturisme* l'intéressant article qui suit.

Nos lecteurs connaissent depuis longtemps les idées de G. de Villepion sur le mouvement naturiste, dont il est, en même temps qu'un partisan convaincu, un ardent propagandiste.

Il nous paraît utile de signaler, à ce sujet, que l'ancien animateur des grandes plages mondaines, dont la compétence en la matière ne peut être discutée, est aussi l'auteur de « Nageons », ouvrage qui constitue le traité de natation le plus complet et le plus documenté écrit à ce jour (1).



ON, certes, la natation n'est point ce qu'un vain peuple pense... Nager est un art, et il n'est, pour s'en convaincre, que de regarder quelque nageur sportif glisser à la surface d'une eau calme, le corps se mouvant dans la masse fluide et les gestes cadencés des bras, soutenus par le battement des pieds, donnant une propulsion continue qui fait penser à un engin de locomotion mécanique... Et, lorsque c'est une souple ondine qui nous donne le spectacle harmonieux d'une nage telle que, jadis, dut être celle des sirènes ensorceleuses, il n'est pas exagéré de dire que la natation est vraiment l'« harmonie du mouvement ».

La natation est un exercice qui ne peut être pratiqué sans art. Il faut bien nager pour pouvoir retirer de cet exercice tout le plaisir et tout le profit qu'il comporte. Nager médiocrement équivaut à nager mal, et, lorsqu'on nage mal, non seulement on présente un spectacle ridicule, mais, ce qui est pis, on s'épuise en vains efforts, et on est aussi incapable, en cas de danger, de sauver sa vie que celle de son prochain.

Quelle volupté que celle de faire la conquête de cet élément liquide qui couvre la plus grande partie de notre globe ! A chaque pas, à chaque instant, on a l'occasion de nager — et, hélas ! celle aussi de se noyer si l'on n'a pas acquis la maîtrise de l'eau. C'est doubler le plaisir de ses vacances estivales que de savoir nager. Comme l'on s'amuse dans la moindre petite rivière, dans la plus petite étendue d'eau à la surface miroitante ! Mais, aussi, quel danger se cache au fond

de la plus petite mare, si vous venez à y perdre pied avant d'avoir appris à nager, dès votre jeune âge, comme l'on apprend à marcher !

Il faut, en effet, très peu d'eau pour se noyer : on cite le cas de gens qui ont perdu la vie en se



LA DOUCHE FROIDE

C'est ainsi qu'à Villennes on se familiarise avec l'élément liquide

débattant dans des « gués », où ils n'avaient de l'eau que jusqu'à la ceinture. A quoi servent tous les autres sports, si vous pouvez vous noyer dans une flaque d'eau ?...

Oui, la natation est indispensable, et, par natation, j'entends l'art de progresser à la surface des eaux, avec le moindre effort, en obtenant le maximum de rendement.

Economiser l'effort, voilà le grand principe de la natation moderne.

Nager comme l'on marche, en utilisant une respiration régulière, des mouvements rythmés, et surtout en détendant ses muscles lorsqu'ils ont accompli leur travail utile. Le plus grand handicap du nageur est la contraction musculaire. Lorsque vous vous serez rendu compte que plus vous vous « amollirez » dans l'eau, mieux vous vous sentirez porté, vous aurez fait un énorme progrès. Un homme aux muscles lourds et saillants ne sera jamais un bon nageur.

Le muscle contracté est impropre à l'effort continu, et le secret de la nage est dans la continuité d'un effort modéré.

En raison du principe d'Archimède, et aussi de la texture du corps humain, celui-ci doit flotter naturellement, particulièrement dans l'eau salée, mais à une condition : il faut que les poumons soient approvisionnés d'air. Il faut donc apprendre à respirer, et les poumons agissant alors comme une bouée, le corps flottera sans effort. La chose difficile est de bien régulariser le débit d'air, afin que l'expulsion de l'air vicié ne vide pas brusquement les poumons, ce qui causerait une rupture d'équilibre statique. Il s'agit d'absorber l'air rapidement par la bouche, et de l'expirer lentement par les narines, alors que la figure est immergée.

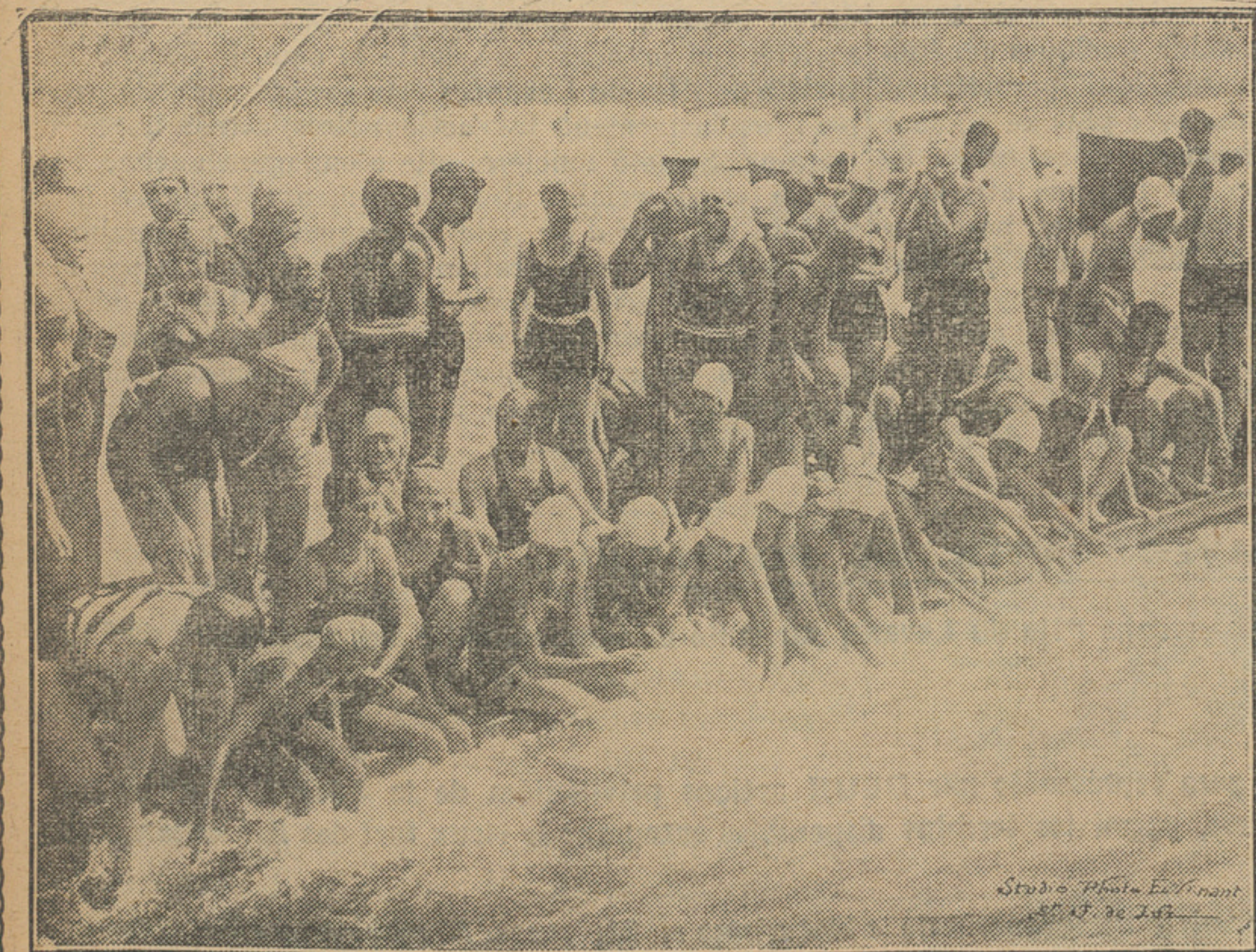
Ayant appris à flotter et à respirer, il vous restera à vous occuper du moteur qui propulsera la machine humaine. Cette partie de l'éducation aquatique est celle qui demande le plus d'efforts et d'application, car on ne peut espérer, en quelques semaines d'apprentissage, transformer les réflexes de la vie terrestre, acquis après des années de station droite à la surface de la terre, et les adapter du jour au lendemain à la locomotion aquatique.

Dans cette locomotion, ce sont les jambes qui jouent le principal rôle, soit qu'elles compriment l'eau, comme dans la brasse, soit qu'elles la malaxent, comme dans le crawl ; mais, quel que soit leur mouvement, elles doivent rester souples, absolument souples, comme les appendices cartilagineux des poissons.

Souplesse, détente et rythme, en ces trois mots se résume toute la technique de la nage moderne.

G. DE VILLEPION.

Saint-Jean-de-Luz, juin 1931.



UNE JOYEUSE REUNION

A l'Ecole des « Dauphins », à Saint-Jean-de-Luz, la nage est considérée comme un art



LA LEÇON DE PLONGEON

On reconnaît, à droite, coiffé d'un bonnet blanc, le grand entraîneur, M. de Villepion



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

GARDEZ VOS POILS, MADAME

Demande. — Mme Louise d'Estagne, lectrice de « *Naturisme* », Paris. — Existe-t-il un procédé pour supprimer définitivement poils et duvets superflus, autre que celui de l'électrolyse, procédé onéreux et qui, je crois, laisse des cicatrices ? Une femme trop velue ne peut pratiquer le naturisme. Que lui conseillez-vous ? De quoi peut provenir la surabondance de poils ?

Réponse. — La surabondance de poils, madame, est considérée, d'ordinaire, comme causée par l'hépatisme héréditaire : les bilieux sont très velus. Soignez votre foie ; cela, d'ailleurs, ne fera pas tomber vos poils. Pour supprimer définitivement les poils, aucun procédé rationnel n'existe. L'électrolyse n'est pas un moyen réalisable pour le corps, car, à chaque intervention (une piqûre dans la peau), on ne supprime qu'un seul poil. Combien d'opérations faudrait-il réaliser pour épiler ainsi un corps velu ? D'ailleurs, chaque action électrolytique irrite la peau. J'ai, en outre, constaté à plusieurs reprises que, si elle tue le poil électrolysé, elle stimule la croissance des poils voisins. Et, à supposer que l'épilation électrolytique d'un corps soit possible, quel temps faudrait-il pour la réaliser ? Et quelle fortune faudrait-il dépenser ? Nous ne vous conseillons pas d'employer les pâtes épilatoires ; cette semaine même, nous avons vu une véritable brûlure faite sur une figure par l'une d'elles. Alors, vos poils ? Eh bien, conservez-les, madame ; les ciseaux peuvent les élaguer. Ou, si vous tenez vraiment à être glabre, alors, n'hésitez pas : le rasoir. Vous croyez ne pas pouvoir faire du naturisme parce que vous êtes velue ! Phobie que cette idée ; il faut vous en défendre. Venez donc à Villennes un dimanche, vous en verrez des velus ; je vous assure qu'ils ne sont pas plus laids que les autres.

CONTRE L'INCAPACITE D'EFFORT
L'ENTRAINEMENT TRES PROGRESSIF

Demande. — Mme L. C..., à Toulouse. — J'ai compris que la philosophie nouvelle que vous enseignez va me sauver du marasme physique et moral où je m'enlisais depuis huit années. Je m'efforce d'appliquer à ma vie les sages principes naturistes, mais j'ai besoin d'être conseillée : je me heurte, en effet, à des difficultés qui viennent de moi-même. J'ai essayé de faire de la gymnastique, mais les mouvements même les plus faciles provoquent chez moi de violents

battements de cœur. Quoique âgée d'à peine vingt-cinq ans, je suis incapable d'un effort. Je ne peux ni nager, ni courir, ni même accélérer le pas. Les drogues, comme bien vous pensez, ne m'ont donné aucun résultat. On a accusé mes mauvais fonctionnements glandulaires. Glande thyroïde, peut-être ? Un médecin a dit cela il y a quatre ans ; il a trouvé mon cou légèrement gonflé. Insuffisance ovarienne ? Mes règles cependant ont toujours été normales, mais elles sont précédées de périodes de nervosité, d'insomnies, de palpitations. Mon système pileux a une fâcheuse tendance à trop se développer. J'ai placé tout mon espoir dans le naturisme. Pouvez-vous faire de moi une femme pleine de vitalité ?

Réponse. — Faire de vous une femme pleine de vitalité ? Pourquoi pas ? Il m'apparaît certain que vous êtes une malade des glandes : arthritisme héréditaire, certainement ; le trouble thyroïdien est mis en évidence par votre nervosité, vos palpitations, le développement intempestif de vos poils. Il est probable, aussi, que vous devez « trembler » ; ce tremblement pourrait bien n'apparaître que lorsque vous posez, sur votre main, une feuille de papier, le bras étant étendu horizontalement devant vous. Faites l'expérience. Le vrai traitement de l'insuffisance glandulaire, c'est le naturisme. Lui seul agit sur les causes profondes. Commencez par faire du régime alimentaire sain, peu carné, bien vitalisé, bien végétal et fructarien ; maltez vos farineux. Faites, très doucement d'abord, la cure d'air et de soleil : cure matinale de nudité intégrale, fenêtre ouverte ; au cours de vos séances de nudité, affrontez prudemment le soleil, corps bien huilé. En raison de votre grande fatigabilité, de votre intolérance cardiaque, défiez-vous des séances solaires longues ; surtout, ne brûlez pas la peau. Terminez tout bain atmosphérique par une lotion tiède courte. Sans vous essuyer, entortillez-vous dans un peignoir chaud et reposez-vous au lit pendant quinze minutes. Dès que ces procédés auront commencé votre endurcissement naturiste, commencez l'entraînement musculaire, très doucement : ce par quoi vous débutez, c'est la marche. Une demi-heure de marche tranquille par jour, en lieu aéré. Quand vous constaterez que le cœur s'entraîne, faites trois quarts d'heure. Vous irez ensuite à une heure. Quand l'heure de marche ne vous fatiguera plus, commencez la culture physique : cinq minutes le matin, au cours du bain atmosphérique. Vous serez étonnée et ravie de constater que les forces augmentent, que le cœur supporte l'effort : votre thyroïde ira mieux. Progressivement, vous augmenterez vos doses de mouvement, jusqu'à devenir un athlète. Photographiez-vous avant, et vous vous photographierez après : vous verrez la régénérescence ! Courage, et à l'œuvre !

LES TACHES BLANCHES DES ONGLES :
TROUBLE TROPHIQUE.
SOIGNEZ VOTRE NUTRITION !

Demande. — Mme Yvon, à Paris. — J'ai 42 ans ; mes ongles sont pleins de taches blanches. Quel signe est-ce ? On dit que c'est dû au manque de phosphate. Ma circulation est mauvaise. Je ne bois pas en mangeant. Je suis sobre ; jamais de vin, ni d'alcool. Je ne mange pas de viande le soir ; j'en mange peu à midi.

Réponse. — Les taches blanches des ongles trahissent un trouble de la nutrition ; ce trouble est un trouble dit trophique. Il n'est pas nécessairement lié à la déminéralisation phosphatée : certaines gens ont ces taches et ne perdent pas leurs phosphates ; d'autres, qui perdent des phosphates en abondance, ont des ongles normaux. Le trouble nous apparaît lié à un déficit sécrétoire des voies digestives : si vos sécrétions du foie, de l'estomac, de l'intestin, du pancréas étaient meilleures, vos ongles seraient de meilleure qualité et seraient uniformément transparents. Nous avons souvent remarqué, en clientèle, qu'à toute baisse nutritive précise correspond, chez les prédisposés, l'apparition de taches blanches sur tous leurs ongles. Nous avons remarqué qu'en remédiant à l'insuffisance sécrétoire on obtient des ongles normaux, c'est-à-dire transparents. Le moyen naturiste de remédier à l'insuffisance sécrétoire est : 1° De mettre au point l'alimentation. Adoptez le régime pour tare nutritive moyenne de « *La Cure naturiste* ». Le Tome I de ce livre étant actuellement en réimpression, lisez, en l'attendant, « *L'Art de vivre longtemps* ». Prenez soin de diastaser vos farineux, pour faciliter leur digestion : saupoudrez tous vos farineux (pâtes, riz, toutes céréales, pommes de terre) d'une farine de céréale germée (blé germé, riz germé). Continuez de ne pas boire aux repas. Mangez cinq à huit amandes fraîches à chaque repas : riche d'un ferment, l'émulsine, l'amande est un diastasant de premier ordre ; 2° D'augmenter la ration quotidienne de mouvement, pour permettre aux combustions organiques de mieux se faire : culture physique matinale, quinze minutes, et une heure au moins de marche rapide en une seule fois.



H É L I O P O L I S

CONVERSION DES PROMESSES DE VENTE EN ACTIONS PRIVILÉGIÉES

La conversion des promesses de vente en actions privilégiées est, aujourd'hui, virtuellement terminée.

L'unanimité s'est faite, aussi complète que possible, autour de notre projet, puisque quatre acquéreurs seulement, sur cent soixante, ont opté pour l'acte de vente avec clause « non edificandi », tous les autres ayant accepté de recevoir des actions privilégiées au lieu et place de leurs promesses de vente.

Désormais, toute vente de terrains dans l'Ile du Levant sera donc remplacée par une souscription à autant d'actions privilégiées qu'on désirera se faire attribuer de fois 500 m² de terrain.

Le projet primitif que nous avions soumis à nos acquéreurs vient d'ailleurs de subir quelques améliorations extrêmement intéressantes, qui permettront d'établir les droits de nos adeptes avec plus de rigueur encore. Il nous a semblé indispensable, en effet, de garantir avec plus de précision les terrains attribués à nos actionnaires contre les conséquences possibles d'un emprunt ou d'une émission d'obligations que réaliserait la Société des Iles d'Or.

Tous les terrains de nos acquéreurs et nos terrains personnels, le tout constituant un domaine de 25 hectares, vont donc être achetés par nos soins à la Société des Iles d'Or, retirés définitivement de l'actif

de ce groupe, et apportés par nous à une nouvelle société, qui prendra sans doute le nom de **Société Naturiste de l'Ile du Levant**. Cette société nouvelle groupera exclusivement les actionnaires attributaires de terrains. Société foncière, elle n'engagera aucune opération commerciale. Rigoureusement étrangère à la Société des Iles d'Or, elle ne risquera pas de subir le contre-coup de ses opérations. Elle ne risquera pas non plus de subir les décisions de ses Assemblées Générales ou les actionnaires privilégiés seraient en minorité.

Nous ferons d'ailleurs parvenir incessamment à tous les attributaires de terrains, une étude détaillée de cette amélioration.

DEUX PARCELLES DISPONIBLES, AVEC PARTS DE FONDATEUR

Deux parcelles de terrain de 1.000 m², avec part de fondateur, sont disponibles dans l'Ile du Levant, par suite de l'impossibilité des acquéreurs de faire face à leurs engagements de règlement à terme.

Prix de chaque parcelle : 5.625 francs, payable COMPTANT.

Conformément à notre nouvelle organisation, chaque parcelle de 1.000 m² sera représentée par DEUX actions privilégiées de la Société Naturiste de l'Ile du Levant — en voie de création — et pourra être choisie, sur plan ou sur place, parmi les terrains disponibles entourant le vieux fort des Arbousiers, face à l'Ile de Port-Cros (possibilité de choisir en bordure de mer).

S'adresser au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimara, Paris-16^e, ou le voir à l'imprimerie de « *Naturisme* », 24, rue d'Alleray, Paris-15^e, tous les jours sauf lundis, mardis et jours fériés (en raison du grand nombre de demandes que nous recevrons pour ces deux parcelles, il est prudent de les retenir par TELEGRAMME).

DE TOUT... DE PARTOUT

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION QUALITÉ ET QUANTITÉ



N lecteur vient de nous écrire, nous faisant d'amers reproches, disant que l'alimentation naturiste devient un rêve luxueux avec ses produits recherchés et coûteux, alors que son désir serait d'avoir le pain à vingt-cinq sous. Cette réflexion mérite qu'on s'y arrête, car elle est faite pour nous montrer comment, dans l'exposé d'une thèse, on n'est jamais assez clair, lorsqu'il s'agit de remonter le courant de l'habitude.

Il fut un temps, à la fin de la guerre, où la France manquait de bon charbon anglais. Celui-ci possède en effet, au kilogramme, une puissance de calories que n'ont pas les charbons de moins bonne provenance. Devant cette difficulté, les industriels de la région parisienne se réunirent pour aviser aux meilleures solutions à prendre. Un membre de la réunion se leva et proposa que ce charbon anglais fût remplacé par un autre, français, et qu'il suffirait d'en commander deux fois plus pour avoir le même nombre de calories. Cette proposition rallia de suite un nombre impressionnant de suffrages. Il était séduisant, en effet, de se dispenser d'un charbon très onéreux, puisque, pour le même prix, ou peu s'en fallait, on pouvait avoir double quantité.

Nos lecteurs vont immédiatement deviner la suite des événements : les foyers de chaudière ont des surfaces établies une fois pour toutes au moment de la construction ; elles ont une capacité de charge limitée ; on peut chercher à les bourrer comme des canons, on n'arrivera jamais, au risque de les faire éclater, à leur faire avaler deux fois plus de charbon qu'elles ne peuvent matériellement en contenir. Il ne suffit pas de dire : « Je mettrai deux fois plus de charbon », pour avoir autant de calories, mais il faut pouvoir surcharger son foyer au delà de ses capacités.

Naturellement, la discussion s'envenima, certains comprenant la difficulté, d'autres ne la comprenant pas. La conclusion fut que certains patientèrent et revinrent au charbon anglais malgré son prix, et d'autres mirent leurs foyers hors d'usage en leur demandant un travail qui fut malheureux à tous points de vue.

Cette histoire véridique illustre en partie ce qui est en train de se passer avec notre mode d'alimentation qui juge chaque denrée sur la valeur de ses apports, non pas seulement au point de vue calorifique, mais surtout à celui de son assimilation facile et utile par nos organes. C'est l'éternelle querelle de la qualité qu'il faut opposer à la quantité.

Un foyer surchargé fond sa grille et l'encrasse ; un estomac trop rempli, qui invite à déboutonner gilet et ceinture, s'affaisse et comprime les organes voisins. L'encrassement de l'organisme se paie au prix de la déformation du corps et des maladies qui viennent avec les toxines. On a trop prêché dans ce journal la sobriété alimentaire pour qu'il soit besoin d'insister une fois de plus.

Néanmoins, l'habitude est, surtout en France, le guide-âne à ce point indiscuté qu'il faut s'épuiser en argumentation pour faire comprendre l'évidence. Nous avons récemment montré combien il était faux de juger et de payer le blé suivant son poids à l'hectolitre. Des méthodes d'investigation raisonnables font voir que la qualité d'un grain est en corrélation directe avec ses propriétés mécaniques, mais non pas avec son poids. Il est peut-être pratique, commercialement parlant, d'acheter le blé au quintal, avec ses mauvais grains, ses crottes et ses poussières, mais c'est là une hérésie

au point de vue alimentaire, le seul qui nous intéresse ici. Comme, en ce monde, il n'est pas de cultivateur, ni de meunier, ni de boulanger pour vendre au public plus de matière qu'il ne peut en donner pour le prix, il est bien certain que le prix du pain n'est fonction que du poids, peu nous important de savoir comment celui-ci est acquis.

Se déclarer satisfait d'un repas que l'on quitte la ceinture pleine est, à notre point de vue natu-

riste, se méprendre grossièrement sur les apparences. Le pain blanc, fût-il même fait de grains soigneusement triés et nettoyés, ne peut plus donner ce que le meunier lui a enlevé, pas plus que le riz glacé qui a été, lui aussi, mutilé. La Nature nous montre au contraire à chaque instant que l'énergie qui nous est transmise par le monde végétal se matérialise par des impondérables à ce point insaisissables qu'ils ne peuvent être isolés.

Les constatations qui se font, depuis peu d'années du reste, sur la présence de vitamines dans chacun de nos aliments, ont suscité une pléiade de chercheurs qui s'évertuent à déceler les derniers retranchements où celles-ci se cachent. Or, il apparaît de plus en plus que, pour les grains, leur résidence soit dans la phytostérine, c'est-à-dire dans la partie grasse du germe. En étudiant de plus près ce corps gras, on constate qu'il doit se décomposer en une fraction infime que l'on appelle stérol, qui s'active sous les rayons du soleil et garde cette activité tant que son substratum n'a pas été foncièrement altéré par une décomposition atomique. C'est donc à cette portion infime de la plus petite partie du grain qu'est dû ce pouvoir mystérieux de fixer les sels minéraux, de donner sa force au nerf optique, d'exciter et de faire vivre nos glandes à sécrétion interne, etc. Toute la vie semble tenir à la présence de ces corps actifs, et voilà pourquoi le mot *vitamine* dit bien ce qu'il veut dire. Chacune de nos bouchées devrait avoir son impondérable de vitamine, qui agisse sur nos organes en quantités homéopathiques. Nous pouvons absorber des tonnes de nourriture, que le travail et la dépense seraient parfaitement inutiles si la vie en était absente. Aussi est-il nécessaire, pour atteindre ce but, de défendre chacun de nos aliments contre les atteintes inintelligentes qui lui sont faites par un commerce ne procédant que de la force aveugle de l'habitude.

Nous voulons un blé propre, entier, que l'on n'a pas châtré, avec tout son épiderme chargé de sels minéraux. Nous le voulons d'une qualité boulangère telle qu'il n'ait besoin d'aucun adjuvant pour être à la hauteur de sa tâche. Ce blé ne doit pas être bâtard, mais de grande famille, avec une origine qui, chaque année, doit être contrôlée et corrigée. Nous voulons en faire un pain digeste grâce à des méthodes de fermentation vraiment sérieuses, qui rendent solubles, c'est-à-dire directement assimilables, toutes ses parties constitutives, et non pas laisser agir le mitron, qui emploie sans parcimonie les paquets de levure. Un pain digeste et vivant est à l'opposé du pain à vingt-cinq sous, tant par sa valeur nutritive que par son coût de production. Il vaut mieux en manger deux fois moins, soulager son foie, l'assimiler à fond et avec profit, plutôt que connaître le plaisir illusoire de l'empansure.

De même, en hiver, votre salamandre fonctionnera beaucoup mieux avec de l'anthracite, qui se consumera complètement, qu'avec de la lignite fuligineuse et suintant le goudron.

N'attendez pas la vie d'un corps mort, en consommeriez-vous des tonnes ! Economisez l'entrecôte et la tablette de chocolat, mais n'économisez pas l'aliment vivant, qui est le bénéfice le plus clair que puisse enregistrer votre organisme. Celui-ci ne vit que du peu que vous voulez bien lui donner, qui soit naturiste, non seulement en nom, mais en fait.

Jamais la quantité n'a pu remplacer la qualité.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

DES STADES SUR LES « FORTIFS »

Je suis passionnément l'évolution de la méthode que vous préconisez. J'ai donc lu avec intérêt la proposition de M. René Mathieu de transformer les terrains de l'Exposition Coloniale en parc naturiste. Sans vouloir porter préjudice à cette idée que je trouve excellente, je viens vous en soumettre une autre — concomitante.

La ceinture des fortifications offre encore beaucoup d'espaces libres qui, espérons-le, n'ont point encore tenté les agioteurs de la construction. Pourquoi — mais vous avez déjà deviné ma pensée — ne les transformerait-on pas en terrains de naturisme, chaque arrondissement ayant le sien, destinés aux enfants des écoles de la Ville ?

Des terrains de jeux, de sports, pourraient leur être adjoints qui seraient loués à des sociétés sportives, de manière à rembourser la Ville de ses dépenses. Dans ce même but, on pourrait allouer des concessions à des entreprises privées : attractions et manèges forains, restaurants, etc. Ajoutons-y la publicité afin d'augmenter les ressources.

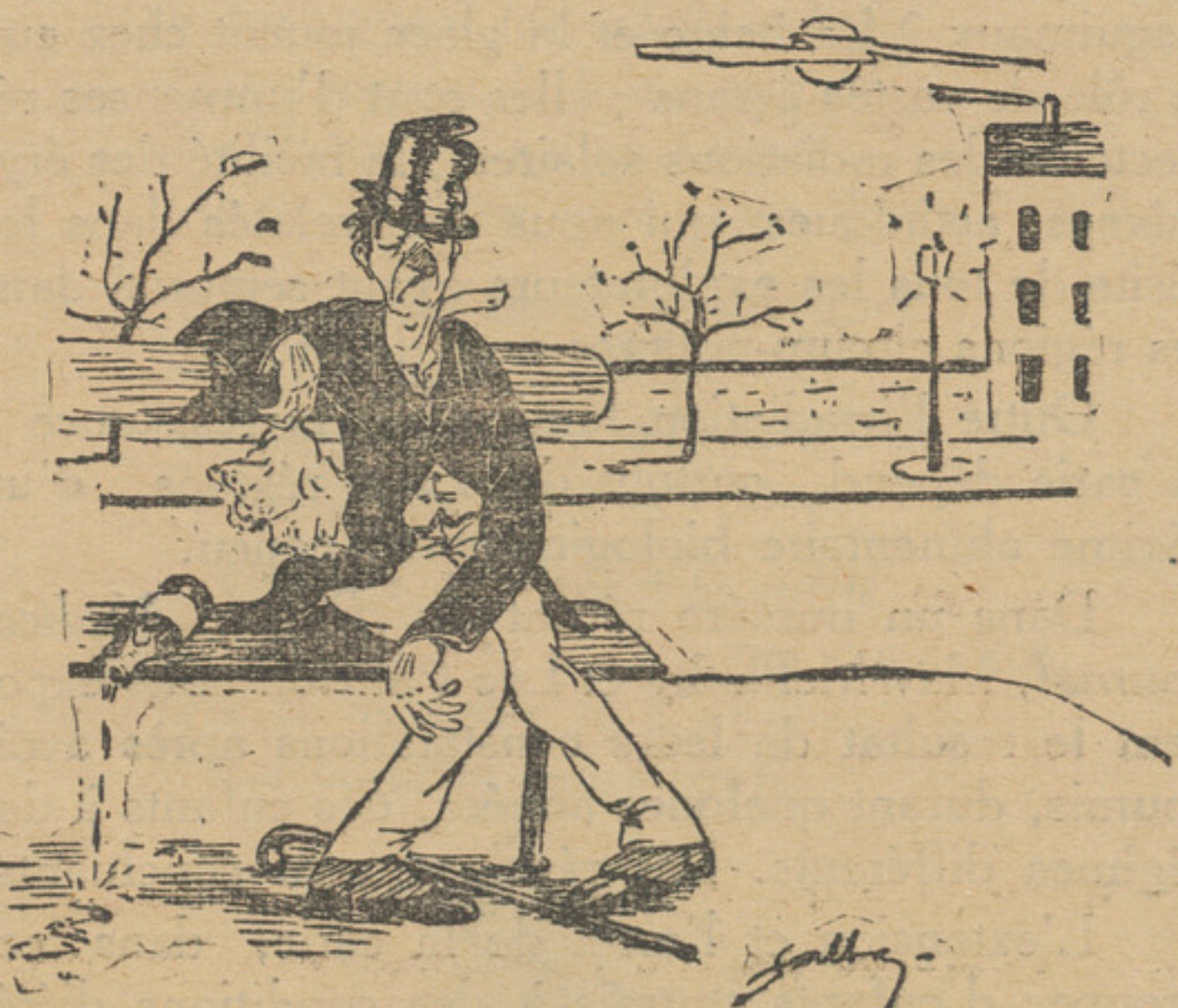
Les terrains concédés seraient aménagés selon un plan approuvé par un comité d'urbanisme composé d'architectes, d'artistes, d'hygiénistes et d'édiles, de manière à sauvegarder tous les intérêts.

Ainsi, Paris serait entouré d'une ceinture « naturiste » qui agrémenterait ses quartiers périphériques et leur donnerait une saine vitalité qu'ils n'ont généralement pas. Je crois d'ailleurs me rappeler que c'était à peu près l'intention des édiles qui décidèrent la démolition des fortifications.

Outre les différents avantages qu'offre ce projet à première vue, il en est un qui mérite une sérieuse considération : Paris étant divisé en secteurs, chacun de ceux-ci aurait son terrain de jeux ou son camp naturiste, ce qui éviterait à la plus grande partie des enfants de trop longs déplacements, causes de dépenses et de... défections.

UN NATURISTE PARISIEN.

MAUVAISE EXCUSE (Dessin de S. ALBA)



— Si j'raconte à ma femme que j'reviens de l'île des Naturistes, elle n'voudra encore pas m'croire...

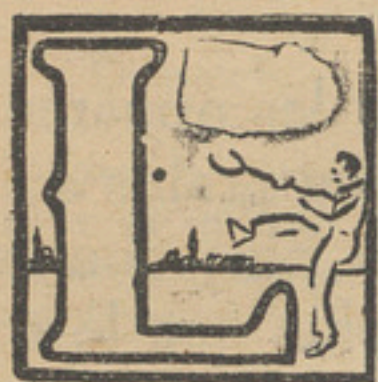


MÉDECINE NATURISTE



SUR LA CARIE DENTAIRE

LE NATURISME ET LA STOMATOLOGIE



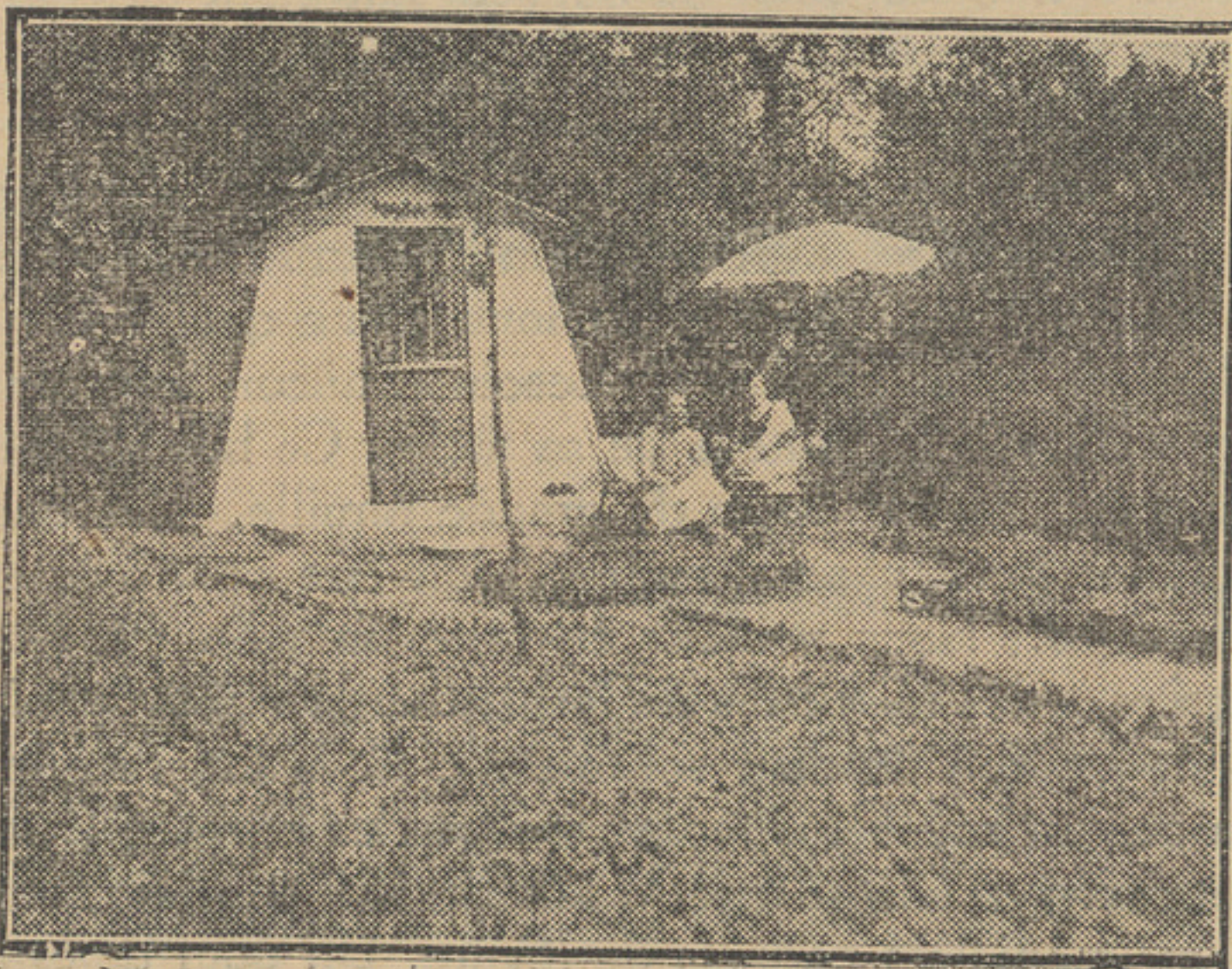
Le naturisme ne se limite pas à l'explication étroite d'un groupe de maladies distinctes de tel autre groupe. Se rapprochant de la Nature, il unifie. Ne soyez donc pas surpris si, dans ces rubriques concernant une spécialité considérée comme autonome, vous retrouvez tous les grands principes fondamentaux du naturisme ; l'art dentaire en est tributaire au même titre que l'art médical.

Je vous entretiendrai tout d'abord de la carie dentaire.

Dans un numéro récent de *Naturisme*, un lecteur demandait au docteur Durville si un naturiste pouvait éviter la carie dentaire. Ce à quoi il lui fut répondu que le fait de pratiquer intelligemment le naturisme depuis l'enfance était le meilleur moyen de préserver l'enfant, puis l'adulte, de la carie dentaire.

En effet, comment et pourquoi une dent se carie-t-elle ? L'origine de la carie, recherchée depuis des siècles, on crut l'avoir trouvée lors de l'avènement de l'ère pastorienne, et, aujourd'hui encore, il est enseigné dans les traités que la carie est une affection microbienne, les microbes pénétrant au niveau d'une altération de l'émail.

De là à conclure qu'une dent minutieusement nettoyée ne devait pas se carier, il n'y avait qu'un pas. L'hygiène dentaire, d'inexistante qu'elle était, devint excessive ; la propagande conjugée des publicistes, professeurs, dentistes, et... des marchands de dentifrices aboutit à une obsession de la brosse à dents. On intensifia d'une part le brossage, de façon à éliminer des espaces interdentaires tout séjour intempestif d'aliments, on augmenta également le pouvoir antiseptique des pâtes dentifrices, dont la composition passa en un crescendo impres-



CE QU'ON VOIT D'UNE TENTE, A L'EXTERIEUR...

sionnant des simples essences aromatiques aux bactéricides les plus puissants, tels que les sels arsenicaux, qui jouissent actuellement d'une grande vogue.

Cependant, peut-on dire que la dent la plus méticuleusement nettoyée échappe à la carie ?

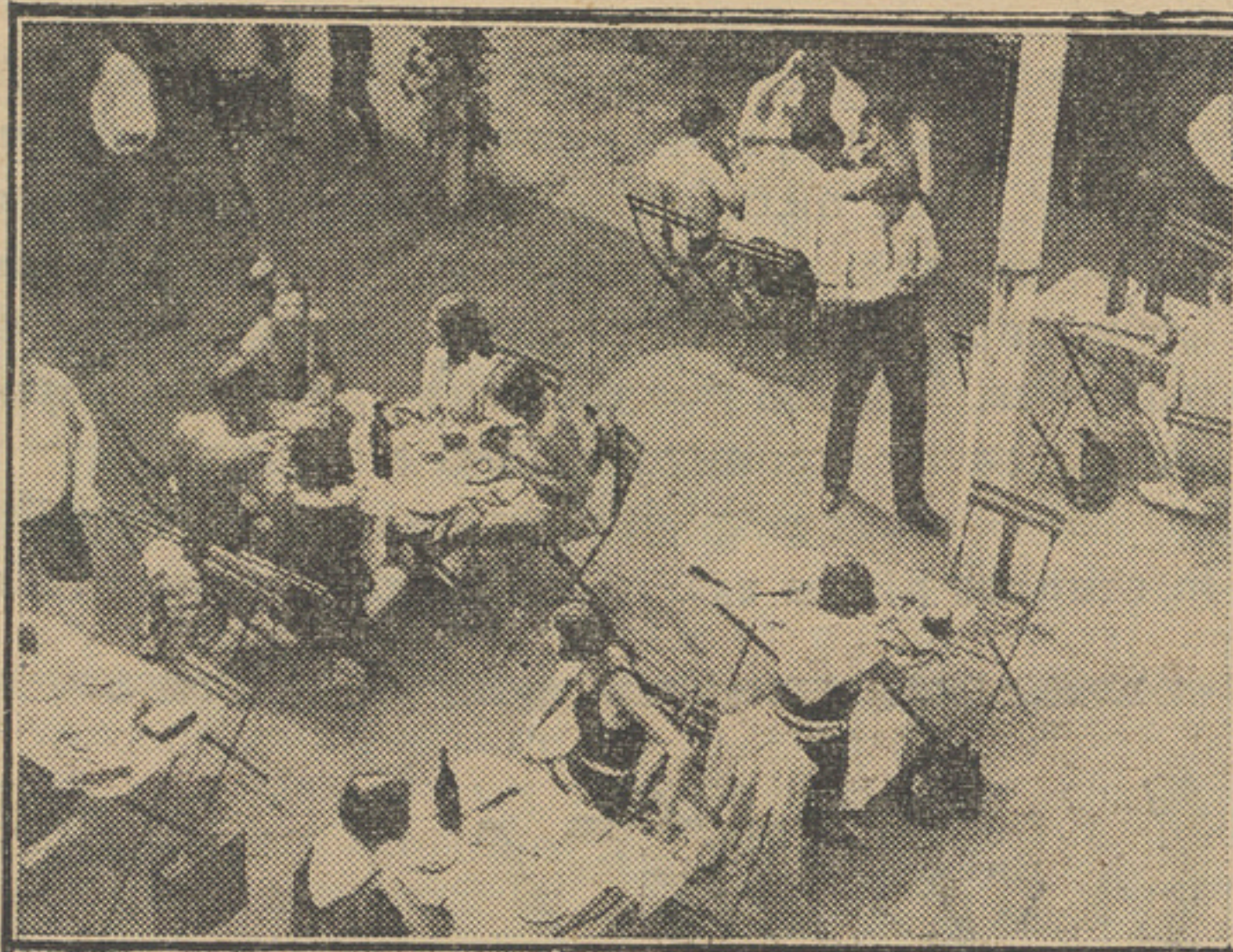
Il n'en est rien. Nous ne le savons que trop, nous, dentistes, qui, malgré cela, et peut-être bien en partie à cause de cela, continuons à obturer les dents au grand étonnement des bactériologistes.

Aussi faut-il rechercher une autre solution au problème complexe de la carie dentaire.

Le naturisme nous la fournira.

« Le naturisme traite non pas telle ou telle maladie, mais le terrain sur lequel elle germe. » (Docteurs Durville.)

Les fameux supposés bacilles de la carie dentaire : bacilles de Buntig, qu'ils soient étiquetés aci-



LE DEJEUNER AU RESTAURANT DE PHYSIOPOLIS

dophilus ou autres, n'ont jamais entamé une constitution dentaire solide. La solidité des dents et leur résistance à la carie dépendent de leur fixation en calcium. Sur un terrain décalcifié, les caries seront multiples. Dès lors, le problème de la carie se ramène à celui, plus vaste, de la calcification, et celui-ci est résolu par le naturisme.

Avant toutes choses, n'institue-t-il pas l'irradiation lumineuse et le régime basé sur les lois naturelles ? Or, je vous démontrerai que ce sont là les deux principes fondamentaux, les facteurs primordiaux de la calcification, et les moyens prophylactiques les plus puissants contre la carie dentaire.

L'ethnographie (d'après des recherches récentes de M. Romme) nous apporte une constatation en apparence paradoxale. La carie dentaire est rare chez certaines peuplades méridionales, et même parfois tout à fait inconnue (Maoris, Hindous). D'autre part, en des climats opposés, au voisinage du pôle, parmi les Esquimaux, elle est également ignorée. Ce qui ajoute encore à l'étrangeté de cette constatation, c'est que ces peuplades observent des régimes alimentaires totalement différents. Certains carnivores — et nous prouverons plus tard combien ils se trompent — ne manqueront pas d'attribuer l'absence de caries chez les Esquimaux au fait qu'ils mangent de la viande de poisson crue et que, pour ce faire, ils font travailler au maximum leurs dents. Mais les Maoris, qui ont un régime tout à fait opposé ?

La raison est toute autre. La fixation du calcium dépend pour beaucoup de l'irradiation lumineuse ; c'est la lumière qui, par ses radiations ultra-violettes, transforme l'ergostérol en vitamines D, et sans vitamines il n'est pas d'utilisation, d'intégration possible de l'élément calcium. Or, chez les Méridionaux, Maoris ou Hindous, il ne saurait être question de carence lumineuse. Et pour les Esquimaux ? La neige et la glace jouent chez eux le rôle de vastes écrans ; elles sont d'immenses réflecteurs des radiations solaires ; la facilité des érythèmes actiniques qui nous sont relatés dans les récits de tous les explorateurs ayant séjourné dans les régions circum-polaires nous le prouve.

Outre l'irradiation lumineuse, la résistance à la carie dépend, surtout dans nos régions, d'un régime alimentaire biologiquement conçu.

Dans un numéro récent du *British Medical Journal*, May Mellanby et Lee Pattison nous exposent le résultat de leurs constatations après avoir soumis, durant quelques années, des enfants à des régimes différents. Les résultats sont concluants.

L'extension et l'arrêt de la carie, dans ces groupes d'enfants soumis à des conditions diététiques variées, indiquent nettement : 1° L'inutilité

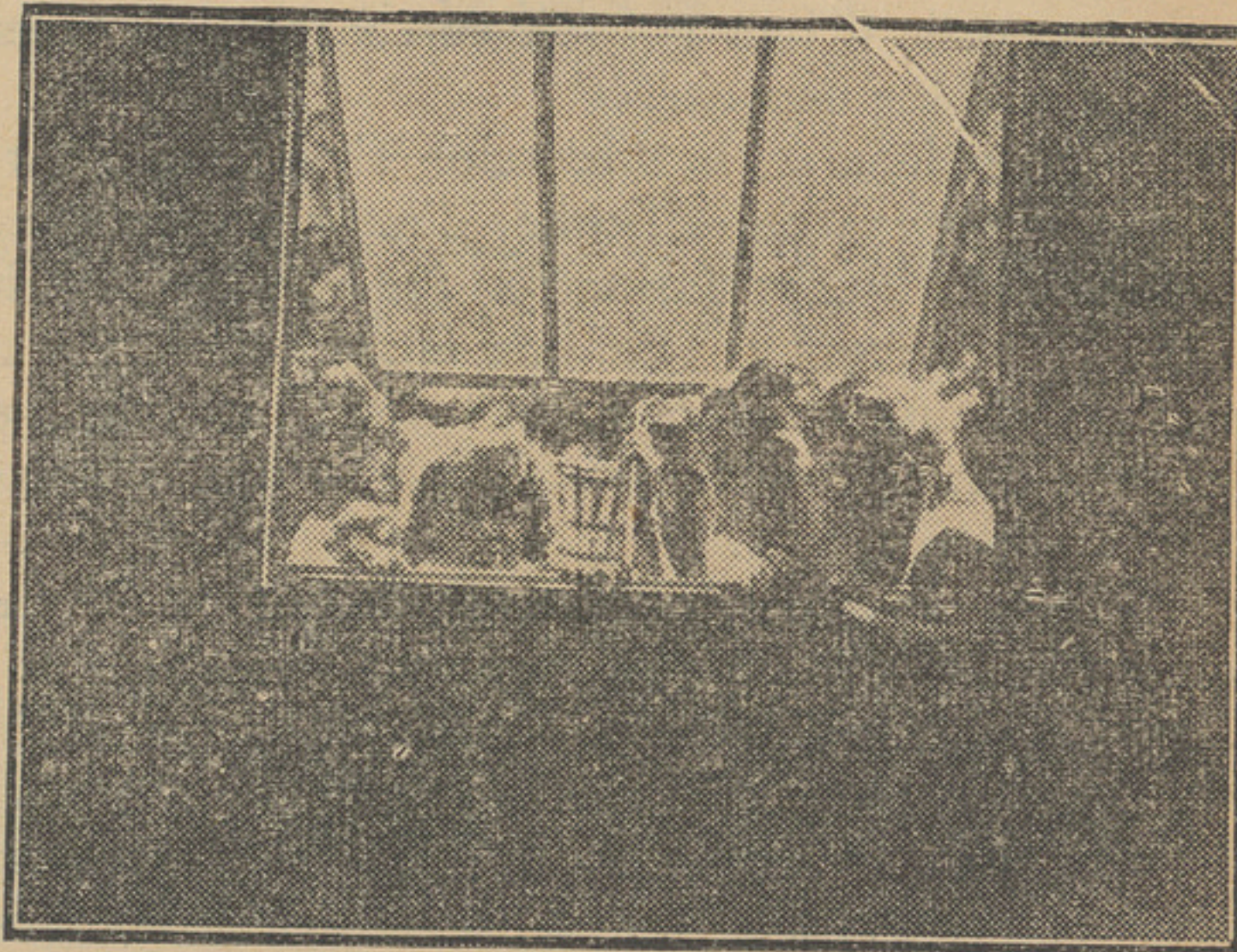
de la viande ; l'augmentation du coefficient masticatoire, grâce à l'adjonction de viande, n'entrave pas la carie ; 2° La faillite totale de l'antiseptie : on trouve 50 % de caries chez les enfants pratiquant l'hygiène dentaire la plus complète, mais soumis à un régime déficient, alors qu'il n'y a que 5 % de caries chez le groupe d'enfants soumis à un régime vitaminé, malgré l'absence d'hygiène buccale ; 3° L'utilité capitale des vitamines.

Voilà le secret des peuplades sans caries : elles ont le soleil, et leur flore végétale, tropicale ou marine leur dispense ses vitamines.

Bains d'ultra-violettes, ergostérol activé, qu'est-ce que la civilisation pourrait apporter de plus efficace pour assurer à ces peuplades un égal apport de calcium ? Il ne s'agit pas d'un caractère ethnique particulier à ces peuples, car l'expérience a montré qu'en modifiant leur insolation et leurs aliments, on leur faisait perdre le privilège d'ignorer la carie dentaire.

Est-ce à dire qu'il faille nous exiler aux tropiques ou au pôle ? Non : nous pouvons nous irradier tout aussi bien à Villennes ou à l'Île du Levant, et substituer une alimentation vitaminée et rationnelle à celle que nous subissons d'ordinaire plutôt que nous la réglons : je vous recommande, pour cela, la lecture de *La Cuisine Saine*, des docteurs G. et A. Durville.

Brossez donc vos dents, mais modérément ; il n'est pas jusqu'aux hygiénistes qui ne réagissent contre ce que j'appellerai l'hyperhygiène. Je cite le docteur Tanon, professeur d'Hygiène à la Faculté de Paris : « On se lavera les dents le matin ou le soir, suivant ses préférences personnelles. Je crois que le lavage le soir est préférable, parce qu'il évite les fermentations. Quant à se laver après chaque repas, c'est une sujétion, et, à mon avis, une



...ET CE QU'ON VOIT DE L'INTERIEUR

superfétation si l'on peut dire. La bouche a sa flore normale qui dépend de la salive, et qu'il n'est pas nécessaire de lui enlever. On déconseille à juste titre, chez les femmes normales, les injections vaginales journalières. Pour la bouche, c'est la même chose que pour nos autres cavités. » (1)

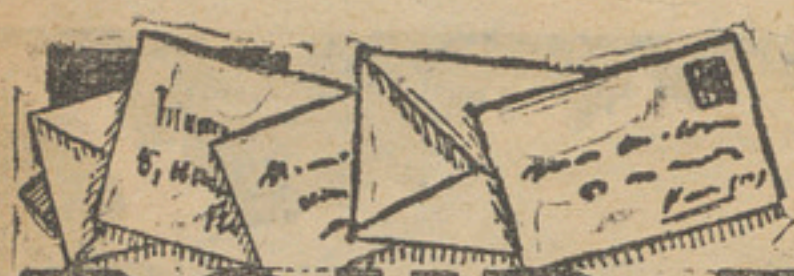
Voilà un professeur d'hygiène naturiste, ce qui mérite d'être souligné.

Je préciserai, dans de prochains articles, certains autres points importants, mais qui ne relèvent pas directement de l'origine de la carie dentaire.

Si paradoxal que cela ait pu vous paraître au premier abord, soyez naturistes et vous ignorerez le mal de dents !

D^r RAPH. CHERCHEVSKI,
Stomatologiste.

(1) C'est aussi à propos des cavités qu'il dit plus loin : « Des gens se croient propres parce que, chaque matin, ils se rincent le nez en aspirant de l'eau ; ils ne font que faciliter les rhumes de cerveau. »



POUR ET CONTRE LE NATURISME

L'OPINION
DE L'ÉLITE

NOTRE GRANDE ENQUÊTE

QUE PENSEZ-VOUS DU MOUVEMENT NATURISTE ?

ALFRED MACHARD

Le romancier bien connu nous répond en ces termes :



Studio Lorelle

Je suis pour le « naturisme », régénérateur du corps. Et aussi pour le « nudisme », régénérateur de l'âme.

Mais trop d'hypocrisie et de fausses morales règnent encore en notre pays pour que les hommes et les femmes puissent se regarder nus... en l'oubliant !

Alfred Machard

ANDRE LEDUCQ

Avant le départ du Tour de France cycliste 1931, le populaire champion, vainqueur de la grande épreuve en 1930, a bien voulu nous donner

son opinion, parfaitement résumée dans la dédicace inscrite sur la photographie qu'il nous a envoyée : « Vive le naturisme ! ».

Tout sportif, tout athlète devrait, logiquement, être naturiste.

Dans la vie du coureur cycliste, habitué aux grands espaces et aux vastes horizons, l'air et le soleil occupent une large place.



Et puis, après le travail, quel meilleur délassément que le naturisme ?

André Leducq

HENRI BARBUSSE

L'auteur de l'Enfer, du Feu et de Clarté est, comme l'on sait, directeur de l'hebdomadaire Monde. Voici son avis :



Photo Henri Manuel

J'ai exprimé à différentes reprises mon opinion sur le naturisme et le nudisme, qui constituent à mon sens une initiative utile et salutaire tant au point de vue physique qu'au point de vue moral, et je suis tout à fait partisan de cette réforme rationnelle de certaines complications artificielles de la civilisation contemporaine.

Henri Barbusse

L'enquêteur : PIERRE AUDEBERT



LE PIPEAU NATURISTE

O R I E N T A L E

« Il faut se connaître ; l'âme est une merveille, mais le corps est la plus grande merveille. »
(Proverbe arabe.)

Vers l'an 320 de l'hégire
Naquit un poète persan
A qui Mahmoud, sultan puissant,
Promit des trésors pour écrire.

Firdouzi chanta son pays
De légende en de tels poèmes
Que nul n'en fit d'aussi suprêmes ;
Nous en restons tout éblouis.

Mais le potentat de Ghaznine
Écoute des conseils pervers.
La drachme d'or pour chaque vers
Qu'il devait payer sans lésine

En dirhem d'argent se changea.
Firdouzi, quoique misérable,
Trouva le procédé coupable
Et noblement le dédaigna.



LES PETITS S'AMUSENT...

Dans les hautes herbes, les enfants disparaissent jusqu'à mi-corps

Il mourut pauvre. Un soir tout rose
Baignait les blancheurs d'Ispahan.
Alors un vieux soufi savant
Se pencha sur la tombe close,

Et dit : « O poète, esprit pur,
Allah s'incarne en ta dépouille,
Puisque ton corps que rien ne souille
Se mêlait sans cesse à l'azur.

« Ton cerveau, foyer de lumière,
Resplendissait comme ta chair ;
Son feu se propageait dans l'air
Avec ta chanson coutumière.

« Tu buvais aux rayons du ciel,
Tes gestes étaient des prières,
Et tu conseillais à tes frères
Le goût du froment et du miel.

« Tu leur enseignais qu'il faut vivre
Sobrement, boire un verre d'eau,
Courir le désert sans manteau,
Jeter la drogue qui rend ivre...

« En voyant les soleils sabrés
Qui décorent le trône auguste,
Tu disais au sultan injuste
Qu'ils n'étaient pas assez dorés.

« Et jusque dans ta sépulture,
Au clair limpide du croissant,
Tu sens ton cœur déliquescence
Se dissoudre dans la Nature.

« Dis-moi si la mort te suffit
À cette heure, et fais-moi connaître
Qui te dispense le bien-être... »
Ainsi parla le vieux soufi.



Soudain parmi les morts sans nombre
Un souffle dit : « Je ne suis rien
Qu'un feu follet qui va, qui vient,
Et qui s'éteint vaincu par l'ombre... »

« Laisse-moi dormir mon sommeil,
Et sache bien que la fortune,
Pour le rossignol c'est la lune,
Et pour l'homme c'est le soleil !... »

URBAIN MÔ.



...LES GRANDS TRAVAILLENT

Deux jeunes femmes, en chantant, apportent des provisions



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINES

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

CAROTTES CRUES

Il est des naturistes qui mangent la carotte crue. Il ne faudrait pas croire, d'ailleurs, que cette manière de faire soit une folie. La carotte crue, du moins celle qui est jeune, fraîche et nouvelle, n'a rien de désagréable au goût, et, de plus, elle est favorable à la nutrition, quand on n'a pas une trop grosse faiblesse digestive. On s'accoutume vite à consommer un peu de carotte crue. Si on craint, en mangeant la carotte crue, en nature, de ressembler par trop au lapin, on peut, comme nous le conseillons parfois aux naturistes déjà entraînés, incorporer, plus ou moins largement, un peu de celle-ci dans les hors-d'œuvre crus ; on peut en râper un peu avec de la bonne pomme (de pommier), moitié carotte, moitié pomme, dans du lait, au déjeuner du matin ; on peut, enfin, l'introduire dans certains plats naturistes, dont voici un exemple :

Mélanger diverses salades vertes de saison, telles que laitue, scarole, romaine, pissenlit, épinard, tétragone ; les couper finement en choucroute ; ajouter céleri, feuilles de jeunes navets, fanes de jeunes carottes, carotte et betterave rouge crues finement râpées à la râpe à julienne. Pommes de terre cuites à l'eau en fines tranches. Mélanger. Verser sur l'ensemble de la bonne huile de table. (Recette d'un groupe de colons naturistes de l'Aisne, communiquée par M. Blutel, naturiste.)

CAROTTES A L'EAU

La recette classique de « grande cuisine », qui

consiste à « glacer » les carottes avant de les accommoder autrement est inutile et malsaine (aussi ne l'indiquons-nous pas). Un moyen sain d'accommoder les carottes est simplement de les cuire à l'eau salée (ne mettre que peu d'eau, pour que le légume ne trempe pas complètement). La carotte à l'eau pourra servir à préparer autant de mélanges qu'on voudra avec d'autres légumes.

Les carottes vieilles gagnent à être blanchies. Les nouvelles ne doivent pas l'être.



CAROTTES A LA CREME

Les carottes étant cuites à l'eau, comme il vient d'être dit, et égouttées, les recouvrir de crème fraîche bouillante. Réduire un peu en chauffant.

CAROTTES MARIANNE

Ce sont des carottes à l'eau, égouttées, sur lesquelles on verse, au dernier moment, une sauce Maître d'hôtel, c'est-à-dire du beurre frais fondu (mais non cuit). Il convient de mettre peu de beurre, et de se souvenir, si l'on a une digestion lente, que toutes les graisses (dont le beurre fait partie) retardent la digestion.

FLAN AUX CAROTTES

Ce flan peut être servi, soit comme un légume, soit comme entremets.

Etaler de la pâte feuilletée dans un cercle à flan ; garnir celle-ci de purée de carottes (cuites à l'eau) légèrement sucrée. Recouvrir de tranches de carottes cuites à l'eau ; sucrer encore légèrement. Cuire comme un flan ordinaire.

■ ■ ■

CELERI CRU EN BRANCHES

Choisir les feuilles jeunes et tendres ; les couper en conservant les extrémités des pétioles (non filandreux) ; mélanger par moitié avec salade de saison. Sel. Huile.

CELERI EN BRANCHES, A L'EAU A LA BECHAMEL, AU PARMESAN, A LA CREME A L'ITALIENNE

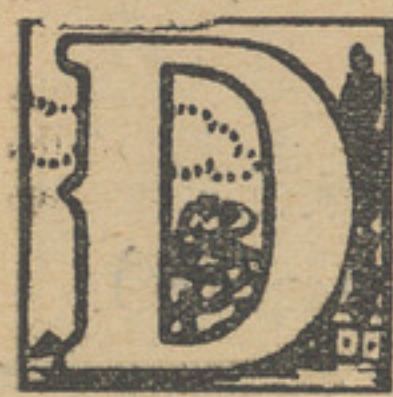
Choisir les branches de céleri bien fraîches, tendres, sans filandres ; les couper en morceaux de 15 centimètres de longueur ; les blanchir pendant quinze minutes ; les rafraîchir ; cuire à l'eau bouillante ; égoutter. Traiter ensuite comme les cardons.

CELERI AU JUS

Les naturistes évitent les légumes arrosés de jus de viande, sauf prescription spéciale du médecin. Il peut être indiqué, pendant un temps, de laisser arroser les légumes de jus de viande, pour les faire, par exemple, accepter par des estomacs rétifs à la cuisine saine, ou pendant certaines phases de fatigue digestive. Le jus de veau est le moins toxique et le plus approprié.

UN PROBLEME RESOLU

LA PRÉPARATION DU YAOURT CHEZ SOI



DANS un précédent article (voir « Naturisme » du 2 juillet), nous avons indiqué les deux conditions essentielles que doit remplir le yaourt pour que son usage donne tous les effets bienfaisants que l'on en peut attendre : d'une part, propreté absolue de la préparation, et, d'autre part, réduction au minimum de l'acidité du produit. Nous signalions en même temps aux naturistes la mise sur le marché d'un appareil nouveau, le « Yalacta », qui permet d'obtenir au prix du lait un yaourt satisfaisant à ces deux conditions essentielles.

On sait que le yaourt est produit par la coagulation du lait sous l'influence de ferments spéciaux, et plus particulièrement du « bacillus bulgaricus », le plus actif de tous les ferments lactiques. Pour obtenir le yaourt doux, dont l'usage est au plus haut point recommandable, la fermentation doit être obtenue dans un délai minimum et à une température maintenue aussi régulière que possible. Le problème ainsi posé, examinons comment est établi et comment fonctionne

le « Yalacta » ; nous comprendrons alors combien est simple, et d'autant plus ingénieuse, la solution qu'il apporte.

L'appareil se compose d'un plateau isolant sur lequel reposent, selon le modèle, trois ou sept pots en verre spécial Sibor résistant à la chaleur, et d'une cloche isolante et réfléchissante. Les pots, de forme hexagonale, sont assemblés en « nid d'abeilles ». Cette disposition assure leur contact réciproque et, en conséquence, un excellent équilibre de leur température. L'intérieur de la cloche est constitué par une surface métallique polie, de forme spéciale, qui a pour effet de concentrer la chaleur dégagée par la fermentation et de la réfléchir uniformément sur les pots.

Le procédé de fabrication du yaourt à l'aide du « Yalacta » est des plus simples. Il suffit de distribuer dans les pots du lait préalablement bouilli, sans qu'il ait été nécessaire de le faire réduire, alors que cette réduction était indispensable avec tous les appareils existant jusqu'à ce jour. Dès que la température de ce lait est descendue à environ 43° (pour du yaourt doux), on introduit dans chaque pot une dose de ferment à l'aide d'un petit injecteur. L'appareil est ensuite recouvert de sa cloche, que l'on retire au bout de trois heures. A ce moment, le yaourt est fait et bon à être consommé aussitôt refroidi.

L'ensemencement des pots se fait, pour la première fois, avec du ferment bulgare fourni avec l'appareil. On se sert ensuite, comme ferment, d'une petite quantité du yaourt de la dernière préparation, chacun pouvant ainsi, s'il le veut, continuer indéfiniment à faire son yaourt en le reproduisant sur lui-même. Mais le ferment étant la base de la qualité du yaourt au point de vue hygiénique, il est recommandable de renouveler périodiquement le ferment : on a ainsi la certitude de consommer un yaourt pur, possédant les qualités nutritives et actives du vrai yaourt bulgare.

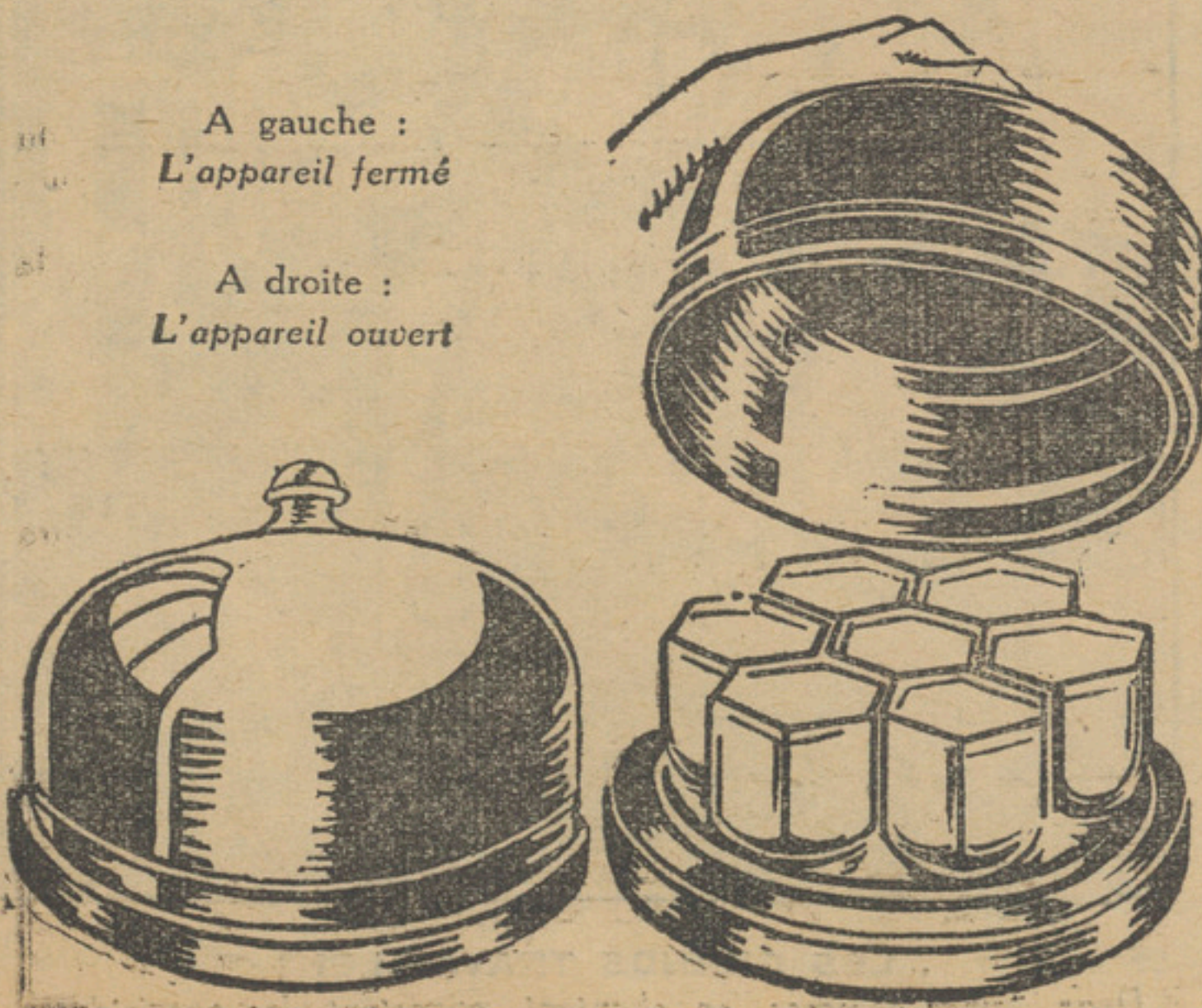
Le produit obtenu possède un goût exquis et un aspect des plus appétissants. Abandonnée à elle-même, même pendant plusieurs jours, la pâte en demeure onctueuse et parfaitement homogène. La supériorité de

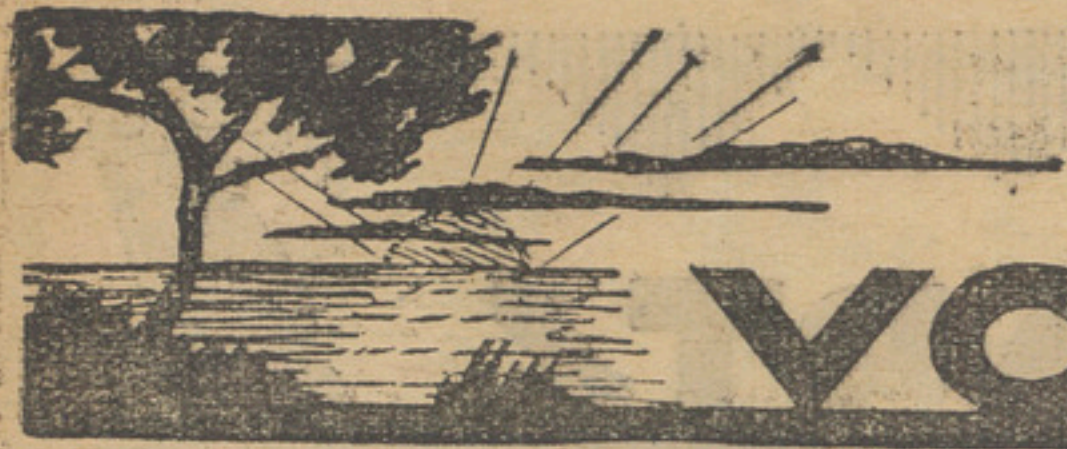
ce yaourt vient de ce que le « Yalacta » a été établi non seulement pour conserver et répartir d'une manière parfaite la chaleur des pots, mais encore pour utiliser la chaleur dégagée par la fermentation elle-même et, ainsi, maintenir d'une façon régulière le lait ensemencé à une température se rapprochant autant que possible de la température naturelle de la fermentation. Ce résultat est obtenu : 1° Par la disposition des pots en nid d'abeilles ; 2° Par l'excellent isolement de l'appareil ; 3° Par la forme spéciale de la cloche.

Indiquons en terminant que le « Yalacta », construit en matières et métaux polis inoxydables, est absolument inusable et ne demande aucun entretien. Ces qualités, s'ajoutant à l'économie considérable qu'il fait réaliser, puisqu'il donne l'équivalent de sept pots et demi de yaourt du commerce pour le prix d'un seul, en font un appareil du plus grand intérêt.

A gauche :
L'appareil fermé

A droite :
L'appareil ouvert





VOUS LOUIR

CONTE - ROMAN / NOUVELLE



SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT (suite)

L'AGONIE ET LA MORT

D'UNE BERGERONNETTE-LAVANDIÈRE.

L'AUREORE D'UNE VIE. — LES DÉCRETS DU DESTIN.



ENDU bien vite à la réalité par le son de sa voix, je balbutiai quelques mots qu'elle n'entendit pas, puis je demeurai immobile, la bouche close, avec le cadavre de la bergeronnette entre les doigts.

Combien de temps dura ce silence ? Je ne sais. La tête un peu inclinée, d'un geste doux et lent, elle dépouillait de ses feuilles une pousse de lierre et n'en paraissait pas gênée. Je remarquai enfin sa robe noire, son corsage de deuil ; alors il me sembla qu'il y avait un nuage dans cette aube naissante, que ses yeux si limpides avaient beaucoup pleuré, et cette tristesse épanchée sur sa grâce enfantine ouvrit mon cœur et délia ma langue.

Il en résulta cet important échange de vues :

— Il fait bien chaud, mademoiselle...

— Oh ! oui, monsieur Paul...

Puis, nouveau et profond silence, au milieu duquel, des noisetiers voisins, un loriot fit entendre sa note moqueuse.

— Elle reprit, au bout d'un instant :

— Et vous ne vous ennuyez pas, à Octon ?

— Oh ! non, mademoiselle...

— Son séjour est bien préférable à celui de la ville, n'est-ce pas, monsieur Paul ?

— Pour sûr, mademoiselle...

Un bruit de pas retentit à l'autre bout de l'allée et, sous les noisetiers qui la bordaient, une tête blanche apparut. Elle se retourna vivement.

— C'est papa, fit-elle, qui vient me chercher pour le goûter. Bonjour, monsieur Paul !...

Et, sifflant sa chèvre, elle disparut.

Mon cœur battait à éclater, quand à nouveau je franchis le mur ; une joie nouvelle, inconnue et vague, m'emplissait ; je ne voulus pas rentrer chez mon oncle, de peur de la trahir. J'avais encore plusieurs heures de jour devant moi et, sans être vu de personne, je gagnai précipitamment la colline. Je courais avec transport dans l'herbe humide des prés, j'arpentais, sans les voir, les hautes genetières d'où s'envolaient des alouettes que je ne songeais même pas à tirer ; je foulais aux pieds les touffes de lavandes et les bouquets de thym dont la garrigue était couverte comme d'un tapis parfumé ; avec délices, je plongeais mes deux mains dans l'eau claire des sources. Jamais enfin avant cette heure la vocalise du merle, les trilles de la grive n'étaient montées plus allègres, plus douces, du fond des genévriers.

Et tout cela pour avoir entendu mon petit nom tomber des lèvres virginales d'une fillette de quinze ans, et pour avoir une minute, en ses yeux clairs, miré les miens !

Alors je compris que mon destin était désormais fixé. Par une de ces intuitions mystérieuses, mais que nul ne saurait nier, je vis se dérouler, devant mes yeux mouillés, toute ma vie à peu près telle que je l'ai vécue et que je la raconterai dans la deuxième partie.

D'abord tourmentée, vagabonde, roulant sans lassitude par les mers et les continents les plus lointains, attirée sans trêve par les pays où le soleil épanchait ses plus éblouissantes splendeurs, ce soleil qui, après avoir guéri mon enfance angoissée et souffreteuse, illumina mon adolescence auprès de mon vieux maître Cantagrel.

Et je vis non moins nettement mon retour au clos où je lui édifierai un temple pour l'adorer, à côté de celle par qui je connus la joie ineffable du premier amour...

Par un hymne à la gloire de l'astre divin, régénérateur des corps et des âmes, j'ai commencé cette première partie de mes *Souvenirs* ; je la termine en le bénissant d'avoir baigné de ses rayons d'or ma plume qui les écrivait.

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

Maison du Soleil (Octon), 24 octobre 1930.

FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE

REVUE DE REVUE

HYGIE, organe de la Société Végétarienne de France (Directeur : Jérôme Morand, 17, rue Duguay-Trouin, Paris (6^e)). — JUILLET-AOUT : Le rôle du médecin dans la maladie ; Le nudisme ; La grande pitié du cerveau humain, etc., etc.

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — JUILLET : Le naturisme et la vie économique ; Le naturisme en Allemagne ; Comment pratiquer le bain d'air ; Quelques exercices de gymnastique pour l'enfant ; Le costume de bain, etc., etc.

PENTALFA, revue bi-mensuelle de naturisme et d'hygiène, Calle Alcoy 2 y 10 (Bonanova), Barcelone (Espagne). — 30 JUIN : Le naturisme aux Baléares ; Le nudisme à Physiopolis ; La science de l'alimentation, etc., etc.

O VEGETARIANO, revue illustrée de naturisme et d'agriculture, Largo dos Loios, 50, Porto (Portugal). — JUILLET-AOUT : Incompatibilités alimentaires ; La crise vinicole ; La culture physique ; La syphilis ; La lutte contre la tuberculose, etc., etc.

HIGIENE Y SALUD, revue mensuelle, A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay). — MAI : La Fédération Nationale contre l'alcoolisme ; Le « Pelotarco » ; Une conception moderne de l'éducation physique, etc., etc.

PRO VIDA, revue mensuelle, A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba). — MAI : Le remède de la tristesse ; Respirer est vivre ; Curiosités ; La génération consciente ; Les grands problèmes de l'âme humaine, etc., etc.

INTEGRAL LEVEN, organe officiel de la Vrige Lichaams Kulturbeweging, Swanheim, Laren (Hollande). — MAI-JUIN : Le monde des enfants ; Cinq années du mouvement culturiste en Hollande ; Le mouvement nudiste et l'idée de la culture ; Critique ? etc., etc.

DIE SCHONHEIT, revue mensuelle pour l'art et la vie, Hettnerstrasse, 4, Dresden A 24 (Allemagne). — Très belle revue magnifiquement illustrée, agrémentée d'intéressants articles nombreux et variés. Chaque numéro comprend environ 60 pages.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de culture humaine, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 1^{er} JUILLET : Le journal de Figaro ; Une nouvelle merveille électro-psychique ; La petite fille, etc., etc.

EHEGLUCK UND LIEBESLEBEN, Richard Dobbert, Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne). — JUILLET : « Ceterum censeo » ; Le certificat d'aptitude au mariage ; Le week-end et la libre-culture ; Bas les masques ! etc., etc.

FREIKORPERKULTUR UND LEBENSREFORM, revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie, docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne). — JUILLET : La libre-culture et la nourriture. — Nombreuses illustrations.

DAS FREIBAD, revue mensuelle de Libre Culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — JUILLET : L'homme est un tout ; La grande ville et la libre-culture ; La revue critique ; Culture du nu ou prison ! etc., etc.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Panification directe. — Madolin a commencé d'offrir ses premiers pains complets obtenus par panification directe, depuis le 17 juillet. Ces pains complets sont faits de grains et de farine Madolin, comme précédemment, sans aucun changement. Le fait nouveau réside dans le genre de panification qui n'a jamais été utilisé jusqu'ici en France, et qui porte le nom de « panification directe ». Cette opération répond à une conception éminemment naturiste : au lieu d'obtenir la pâte en dissociant le grain par des procédés mécaniques, soit par un travail de meunerie, puis par addition d'eau, la panification directe supprime la meunerie purement et simplement, et obtient un éclatement cellulaire en utilisant l'action hydrolisante des ferments propres au grain de blé en état de germination. La fermentation, au lieu d'être causée par une levure étrangère, comme une levure de bière par exemple, se trouve amorcée par les ferments autonomes du grain lui-même. La conséquence d'un pareil procédé est que la pâte du pain étant puissamment « diastasée », c'est-à-dire maltée, se trouve amenée à un état de prédigestion, deux fois plus soluble dans certaines parties, et cinq fois plus soluble dans certaines autres, que le pain obtenu par les procédés habituels de boulangerie. De plus, le pain se trouve garanti contre les moisissures intérieures, qui sont inévitables dans les procédés de boulangerie courante.

Ce procédé de panification directe est protégé par de nombreux brevets, tant en France qu'à l'étranger.

Madolin participe depuis longtemps, avec les docteurs Durville, aux travaux d'étude de ce procédé, qui ne fait que débiter dans la voie des réalisations, et Madolin est le concessionnaire exclusif de ce brevet, dont il fait profiter le pain naturiste.

Madolin ne changera pas pour cela ni le poids du pain ni son prix, qui demeure fixé à 2 francs l'unité.

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

LE ÉDITION DE "NATURISME"

La Cuisine Saine (Tomes 1 et 2 : 15 francs chaque).

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

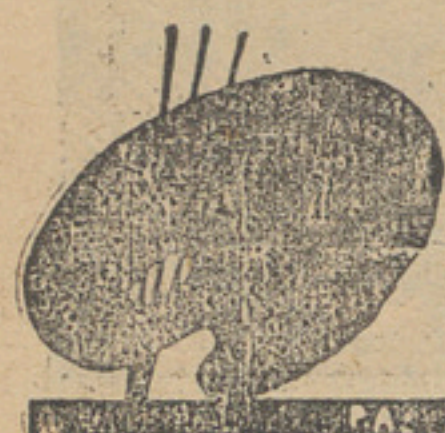
En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs



LE NATURISME ET LES ARTS

LA MUSIQUE ENREGISTRÉE

Les nouveautés « Pathé »

Mimi Pinson (X 93.009). — « Mimi Pinson est une blonde que l'on connaît », a dit Musset. Mais c'est doubler le plaisir de la connaître que de l'entendre décrire par Mme Marie Leconte, de la Comédie-Française. Une voix claire, des intonations simples, de l'enjouement, de l'émotion. Mme Marie Leconte semble avoir été un peu intimidée, au début... Mais la timidité est le signe des artistes véritables.

Romance de Schumann (X 5.539). — Dire que ce morceau est interprété par M. Quiroga, virtuose du violon, c'est dire qu'il est joué parfaitement. De même pour la *Lamentation indienne* de Dvorak, qui se trouve au verso.

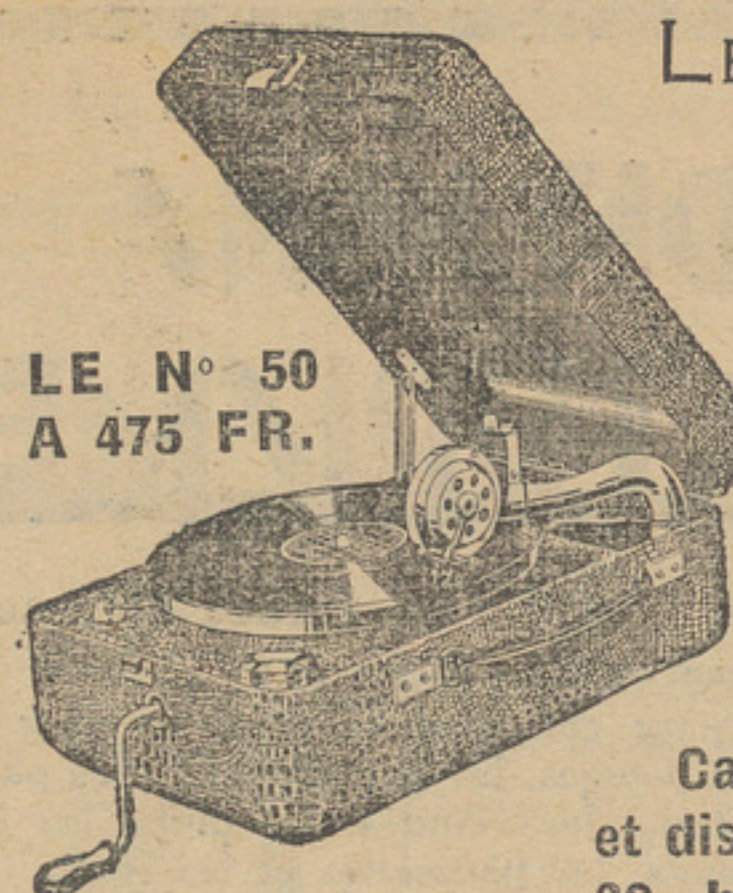
Galathée (X 90.004). — La voix profonde, chaude et veloutée de M. Balbon, de l'Opéra-Comique, fait merveille, en cet air de *Galathée* : « Tristes amours, folles chimères ». Le disque nous le restitue avec une émouvante vérité.

Les Patineurs (X 96.001). — La couverture de la *Valse des Patineurs*, par Emile Waldteufel, exprime, en son titre aux caractères surannés et en son illustration savoureusement démodée, le style vieillot de cette œuvre, délicieux bibelot musical du second Empire. Entendre *Les Patineurs*, c'est revoir les bals de l'Opéra et les sœurs du Grand Seize, au Café Anglais.

Le Festin de l'Araignée (X 8.829-30-31). — La clientèle d'un éditeur de disques est variée. Les uns réclament des airs d'accordéon ou de jazz. Les autres préfèrent de la musique d'art. Pathé donne satisfaction aux uns comme aux autres. Voici, pour les musiciens, une reproduction fidèle de l'orchestration par laquelle Albert Roussel a évoqué avec art la danse d'un papillon, celle d'un éphémère, et quelques drames du monde des insectes. Cette œuvre savante et colorée doit être entendue souvent. Elle révèle ainsi, peu à peu, tous ses mérites artistiques.

L'Enfance du Christ (X 7.236). — Quand, au concert, un ténor à la voix pure chante, avec une simplicité naïve, ce *Repos de la Sainte Famille*, l'émotion gagne tous les auditeurs. Cette émotion, M. Saint-Cricq nous la donne ici. Cette œuvre est une fresque où revivent la grâce et la noblesse de la tradition galiléenne.

Berceuse 57 de Chopin (X 9.986). — Les imaginations qui se plaisent à rêver évoqueront, en écoutant ce morceau d'une délicatesse prenante, une mère en contemplation devant son enfant. Les techniciens de la musique apprécieront l'art avec lequel Jacques Dupont a exprimé, au piano, la simplicité de cette page célèbre.



LES PORTATIFS PATHÉ

(de 300 à 975 fr.)

se recommandent
de leur QUALITÉ
et de
leur ELEGANCE

Catalogues, appareils
et disques franco: PATHÉ,
30, bd. des Italiens, Paris

Les nouveautés « La Voix de son Maître »

« La Voix de son Maître » nous offre, comme toujours d'ailleurs, un grand choix de disques de tous genres.

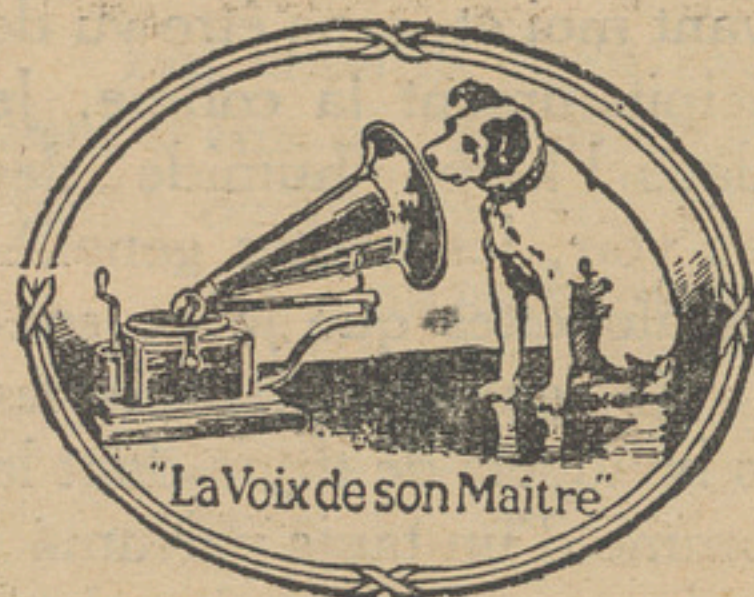
Dans la rubrique « Chant », nous remarquons *Le Vieux Pâtre*, de Saint-Servan (K 6.216). La voix de M. Andreany, chanteur tyrolien, s'y révèle agréable et souple à souhait.

Parmi les morceaux d'orchestre, signalons tout spécialement l'ouverture du *Roi d'Ys*, d'Edouard Lalo (L 863 et 864), exécutée avec maîtrise par le « London Symphony Orchestra », sous la direction de M. Piero Coppola.

M. J.-E. Szyfer, chef d'orchestre de l'Opéra, a dirigé avec autorité l'enregistrement de la fantaisie sur *Lakmé*, arrangée par Tavan (L 866). On retrouvera avec plaisir les principaux airs du célèbre opéra-comique de Léo Delibes.

Mais c'est dans la rubrique « Piano et Orchestre » que les amateurs de musique trouveront les meilleurs disques de ce mois : M. Arthur Rubinstein, accompagné par le « London Symphony Orchestra », sous la direction de M. Albert Coates, interprète avec sa virtuosité coutumière le *Concerto en Si bémol majeur* de Brahms, qui occupe cinq grands disques (W 1.178, 1.179, 1.180, 1.181 et 1.182). Cette œuvre magnifique comporte quatre « mouvements » : *Allegro non troppo*, *Allégo appassionato*, *Andante* et *Allegretto grazioso*.

Notons enfin *Salut d'Amour*, d'Elgar, et *Ich küsse deine Lippen*, de Rudolphe (K 6.218), bien enregistrés par Marek Weber et son orchestre.



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

La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.
IRENE JALABERT

LA CROIX HORIZONTALE

ROMAN DE DEUX GUERISONS

La magistrale réponse d'une femme à Baudelaire.
Si le grand poète avait connu ces fruits du mal,
il n'aurait jamais écrit ses « Fleurs du Mal ».

Un fort volume de 248 pages. — Prix : 20 francs
Dépôt général : 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

LE CINÉMA

CITY STREETS

Si, d'aventure, vous vous trouviez en possession d'un « capital-temps » à dépenser — la chose est rare en été — n'hésitez point à diriger vos pas vers l'Elysée-Gaumont. Bien que le programme vous annonce : « A special season of 100 % talking films in English », quelques répliques en anglais ne vous empêcheront pas d'apprécier la qualité de *City Streets* (*Les rues de la Ville*). Le seul reproche que l'on puisse adresser à la direction de cette salle élégante, c'est d'avoir présenté aussi confidentiellement une œuvre de cette catégorie.

Pourtant, ne vous attendez pas à un scénario extraordinaire ; cette légère faiblesse provient de l'essence même du film, car comment assembler solidement ces rivalités obscures de tuteurs et de rois de contrebande que nous désignons par le terme générique de « bootleggers » ? De toute évidence, nous pénétrons dans un bien vilain milieu, mais fort heureusement nous ne trouvons point ce romanesque douteux, tendant à justifier les faits et gestes de ces bandits impunis, et même souvent ornés de commentaires flatteurs. Nous aurons d'ailleurs l'occasion de revenir sur ce sujet avec *Little Caesar*, également film de « gangsters ». Au contraire, nous éprouvons ici une sorte de joie féroce à dépouiller de leurs traditions, de leurs fables, ces associations de malfaiteurs dont Al Capone et Jack Diamond sont les vedettes les plus représentatives, si bien que l'œuvre prend figure de documentaire et de satire de la grande Amérique par elle-même. La loyauté la plus élémentaire, celle du « milieu », a disparu ; le crime règne par caprice et aussi par veulerie. Des instincts primitifs font agir ces princes du brownie et du fusil automatique ; les femmes les perdent tout comme de simples « monte-en-l'air ». Il est donc parfaitement inutile de chercher à résumer un groupement de faits aussi complexes. Contentons-nous d'examiner la bande objectivement.

Le nom du metteur en scène, Mamoulian, nous apprend peu de choses. Mais quelle personnalité, quelle netteté de vision, et, si nous ne craignons d'employer des qualificatifs affaiblis par l'usage, nous pourrions risquer les mots : puissance, renouvellement cinématographique. Nous aimerions connaître le nom du décorateur qui sut composer des intérieurs étonnants, non de ce que nous appelons « réalisme », mais étonnants de précision et de rareté. Des images d'une extrême originalité nous sont dispensées avec une générosité sans égale. Essayons d'extraire de cette abondance quelques-unes des scènes les plus caractéristiques. Citons avant tout la marche à longues enjambées des deux amoureux, Gary Cooper et Sylvia Sydney, tout au long d'une grève tragique, et encore cette scène qui campe admirablement les protagonistes du film : Pop, désigné par le chef pour exécuter Blackie, devenu gênant, l'emmène pour la classique petite promenade en auto, mais celui-ci, méfiant, s'est fait remettre l'arme de Pop. En descendant de voiture, ce dernier protège de toute sa vieille amitié. Blackie, touché, lui remet l'arme ; aussitôt, trois détonations, et il s'écroule, frappé à mort. Sylvia Sydney reçoit des mains de son père l'arme du crime et marche, halucinante et confiante, au milieu du vacarme des sirènes de la police alertée. Puis la découverte dans une auto, par une femme sortant du pénitencier, du cadavre d'un être cher, ceci vu de très loin à travers les barreaux, et enfin — mais ce n'est point faute d'images, mais de place, que je dois arrêter cette énumération — la course folle en auto de Gary Cooper, dont on ne peut donner qu'une description insuffisante, et qu'il faut voir pour l'admirer profondément.

Toutefois, notons encore l'emploi de la sonorisation qui ajoute au pathétique des images : après qu'au parloir de la prison Sylvia Sydney a appris que son ami Gary Cooper fait lui aussi la contrebande, elle entend, pendant la nuit, alors que tout est silence, des fragments de leur conversation qui s'enchevêtrent, se déroulent en troublantes arabesques. Quel merveilleux appoint à la puissance d'évocation du film !

L'interprétation ? Impeccable tout entière, de Gary Cooper jusqu'à Paul Lukas, via Sylvia Sydney, et quelle simplicité !

JEAN FAUREZ.

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.

Désormais, toute petite annonce comportant une demande de relations entre jeunes gens et jeunes filles sera refusée. Les demandes de relations « en vue de mariage » seront seules acceptées.

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

PENSIONS NATURISTES

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

VENTES

NATURISTES, je vends 7.000 fr. au lieu de 11.000 fr. terrain 250 m. Physiopolis, bordure Seine, avec arbres et clôture. Emplacement unique dans partie la plus élevée de l'île, abritée des inondations, au sud-est, ensoleillé toute la journée. La propriété donne droit de canotage gratis. — Ecrire : *Pessaud, 114, rue de Rennes, Paris (6^e)*.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

STADE NATURISTE SPORTIF
de Soisy-sous-Montmorency, dirigé personnellement par M. Angel, professeur diplômé de culture physique. Gymnastique respiratoire, cure d'air, bains de soleil, jeux, etc. — Pour tous renseignements, s'adr. : 29, rue de Pontoise, Montmorency (S.-et-O.) (Téléph. 116).

Naturistes d'Héliopolis
Pour le transit et le ravitaillement, adressez-vous au
Dépôt du Ravitaillement et du Transit d'Héliopolis
(en face la jetée). — *Cavallier, au Lavandou*.
Prix modérés.

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEMANDE homme à tout faire, naturiste.
S'adresser : *Angel, 29, rue de Pontoise, Montmorency (S.-et-O.)*.

DEMANDES D'EMPLOIS

DAME, 45 ans, active, très au courant comptabilité, caisse, mach. à écrire, demande emploi dans clinique ou milieu naturiste. Prétentions modérées. — Ecrire à *Naturisme, N° 517*.

MARIAGES

JEUNE HOMME
32 ans, sérieux, actif, petite situation,
désire connaître demoiselle ou dame seule en vue mariage,
P. Landerlin, Poste restante, bureau 40, Paris.

DIVERS

URGENT, cherche jeunes camar. pr voyag. bord mer août, av. auto, tente, canot transp. offert, frais minimes. Ecr. *Naturisme, N° 519*.

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.

OCCASION EXCEPTIONNELLE. — Docteur P.-Louis Rehm :
Nouvelle Encyclopédie Pratique de Médecine et d'Hygiène
3 volumes 20x29. 550 pages. Nombreuses illustrations en couleurs. Reliure demi-chagrin. Les trois volumes en parfait état : 250 fr. au lieu de 400 fr. — *Gondol, 33, rue Mazarine, Paris (6^e)*.

Avenir par tarots. Conseils. *Mme Hérard, 36, av. Général-M.-Bizot, Paris (12^e)*. Ts les jours 2 à 7 h. sauf jeudis et dim. Pas les messieurs.

INSTITUTRICE natur., sér., gaie, cherche plage tranquille, Atlant. Nord, relat. collègues, pour vacances. — Ecr. à *Naturisme, N° 518*.

ORIGINAL TISSU avec fantaisies de luxe, tous coloris, pour robes « genre peplum », bain de mer, ainsi que des écharpes et sacs tissus même esprit. — *Académie de Coupe, 125, rue Montmartre, Paris, de 2 à 7 heures (Gut. 49-89)*.

ATELIERS DU STOCK AMERICAIN
333, rue de Belleville, 333
Métro : Lilas. — Téléphone : Nord 95-63
Fabrique de matelas et tous articles de literie et lits pour le camping. — Prix de fabrique.

Naturiste, 28 a., ay. canot pliant, cherche camar. fervent pr canot. et nat., sam. dim. Ecr. de suite *Fourcade, 202, r. Pyrénées, Paris (20^e)*.

Si vous faites de la publicité dans **NATURISME** il est *naturel* quelle vous rapporte puisqu'elle est lue par **50.000 lecteurs**

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER174, avenue du Maine
PARIS (14^e)Téléph. : Ségur
65-64CHAMBRES
A COUCHER

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

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

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 GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES À 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 MODÈLES DE BALLONSALLEN fournit tous les jeux utilisés
dans l'ILE DES NATURISTES

Catalogue sur demande

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

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

BULLETIN D'ABONNEMENT A**NATURISME**

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom : _____

Adresse : _____

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

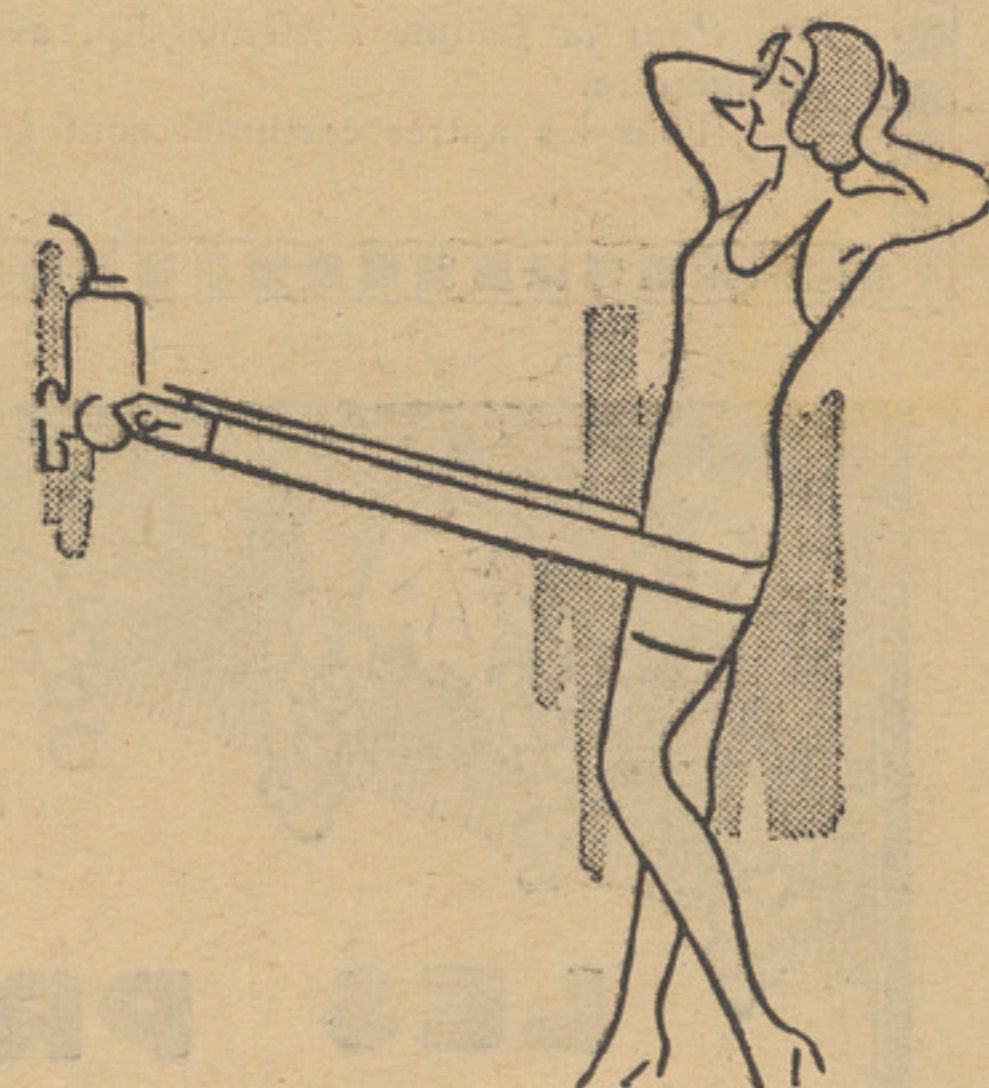
Procédé thérapeutique de tout premier ordre, le massage est aujourd'hui utilisé par les médecins naturistes du monde entier qui lui doivent maints succès retentissants.

Certains massages restent de la seule compétence du docteur et doivent être exécutés manuellement : tels ceux des organes atteints de ptoses, d'inflammations, de coudures, d'ulcères, etc., etc.

D'autres massages, au contraire, exerçant sur nos tissus, nos humeurs, notre musculature, notre circulation sanguine, notre système nerveux, une action purement « mécanique », ont tout avantage à être réalisés « mécaniquement ».

Mais il faut alors utiliser un appareil robuste, procurant à volonté un massage vibratoire superficiel ou profond. Il faut aussi qu'il soit facile à installer, peu encombrant, et que son prix ne soit pas inabordable.

Ces différentes conditions sont parfaitement remplies par le

**VIBRATEUR ÉLECTRIQUE A RUBAN A.E.G.****COMMODITÉ**

Un dispositif très simple permet d'installer le Vibrateur à Ruban, en quelques secondes, sans aucun percement, à la porte de votre salle de bains ou de votre chambre. Il peut aussi se fixer solidement, à demeure, à n'importe quel mur, n'importe quelle cloison. Il s'enlève aussi vite qu'il s'installe et se range dans le tiroir de la coiffeuse, de la commode.

FONCTIONNEMENT

Une prise de courant, un bouton à tourner, et l'appareil fonctionne. Son vaillant petit moteur fera, à votre place, votre culture physique matinale. Il pétrira les muscles de votre thorax, de votre abdomen, de vos bras, de vos jambes. Il balayera les paquets de graisse entassés sur vos hanches, combattrà votre embonpoint, chassera les toxines accumulées dans vos tissus, en activant puissamment votre circulation sanguine. Il guérira vos ankyloses, vos rhumatismes, vos douleurs en général. Il combattrà votre constipation, vos engorgements hépatiques, votre inertie rénale. Il chassera vos courbatures et stimulera votre système nerveux.

A toute heure du jour ou de la nuit, le Vibrateur Electrique SERA A VOS ORDRES.

PRIXL'appareil complet, avec son moteur, son ruban et deux dispositifs de fixation :
1.350 francs (Franco : 1.400 francs)

Bien spécifier, à la commande, la nature du courant électrique dont on dispose.

Cinq Vibrateurs Electriques sont en service à la Clinique des docteurs Durville et sont quotidiennement utilisés au traitement des malades, en complément du massage manuel réalisé par un personnel spécialisé.

EN VENTE A L'INSTITUT NATURISTE, 15 bis, RUE CIMAROSA, PARIS (16^e)

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

PHYSIOPOLIS

L'ILE DE MÉDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

LA CITÉ DE WEEK-END

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

LE CENTRE NATURISTE

CONDITIONS GÉNÉRALES D'ADMISSION

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

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

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

VISITEURS

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

PASSEUR

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

DROITS DE PASSAGE

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

TENUE

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

Pour l'homme : Slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses ;

Pour la femme : Même slip, avec, en plus, cache-seins obligatoire.

Tous les autres costumes sont autorisés.

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

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

HORAIRE DES TRAINS (Service d'Été 1931)

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

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

Pour renseignements, s'adresser :

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

PHYSIOPOLIS

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

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

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

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

TERRAINS

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

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

GRANDS TERRAINS (en bordure de Seine)

Superficie : 250 m.c., berges comprises

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

CONSTRUCTIONS

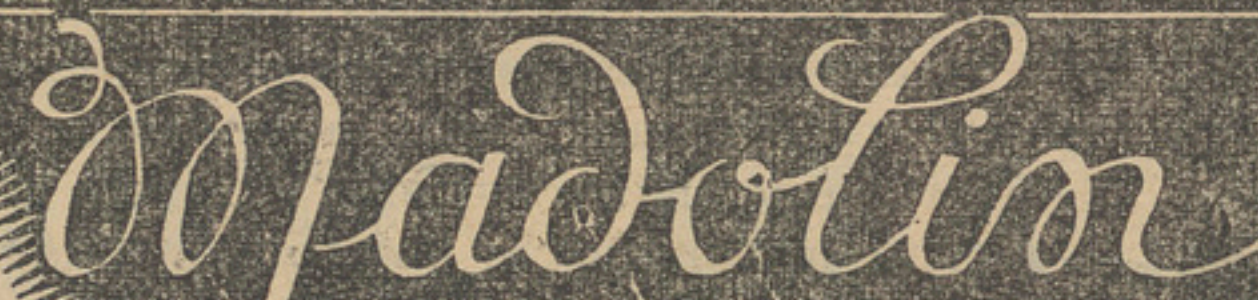
TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1931)

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

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

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

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



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 »

AROMATES

Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60

Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 10 »

BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE

Farine complète, gruyère râpé.....Le sachet de 100 gr. 2 »

BISCOTTES NATURISTES

Farine complète.....Le paquet de 500 gr. 5 »

BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN

Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »

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 »

BLE GERME EN FLOCONS

Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »

CONFIT NATURISTE AUX AMANDES

Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puissant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 »

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 »

CORPS GRAS VÉGÉTAL « LE NATURISTE »

Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 »

FLOCONS D'AVOÏNE

Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les âges.....Les 500 gr. 3 50

GALETTES DE BLE GERME

Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 »

GERMOIR

En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru.....L'appareil 25 »

HUILE D'OLIVE

Faite de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle.....Les 500 gr. 9 »

JUS DE POMME

Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »

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 »

EN VENTE

au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18^e)
et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10^e)

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.

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 »

MARMITE NATURISTE

Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 »
Deuxième modèle, plus grand..... 145 »

MIEL AROMATIQUE NATURISTE

Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 »

MIEL BLANC DU LOIRET

Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

OLIVES NOIRES DE LA DROME

Les 500 gr. 9 »

PAIN NATURISTE INTEGRAL

Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 »

PAIN NATURISTE COMPLET

Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 »

PATES ALIMENTAIRES NATURISTES

Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 »

RIZ NATURISTE

Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 3 »

SUCRE DE CANNE

Avec ses gommes et la partie incristallisable du sucre. Importation directe.....Les 500 gr. 2 90

SOLEILS NATURISTES

Noix de coco, amandes, miel, farine complète. Dessert, et aliment de toute heure.....Les 500 gr. 8 »