

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. 1931-07-30.

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.

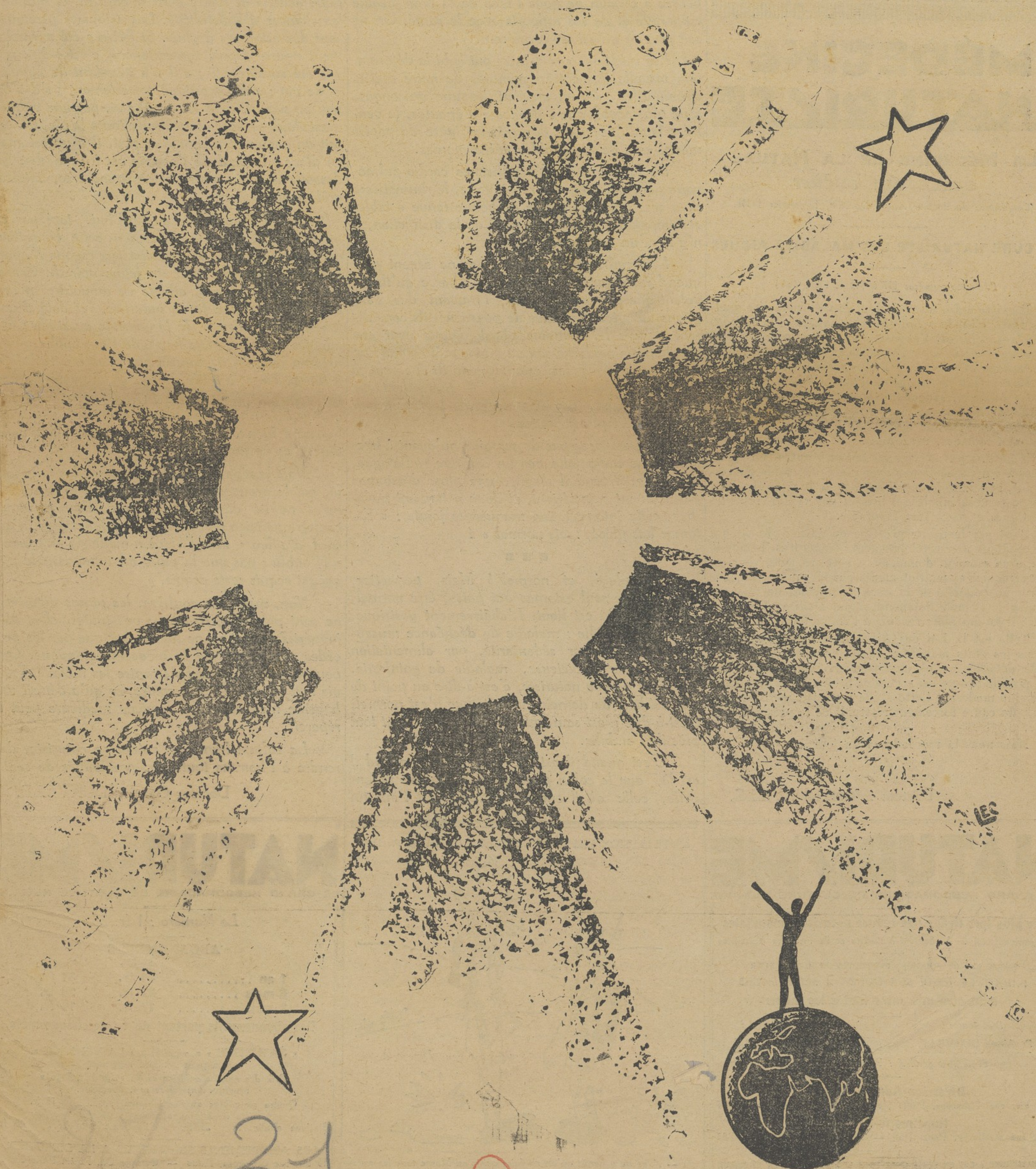
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

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



31



JEUDI 30 JUILLET 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit.....	2
La culture naturiste, pour assurer estomac sain.....	2
La création des stations aiales.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Bruits et potins.....	4
L'esprit sain dans un corps sain.....	5
Partir (poésie).....	5
Le pain et ses ferments.....	6
Organisation, équilibre et naturisme.....	7
Héliopolis : Un nouveau programme d'organisation.....	8
— Terrains à souscrire.....	8
Les légumes verts, rouges et blancs.....	9
Informations diverses.....	9
Petites annonces.....	10
Le cinéma.....	10
Revue des revues.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10

MÉDECINE NATURISTE

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 161.)

Il existe enfin une loi, dont je vais vous dire quelques mots, c'est la « Loi des Alternances », la Loi des contraires. Elle est l'exposé d'un vieux principe dont on ne signale pas assez l'importance capitale en médecine moderne. Cette Loi des Alternances préconise qu'il y a souvent intérêt, après un jour de jeûne, après une période de diète, à donner à manger abondamment au malade, de même que, parfois, la manœuvre contraire s'impose. Ce principe s'applique d'ailleurs non seulement aux malades, mais aussi aux bien-portants.

N'hésitez pas à faire de temps à autre un petit excès, à vous asseoir par exemple à une table de restaurant, et à faire bonne chère ! Loin de vous être nuisible, cet excès inhabituel brisera vos vieilles routines organiques et vous sera favorable.

C'est par le même principe qu'un malade à qui l'on applique des enveloppements froids n'en bénéficie plus, à un moment donné. Si, à cette période, vous lui prescrivez des emmaillottements chauds, il recommence à tirer un bénéfice de la cure. D'ailleurs, un moment viendra où l'emmaillottement chaud n'agira plus à son tour ; il faudra alors revenir à l'emmaillottement froid.

Telle est la Loi des Alternances. Elle s'applique à tous les états malades, aigus ou chroniques. Son étude détaillée serait extrêmement intéressante, car elle préside à tous les succès et à tous les échecs de la médecine moderne. Cette étude sortirait, malheureusement, du cadre forcément restreint de la présente causerie.

Mais nous la reprendrons un jour...

FIN

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 : Dr ANDRÉ DURVILLE
Rédacteur en chef : Dr GASTON DURVILLE

Secrétaire



LA CULTURE NATURISTE POUR ASSURER ESTOMAC SAIN



vivre parmi les amoindris de toutes sortes : gringalets, adipeux, pâlichons, on finit par ne plus savoir que l'être humain normal, c'est l'athlète à peau de bronze. Et le fait de ne voir ses sembla-

bles que carapaçonnés dans leurs vêtements fait perdre à chacun de nous l'idée de la vraie beauté corporelle et de ses rapports avec la santé. On ne sait plus ce qu'est un corps sain.

Les médecins eux-mêmes ont subi la déformation visuelle des autres membres de notre société emmitouflée ; ils en arrivent, comme quiconque, à ne plus savoir que l'étrouffée d'épaules, le ventre rebondi, le crâne dégarni, la figure de papier mâché sont de regrettables désarmonies.

De là à prendre l'insuffisance cardio-pulmonaire pour une élégance respiratoire, le rhumatisme pour une preuve anodine de bonne tenue à table, et l'impotence musculaire pour de la distinction, il n'y a qu'un petit pas.

Les radiologues eux-mêmes ne savent plus quand un organisme est normal, parce qu'ils ne voient que des gens déçus. Trouvant des ganglions dans tous les hiles de poumons, ils considèrent qu'une loi humaine physiologique veut que tout homme moderne soit au moins pré-tuberculeux. Et, comme tous les estomacs qu'ils passent à l'écran sont étirés et ptosiques, ils prétendent que tout va pour le mieux du monde si celui qu'on leur montre n'est pas au pubis.

Il ne se passe pas de semaine qu'ayant à examiner une radio faite par un confrère radiologue, je ne lise, quand il s'agit d'une ptose d'estomac parfaitement caractérisée, et donc nettement malade, cette interprétation manuscrite jointe : « Estomac bas placé, mais normal » !

■ ■ ■

Bas placé, et normal ? Mais, permettez, confrères, le seul estomac qui puisse être normal, c'est celui qui est haut. L'abaissement gastrique, c'est une maladie : maladie de déchéance musculaire, maladie par sédentarité, par alimentation surabondante et vicieuse, maladie de goinfrerie. Au point de vue naturiste, c'est-à-dire au point de vue médical de demain, un estomac n'est normal, c'est-à-dire n'est sain, que si son fond se tient tout près de l'ombilic.

C'est quand il est là, et seulement quand il est là, que le colon peut avoir la position rationnelle, celle où il encadre correctement l'intestin

grêle, sans s'effondrer, sans s'allonger, sans se couder ; c'est quand le fond gastrique est près de l'ombilic que le colon transverse peut, en dessous de lui, être tendu bien horizontalement comme une barre rectiligne ; barre rectiligne permettant à l'angle sous-hépatique d'être bien droit, ce qui contribue au bon fonctionnement intestinal, empêche les putréfactions de naître dans le cœcum, et diminue les chances d'appendicite. Les estomacs ptosiques sont des estomacs déçus. Si l'être a été normalement nourri depuis son enfance, c'est-à-dire n'a pas été suralimenté ; s'il n'a abusé ni de viande, ni de vin ; s'il a mastiqué correctement ; s'il a bu peu ou pas pendant les repas ; si, par une culture musculaire précoce et continuée toute la vie, il s'est fait un ventre bien sanglé et plat, il a un estomac en place : le fond de l'organe est à l'ombilic. En dessous de lui, alors, colon transverse, intestin grêle sont en place.

Chez l'Européen d'aujourd'hui, taré par ce qu'on appelle à tort la civilisation, cette disposition est rare. Je viens de la constater aux rayons X, parfaitement typique, chez un jeune noir du Cameroun, âgé de 14 ans, athlète en miniature, nourri à la colonie d'une façon naturiste, et doté d'une hérédité toute neuve. Je la constate aussi chez nos adeptes de la première heure de Physiopolis, hommes ou femmes de bronze aux muscles travaillés, à thorax large, à taille mince, et alimentés rationnellement ; je dis adeptes de la première heure, ce qui veut dire qu'il faut plusieurs années de culture humaine bien comprise pour se refaire des voies digestives normales.

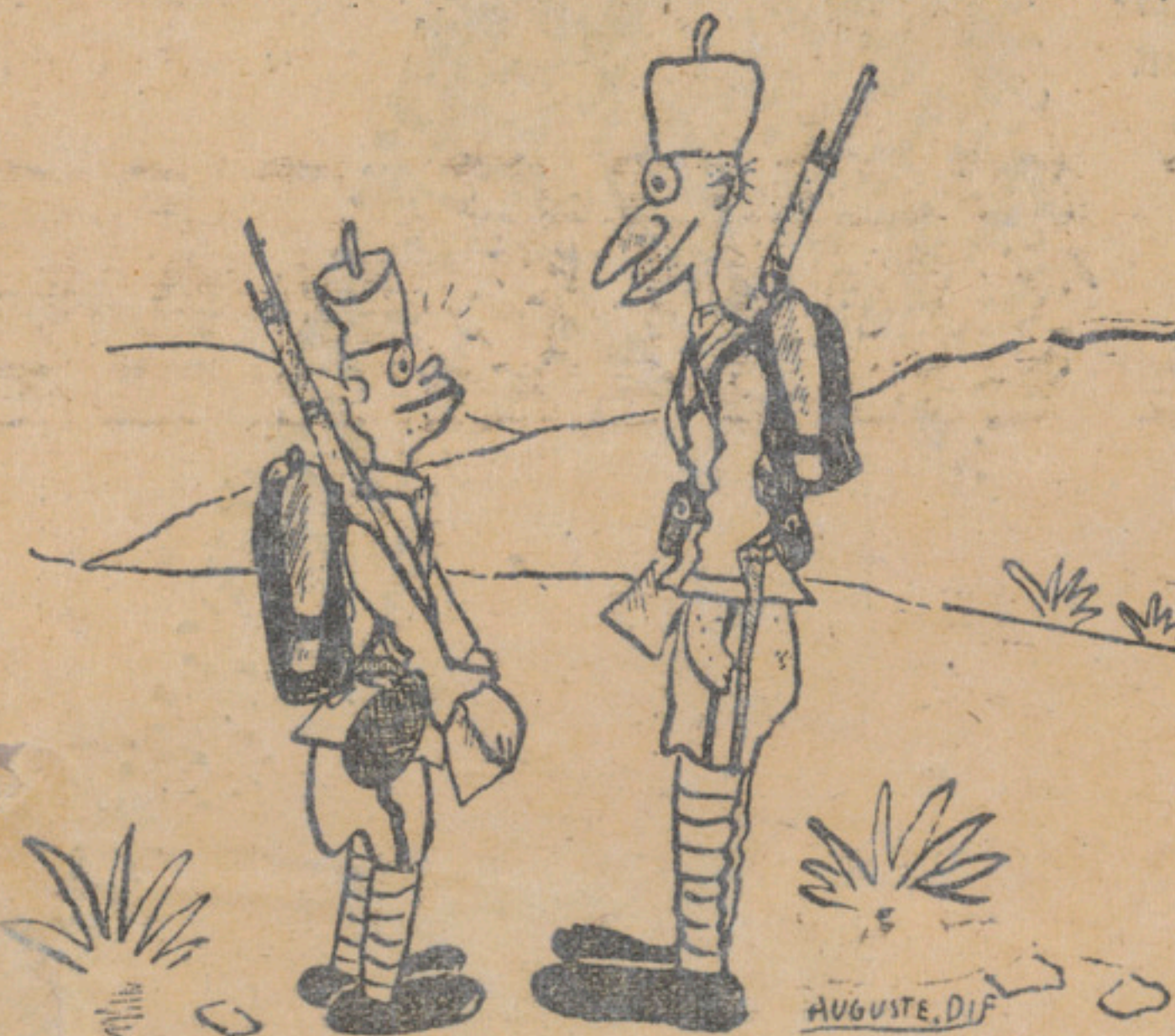
Mais la réparation est réalisable ; les faits sont là, qui le prouvent. Ceci contredira l'avis, récemment publié dans La Femme de France par un confrère parisien non naturiste ; celui-ci écrit, d'accord, d'ailleurs, avec l'opinion médicale classique : « N'oubliez pas que la ptose est inguérissable ; ce qui est acquis reste acquis. »

Non, mon cher confrère, les ptoses digestives ne sont pas inguérissables ; ou, plutôt, elles sont inguérissables si on ne les combat que par les procédés irrationnels de la médecine chimique. Que peuvent pilules et cachets contre les méfaits d'une vie mal comprise ? Par contre, ce qu'a détruit une hygiène mauvaise, une hygiène meilleure peut le réparer.

La culture humaine, médecine naturiste, doit rendre à l'homme toutes ses possibilités de santé.

Docteur GASTON DURVILLE.

L'UTILISATION DES COMPETENCES (Dessin de A. Dir)



« A ce qu'y paraît qu'on va faire venir au Maroc tous les naturistes. Pourquoi ? Pardine ! Passe qu'y mangent du « riz fin »... »

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

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

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

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

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

(la cinquième année est épuisée)

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

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

NO. INTERVIEW

ENQUÊTE REPORTAGE

EN FAVEUR DES VIGNES DE FRANCE...

LA CRÉATION DES STATIONS UVALES

DANS le numéro de *Naturisme* du 10 juillet 1930, nous commençons une série d'articles sur « Le raisin, aliment humain », articles au cours desquels nous estimons, non sans raison, que dans l'alimentation naturiste le raisin joue un rôle de tout premier plan, car il constitue, à lui seul, un aliment et un remède. Rappelons donc, en grands traits généraux, que le raisin se compose de 80 % d'eau, 1,7 % de matières azotées, 1,3 % de substances minérales, et de 12 à 30 % de sucre végétal.

Or, en France, le public ne consomme du raisin que dans des proportions ridiculement faibles par rapport aux pays étrangers. Pourquoi ? Manque d'organisation, manque de propagande en sa faveur.

Cependant, grâce au dévouement de nombreuses personnalités, une campagne tendant à créer dans notre pays des stations uvales, ou, plus modestement, de cure de raisin, commence à porter... ses fruits. En effet, la théorie, grâce à cette campagne et aux bonnes volontés, vient de passer dans le domaine des réalisations, à Avignon.

Aussi, nous avons demandé à M. Léon Douarche, directeur de l'Office International du Vin et président de l'Union Internationale des Stations Uvales, de bien vouloir nous parler sur ce sujet. Répondant favorablement à notre invitation, c'est en son bureau de l'Office International, avenue Rapp, que M. Léon Douarche nous déclara ce qui suit :

— Oui, le raisin est une richesse de premier ordre, que beaucoup de pays viticoles ont entrepris de développer, et où la France est restée trop loin encore des magnifiques réalisations que d'autres pays ont su obtenir.

« Quelques chiffres, tout d'abord, nous dit-il, pour vous montrer l'importance de cette question. Voici la liste des huit pays qui ont produit plus d'un million de quintaux en 1929 : en tête vient l'Espagne, avec 41 millions ; puis l'Italie avec 32,6 millions ; les Etats-Unis, avec 18,3 millions ; la Bulgarie, avec 3,9 millions ; la Grèce, avec 2,1 millions ; l'Australie, avec 1,4 millions ; la Syrie et le Liban, avec 1,3 millions, et enfin la France, avec 1,2 millions.

« Ceci sera sans doute un sujet d'étonnement, et pour beaucoup, que la France, où la vigne déroule ses pampres depuis les coteaux d'Alsace jusqu'aux plaines méridionales, soit si en retard pour la production du raisin de table. C'est un fait cependant, et il est profondément regrettable, car il prive notre pays d'une source précieuse de reve-

nus, en même temps que, par ces dures épreuves que traversent nos vignerons, il empêche de détourner de la cuve une partie pléthorique de la vendange. Vous le savez, mais il est bon de le répéter, le Français ne consomme en moyenne que moins de 2 kilos de raisin par tête d'habitant, tandis qu'il consomme 155 litres de vin, par an.



Photo Henri Manuel

M. LEON DOUARCHE

« Comment encourager la consommation du raisin, non seulement en France, mais encore dans le monde entier ?

« Voilà ce que je voudrais essayer de vous expliquer en vous parlant des stations uvales. Définissons d'abord les termes pour bien nous entendre et nous comprendre. Une station uvale, c'est une station de cure de raisin. De même que l'habitude a été prise d'aller faire une saison dans les stations thermales, climatiques, de la montagne ou de la mer, nous voulons lancer la mode de la saison et de la cure de raisin.

« Notons en passant que celle-ci peut parfaitement se combiner avec les premières, puisqu'à Avignon, dont nous avons consacré tout récemment la station uvale, le site, les monuments anciens, l'agrément du séjour se marient heureusement au culte de la vigne et du raisin.

« Nous n'inventons rien, du reste. La cure de raisin remonte à la plus haute antiquité. C'est Hippocrate, Gallien, Plinie le Naturaliste, les médecins arabes du moyen âge, qui en ont vanté les bienfaits. Le raisin frais est à la fois un excellent aliment, un régal des bouches gourmandes, un tonifiant, un remède des plus efficaces en thérapeutique. Je ne perdrai pas mon temps à vous le démontrer, car, sur ce point, l'unanimité s'est faite depuis toujours dans le monde des hygiénistes et des médecins.

« Nous avons donc constitué, sous l'égide de l'Office International du Vin, une Union Internationale pour le développement des stations uvales et de la consommation du raisin, et nous avons décidé de nous mettre à l'œuvre sans tarder. Nous voulons être, en effet, des réalisateurs, et prouver le mouvement en marchant. Ce mouvement a pris naissance en décembre 1929, à la session du Co-

mité International du Vin, auquel adhèrent quatorze pays, et qui, sous l'énergique impulsion de son président, M. Edouard Barthe, député et questeur de la Chambre, a envisagé le développement de la consommation du raisin de table comme un des remèdes à la crise qui sévit, aujourd'hui, sur tous les pays viticoles.

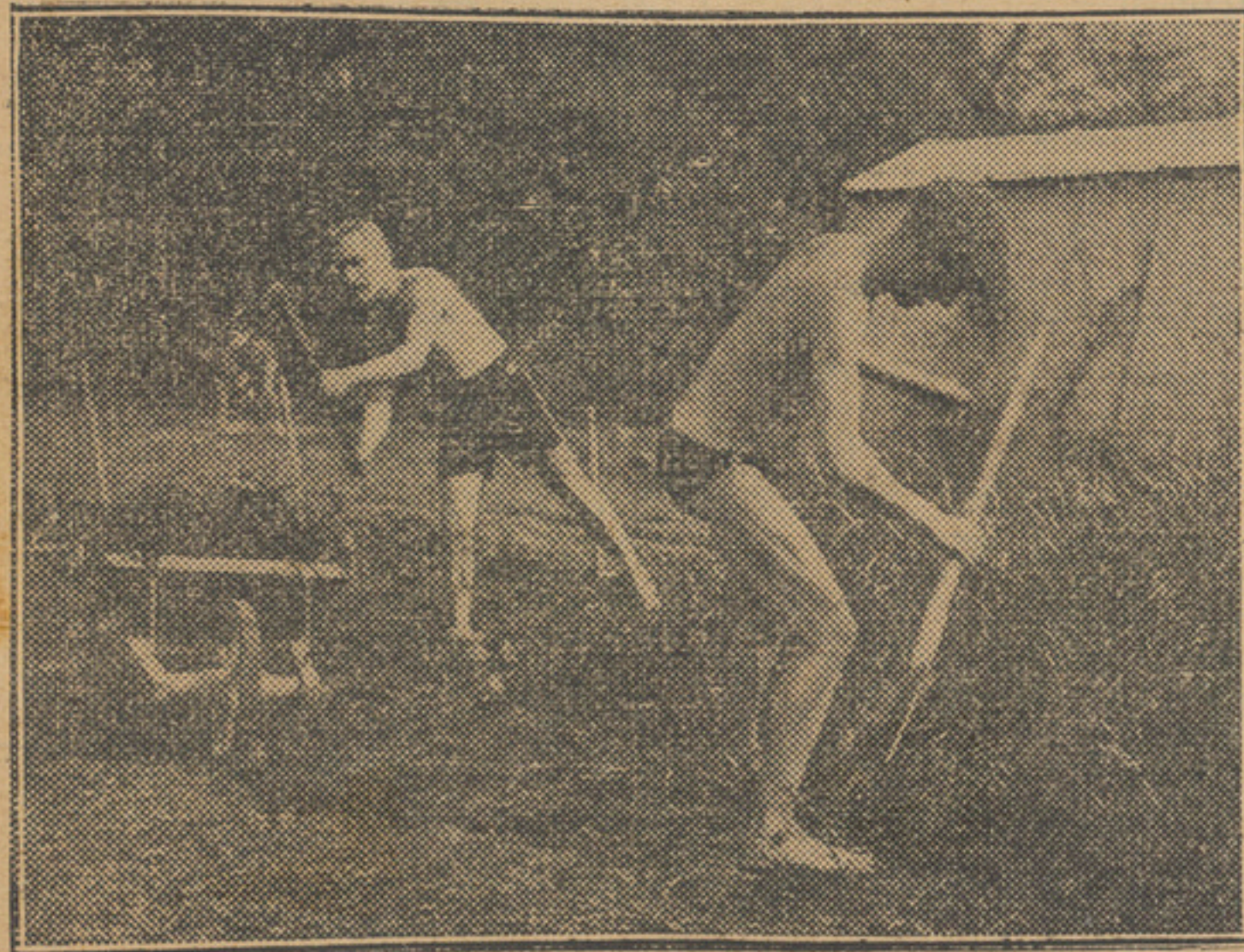
« En Italie, dans la ville de Milan, qui a aujourd'hui près d'un million d'habitants, la municipalité a créé, il y a quatre ans, dans les jardins publics, des kiosques où l'on vend des raisins dans des sachets ou dans de petites boîtes ou corbeilles de un, deux ou cinq kilogs.

« Les résultats de ces stations uvales pour le développement de la consommation du raisin en Italie sont significatifs. Le 28 septembre 1930, une journée du raisin a été célébrée dans toutes les bourgades d'Italie. Au cours de cette seule journée, il a été consommé 14 millions de kilogs de raisin, c'est-à-dire à peu près toute la production du Thor, ou, si vous voulez une comparaison plus frappante encore, le douzième de la production dans toute la France.

« J'ai donc confiance dans l'avenir et la prospérité d'Avignon, station uvale ; mais elle aura un autre mérite, c'est qu'elle servira d'exemple aux autres villes qui veulent aussi profiter de cette richesse incomparable qu'est le raisin. Dans le Midi languedocien, c'est Montpellier, Béziers et Nîmes qui s'organisent, ainsi que les stations de Lamalou, Palavas et Valras. Plus loin c'est Carcassonne, à l'altière cité, et, près de l'Espagne, Perpignan, capitale du Roussillon. Dans la Gascogne, c'est Moissac, la ville médiévale dont le chasselas rivalise avec celui du Thor, ou encore Agen, avec ses magnifiques coteaux de la Garonne jusqu'à Marmande, et Port-Sainte-Marie, que couronnent les pampres dorés. En Guyenne, c'est Bordeaux, qui ne veut pas seulement être la capitale des vins glorieux, mais aussi celle du raisin. En Alsace, nous avons Colmar ; en Seine-et-Marne, Fontainebleau, avec chasselas de Tomery. Voilà donc une admirable floraison de stations uvales, qui ne demande qu'à s'épanouir.

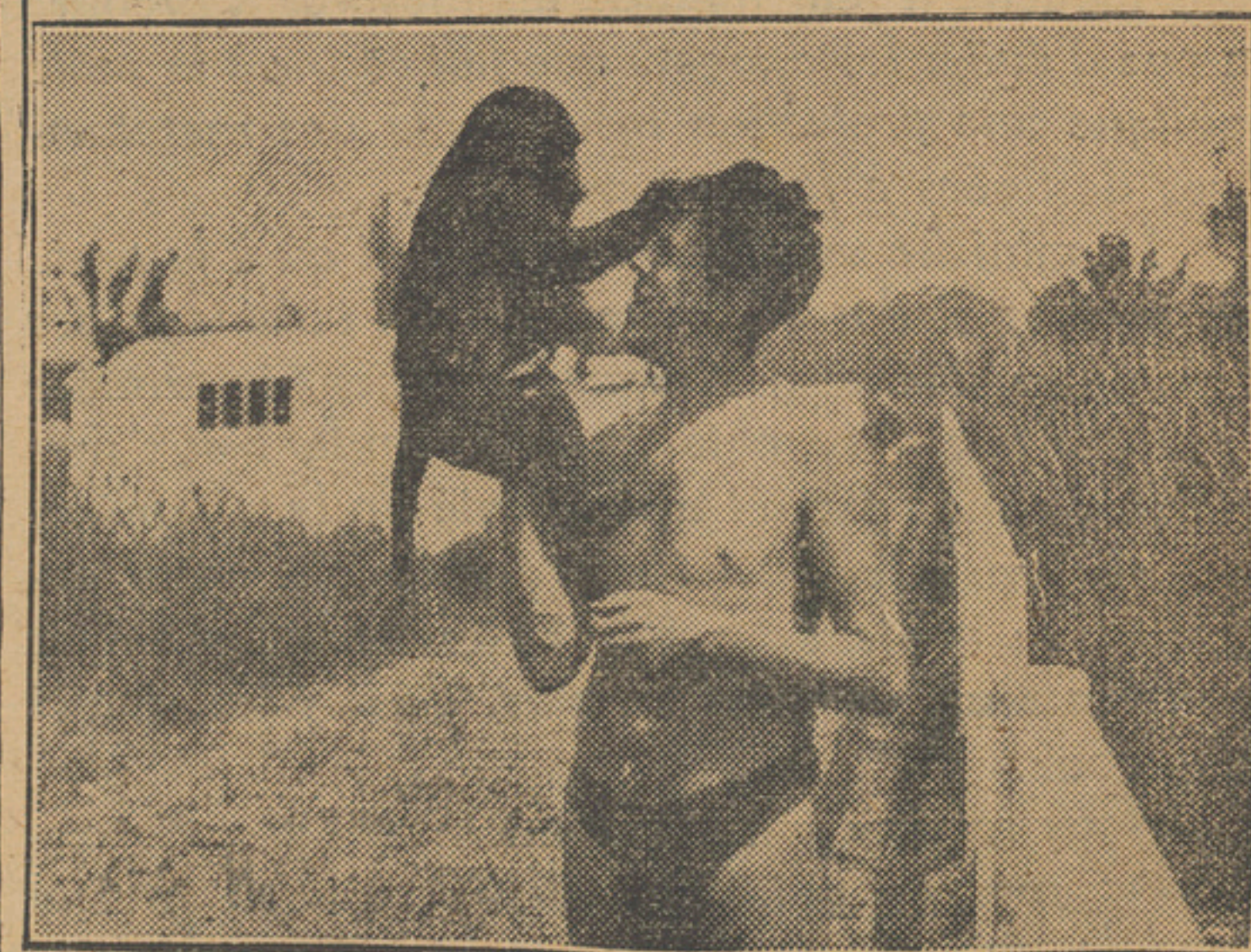
« Laissez-moi conclure, nous dit encore M. Douarche, sur cette espérance que l'Union Internationale des Stations Uvales, dont on m'a fait le grand honneur de me nommer président, aura puisé, dans ce premier contact avec la terre ensoleillée de notre belle Provence, la robuste vigueur, l'éclatante santé et la joie de vivre qui s'épanouissent au cœur des enfants de la divine cigale... »

RENÉ-JEAN MAXY.



ON NIVELLE

Tout en entretenant la terre, les naturistes entretiennent leur santé



SOYONS AMIS !

Le célèbre acteur comique Michel Simon et son petit singe



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

LA PTOSE ABDOMINALE ; SON TRAITEMENT

Demande. — Une fidèle lectrice. — Votre article traitant la ptose gastrique m'a vivement intéressée, et pour cause ! Je suis atteinte moi-même de cette infirmité : ptose de l'estomac, ptose de l'intestin, rein flottant, poche à air très volumineuse au-dessus de l'estomac, aérocolie. Conséquence de tout cela, maigreur squelettique ; 46 kilos pour une taille de 1 m. 58. Je porte une ceinture avec pelote gonflante que je mets couchée. Régime : soupe d'herbes, épaisse ; en guise de pain, du vermicelle. A midi et le soir, pommes de terre au four, fromage blanc, biscuits, légumes frais. Une fois par semaine, viande grillée (60 grammes à peu près) ; une fois par mois, un poisson blanc, et c'est tout ! Comme fruits, quelques pommes au four, sans beurre, quelques raisins, des dattes ; et, pendant 365 jours, ça continue et recommence. Comme boisson, l'eau pure. Je ne bois jamais aux repas ; je bois deux ou trois heures après. Je me couche une heure après avoir mangé. Malgré ce régime draconien et toutes mes précautions, je souffre continuellement. Vous parlez, docteur, de massages, de mouvements, mais vous ne dites pas lesquels ? Pouvez-vous nous l'expliquer ? Ou bien, dites-nous dans lequel de vos livres je pourrai les trouver décrits. J'attends avec impatience votre réponse dans *Naturisme*.

Réponse. — L'article de tête du présent numéro, de notre rédacteur en chef (Au crible, les idées), vous donne, madame, des explications complémentaires concernant la ptose d'estomac ; lisez-le. Ce que vous appelez votre « poche à air » à l'estomac est, à notre avis, et contrairement à l'opinion classique, une « poche à gaz ». Quoique plusieurs spécialistes de laboratoire, qui ont analysé le produit gazeux contenu dans l'estomac des ptosiques, affirment que le gaz en question est de l'air atmosphérique, nous n'hésitons pas à dire que ce gaz n'est pas de l'air, mais du gaz de putréfaction né dans l'estomac. Nous savons cependant que, lorsque le malade a des « renvois », ceux-ci n'ont aucune odeur de fermentation ; malgré cela, ils sont d'origine alimentaire : si l'on met, en effet, le régime correctement au point, ils ne tardent pas à disparaître. Pour obtenir le résultat, il suffit d'ordinaire de malter tous les farineux, c'est-à-dire de les saupoudrer d'une farine de céréale germée (riz ou orge, par exemple). Il suffit souvent aussi de manger, au dessert, huit à dix amandes fraîches ou sèches. Par le ferment (l'amygdaline) qu'elle contient, l'amande apporte à l'estomac un complément de ferment qui aide l'action saccharifiante de notre ptyaline salivaire. Votre soi-disant aérocolie (autrement dit air dans le colon) est, en fait, de la fermentation intestinale, comparable à celle de votre estomac, et reconnaissant la même cause : l'insuffisance de vos sécrétions digestives. Ce sont vos mauvaises sécrétions digestives — signe d'arthritisme digestif — qui, rendant votre assimilation déficiente, empêchent vos muscles de se développer et entretiennent votre maigreur squelettique. La pratique bien comprise du naturisme (naturisme alimentaire d'abord, ayant pour but de suppléer à vos sécrétions insuffisantes, naturisme cutané ensuite, puis naturisme musculaire) finira par faire de vous la femme saine que vous voudriez être. Le régime qui vous a été prescrit ne nous apparaît pas du tout comme étant merveilleux : d'abord il ne stimule pas assez vos sécrétions salivaire, gastrique, intestinale. Pour stimuler celles-ci, il faut que

vous consommiez chaque jour un peu de viande : deux, trois bouchées à midi peuvent suffire à actionner vos glandes, à assurer l'assimilation et à supprimer vos gaz. Le jour où vous ne mangeriez pas de viande, une demi-tasse de bouillon froid de bœuf, bien dégraissé, ferait le même usage. Remarquez, madame, que, nous, naturistes et ennemis du carnivorisme, nous vous conseillons cependant un peu de viande : cet aliment, habituellement néfaste et dont se passent à peu près complètement nos athlètes, est pour vous un médicament de préparation et d'attente. Le poisson est pour vous — comme pour tout le monde — une mauvaise viande. Si vous habitez la ville, il vaut mieux vous en passer. Nous préférons vous voir consommer, au lieu de pommes cuites au four, des fruits crus de la saison. Ne vous effarez pas du conseil. Ne nous objectez pas que vous ne toléreriez pas les fruits crus. Pour les tolérer, il suffit d'en consommer peu. Actuellement, une demi-pêche très mûre, consommée avec la peau, sera utile à votre foie et à votre intestin. Et bientôt, la reine-claude vous sera un aliment de premier ordre, très revitalisant. Variez vos menus. Dans notre livre « La Cuisine Saine », vous en trouverez autant que vous voudrez. Continuez à ne boire que de l'eau, et seulement loin des repas. Vous couchez après le repas pendant une heure, c'est beaucoup, une demi-heure suffira, et, surtout, pendant ce temps, il ne faut pas dormir, le sommeil diminuant la vitesse de la digestion. Vous voulez savoir quels massages faire à votre estomac : il serait long de les expliquer ici. Nous en parlerons en détail prochainement. Sans doute feriez-vous bien de venir nous montrer votre anatomie.

LE
YAOURT
CHEZ SOI
AU PRIX DU LAIT
Brochure gratuite sur demande

COMPAGNIE YALACTA
Siège : 26 Rue Caulaincourt
PARIS-18^e
ou
4, Galerie Montpensier
(Palais Royal) PARIS-1^{er}

LES MEFAITS
DE L'ALIMENTATION REGIMENTAIRE

Demande. — René Moncé, ... Génie, à X... — J'ai suivi passionnément le développement de votre bel hebdomadaire de culture humaine. Je me suis toujours largement inspiré de vos principes naturistes. Mon alimentation était conforme à celle que vous préconisez. Mais, hélas ! depuis trois mois, je suis soldat à X... Mon alimentation, par la force des choses, n'est plus ce qu'elle était à Alger. Ma santé s'en ressent. Depuis deux mois environ, je suis horriblement gêné par une éruption d'herpès génital. Au début de ce mois, je m'en fus à la consultation de l'hôpital général. Le spécialiste me déclara que c'était grave, et que l'herpès génital était souvent une manifestation de la syphilis. D'ailleurs, ledit spécialiste me fit entrer d'urgence à l'hôpital militaire. Là, on se livra sur mon pauvre corps à des pratiques d'autohémothérapie ; on me fit des prises de sang. Mes Wasserman furent tous négatifs. Au bout de quinze jours, mon herpès n'ayant pas disparu, le commandant major me dit que mes bobos guériraient tout seuls. J'ai toujours mon herpès. En désespoir de cause, j'ai recours à vous.

Réponse. — Si, au service militaire, on mangeait des choses moins suspectes, ce serait une admirable école de santé. Malheureusement, nos soldats sortent malades du régiment, parce que la gamelle les empoisonne : il ne suffit pas de prendre de l'exercice et de vivre à l'air pour bien se porter ; l'hygiène de l'estomac est le premier souci de notre hygiène naturiste ; nous disons ceci non pas pour vous, qui êtes fixé, mais pour édifier les gens qui s'imaginent qu'un naturiste est seulement un homme qui se balade en slip au soleil. Votre spécialiste a eu raison quand il vous a dit que l'herpès génital est habituellement de cause syphilitique. Puisque plusieurs examens de votre sang se sont montrés négatifs, il y a chance que, chez vous, le trouble soit de cause toxique : l'alimentation réglementaire semble être, comme vous le pensez, la cause de la misère. Nous n'hésiterons pas à vous dire qu'il faut changer votre alimentation. Même un militaire peut réaliser un régime plus sain. Commencez d'abord par vous défendre du cuistot en mangeant moins. On devrait pouvoir se porter toujours bien, même en ne choisissant pas ses plats, à condition de manger peu. Les très grands sobres devraient pouvoir manger à peu près n'importe quoi. D'ailleurs, si le très grand sobre s'impose une culture physique très abondante, il se porte encore mieux. Donc, diminuez la ration et augmentez le mouvement. N'allez surtout pas croire que votre herpès nécessite que vous vous casiez dans un bureau : préférez, au contraire, le travail actif de la compagnie, le service en campagne, au « filon » dans le bureau du capitaine. Et puis, choisissez un peu vos aliments. Si un plat est nettement toxique, abstenez-vous en. Abstenez-vous, par exemple, du café, du vin, je ne parle pas de l'alcool, c'est trop évident, abstenez-vous des haricots rouges, et abstenez-vous des acides (spécialement du vinaigre). Passez à la cuisine prendre votre ration de salade, avant que le caporal de semaine ait vidé dans la gamelle à salade tout son litre de vinaigre. Achetez-vous des fruits très mûrs. Vos loisirs, passez-les au portique à développer vos épaules. Si vous procédez bien, votre herpès disparaîtra.

BRUITS ET POTINS...

N'ACHETEZ PAS !

M. Camille Blaisot, ministre de la Santé publique, vient d'adresser aux préfets une circulaire dans laquelle il leur indique les mesures à prendre en vue d'éviter les dangers que fait courir à la santé publique une protection insuffisante des marchandises destinées à la consommation.

Le ministre demande notamment qu'à la porte des mairies et des écoles, et dans le voisinage des marchés, soient apposées des affiches, imprimées en lettres très apparentes, recommandant aux ménagères, dans l'intérêt de la santé de leur famille, de s'abstenir d'acheter toute denrée qui serait exposée à la vente sans être efficacement protégée contre la souillure des mouches, de la poussière et de la boue.

Nous reviendrons prochainement sur cette opportune mesure qui, espérons-le, mettra fin au scandale, maintes fois signalé dans ces colonnes, des étalages antihygiéniques.

TIENS ! TIENS !...

Lu dans l'*Intransigeant* :

« Ce matin, au moment où la pluie tombait avec une application entêtée et que chacun se rangeait sous les porches ou sous les stores étendus des magasins, un spectacle imprévu s'offrit aux Parisiens qui se trouvaient rue Réaumur.

« Tandis que même les automobilistes avançaient difficilement, la vitre du pare-brise mouillée en face des yeux, un attelage magnifique défila. C'était un lourd tombereau, une glacière, conduit par un cheval fumant, énorme. Et, debout sur le siège, se tenait un homme, la tête nue et le torse seulement couvert d'un court tricot sans manches, largement échancré.

« Bâti comme un athlète, le personnage, sous la pluie qui écrasait ses lourdes gouttes sur ses biceps saillants, riait joyeusement comme un jeune dieu.

« Et les gens, recroquevillés sous leur parapluie, avaient un peu honte... »

Nous ne le faisons pas dire à notre estimé confrère, qui semble bien, lui aussi, devenir naturiste.

L'HOMME ET LA PIPE

A la devanure d'un bureau de tabac, dans l'avenue Simon-Bolivar, à Paris, un de nos lecteurs a remarqué l'étrange pancarte que voici :

« Soyez des hommes ! Fumez la pipe ! »

Puis une longue description sur les bienfaits de la pipe X...

« Diable ! Serais-je donc une femme ? » se demande notre ami.

Allons ! ne vous fâchez pas ! Et songez un peu à ceci : si l'on devient un homme en fumant la pipe, qu'est-ce que ce doit être lorsqu'on fume le narghileh...

P. A.

POUR NOS ENFANTS

« DISCOURS D'USAGE »

L'ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Nous sommes heureux de reproduire ci-dessous quelques passages du discours d'usage prononcé, le 12 juillet 1931, à la distribution des prix du Lycée Marceau, à Chartres, par M. L. Brun-Laloi, professeur de cinquième.



IN d'année, vacances, repos. Classes fermées, cours interrompus, professeurs muets. Rendus, pour des semaines, chacun à soi-même, nos élèves vont se détendre l'esprit. C'est l'habitude. Une habitude qui leur plaît fort. Mais qui sait ? Cette habitude est peut-être « une étrangère, Qui supplante en nous la raison... »

Si, cartésien quoique pédagogue, je fais « table rase » de ce qui est habitude, et que je me laisse frapper, d'un contact direct, par les faits, que vois-je ? Un bien curieux compartimentage : nous « formons » nos élèves pendant neuf à dix mois, puis nous ne nous occupons plus d'eux pendant presque un quart de l'année. De plus, tandis que la croissance de leurs esprits subit ce découpage, régulier, la croissance de leurs corps se poursuit sans pause, et par poussées irrégulières. Ainsi, premier fait : nous nous comportons comme s'il n'y avait aucun lien, aucune solidarité entre la croissance et la formation du corps, et celles de l'esprit. Deuxième fait : alors que nous faisons au corps pleine confiance pour croître de lui-même, nous ne croyons pas l'esprit capable de cette croissance spontanée. (Et pourtant, quelles forces vives de l'esprit chez le bébé qui apprend sa langue !)

Cette double dissociation de fait, du corps et de l'esprit, n'empêche pas de les associer, verbalement, dans la célèbre formule de l'éducation : faire un mental sain dans un physique sain, « mens sana in corpore sano ». Mais aussi cette formule n'est-elle plus actuellement, peut-être, qu'une répétition machinale, une routine, une espèce de verbalisme ; de nombreuses remarques se laissent faire à ce propos, et je voudrais vous en présenter quelques-unes.

Elève déjà je m'étonnais, ou mieux nous nous étonnions : pour notre formation mentale, dix heures par jour de classes et d'études, avec des maîtres par dizaines ; pour notre formation physique, en dehors des repas, cinq minutes de débarbouillage le matin sous un maigre filet d'eau, deux bains par mois, quelques instants de gymnastique par semaine, avec, en dehors du cuisinier, un maître unique, et le docteur, de loin en loin, pour les réparations. Dans la cour ? On pouvait tourner en rond, ou rester assis, immobile : nul ne s'en souciait.

Et l'on nous présentait nos études comme la belle tradition gréco-latine de l'esprit sain dans un corps sain ! Nous étions quelques-uns à nous étonner de pareille inconscience : mais les Grecs étaient des gymnastes, les Sophocle et les Socrate tout les premiers, mais ils vivaient et étudiaient en plein air, mais ils étudiaient surtout la musique, qui était intégrée dans leur vie religieuse et politique ; « quiconque lui demeurait étranger, nous disent les « Tusculanes », était considéré comme inculte ». Nous étions donc joliment incultes : le chant n'était pas obligatoire, et le professeur de musique avait exclu de ses cours ceux-là justement qui auraient eu le plus besoin d'être exercés. C'est ce qu'on appelle « sélection ». Son raisonnement semble peu logique ; il est cependant général chez ceux qui tracent le plan de l'éducation nationale.

Je ne sais plus qui l'a souligné l'autre année devant la Commission du Surmenage, « bien que nous visions avant tout à former des esprits, il y a un minimum de connaissances nécessaires ». Qu'il est élastique, ce minimum ! De ce même verbalisme, il existe un bel échantillon dans un texte par ailleurs de tous points admirable, et qui précisément veut réagir là-contre, puisqu'il proclame que « mieux vaut l'ignorance qu'un enseignement prématuré » ; il s'agit des Instructions de 1923 relatives aux programmes de l'Ecole communale. Il faut à celle-ci, le minimum l'exige, des « notions succinctes d'histoire ancienne », et voilà que ces notions, qui ne peuvent être acquises que passivement, par la mémoire, sont qualifiées de « modeste, mais véritable culture ». C'est net, mettre du mobilier historique dans sa cervelle, sans aucune actions personnelle possible, est baptisé se cultiver. Molière eût dit : c'est devenir pédant.

J'entends l'objection : « Mais, pour former un esprit, il faut bien lui enseigner quelque chose. On ne peut pas le former à vide ».

A vide ? Je réponds d'ordinaire : « Vous ne voyez donc rien entre l'accumulation de connaissances enseignées et le vide ? » Et je raconte la menue historiette que voici : Une de ces dernières années, à Prague, un petit fait me surprit, moi et bien d'autres. Le président de la République Tchécoslovaque offrait, dans le palais présidentiel, l'hospitalité à un vieux paysan yougoslave, arrivé tel quel de ses montagnes. Renseignements pris, le président l'avait invité à venir passer quelques jours avec lui, pour le remercier en quelque sorte de ses conseils et lui témoigner officiellement sa haute estime ; il l'avait connu avant la guerre, et avait été frappé, en causant avec lui, de la solidité et de la sûreté de son jugement, net de tout verbalisme. Par la suite, il avait maintes fois consulté, et même sur la politique européenne, cet esprit tout à fait sain, qui s'était formé quasi tout seul dans sa montagne, par l'expérience et la réflexion.

Un esprit déjà formé peut étudier, mais, pour former un esprit, il ne s'agit nullement de lui enseigner des connaissances, il s'agit qu'il apprenne. Or, il nous manque précisément en français un verbe signifiant : apprendre autrement qu'en étudiant, apprendre en

agissant, par expérience personnelle. Les « Instructions » précitées le sentent bien, lorsqu'elles affirment avec force que le fameux enseignement par l'aspect lui-même, toujours utile, est dépassé par une méthode « qui n'en est encore qu'à ses balbutiements, mais qui décuplera l'efficacité de l'art pédagogique, l'enseignement par l'action ». Passée la période des balbutiements, on s'apercevra sans doute enfin qu'il suffirait d'alimenter l'esprit, comme le corps, une heure ou deux par jour, pour lui laisser le temps d'assimiler, et que, avant de le faire travailler huit ou dix heures, il faut attendre qu'il soit formé, adulte. Mais l'action mettra essentiellement le corps en cause. Et nous voilà ramenés à ce corps si bien chassé de notre conception actuelle de la formation des esprits. Ainsi, un jour, pratiquant Jean-Jacques au lieu de le louer du bout des lèvres, nous ferons que les enfants d'eux-mêmes s'instruisent, c'est-à-dire que leur esprit s'aménage par un effort intérieur, par le dedans, « instruire », et nous cesserons de vouloir à force le « construire », du dehors.

C'est en matière d'hygiène, précisément, quand il s'agit de faire des corps sains, que l'esprit raisonne le moins sainement. En pratique s'entend. Car dans l'abstrait, on se rend compte. Par exemple dans les Semaines Pédagogiques, comme on en organise dans les pays de l'Europe centrale. Cet hiver, les hygiénistes ont réclamé : l'école sans poussières, avec vestiaire pour changer de vêtements et de chaussures, comme les Musulmans entrant dans la mosquée ou comme tout Japonais, petit et grand, en pénétrant dans sa demeure ; l'école en plein air si possible, et, à défaut, l'école largement et rationnellement aérée ; la suppression des bancs, la suppression de la station assise prolongée pour la plupart des enfants. Le plus grand ennemi de l'enfant, disent-ils, est celui qui les prive de mouvement. Enfin les leçons de gymnastique données, non pas automatiquement par classes, mais par groupes rationnels constitués selon l'âge physiologique.

Tout le monde approuve. Verbalement. Car en pratique il « y aurait » des difficultés : un conditionnel que nous avons bien connu pendant la guerre, une bonne aile d'autruche. Que n'approuve-t-on pas, verbalement ! L'air est absolument primordial, pour les poumons, pour la peau. On le répète, et, en le répétant, on s'emmitoufle, on ferme bien les fenêtres pour dormir, surtout l'hiver, quand le chauffage vicie l'air, on se cale, on se bouche les voies respiratoires avec un cache-nez, dont on devient l'esclave. Les exceptions sont rares. Il en est de presque excessives. Quand j'étais professeur à Vladivostok, j'avais un élève d'environ 13 ans qui venait tout l'hiver en classe en simple veston. Or, il fait — 30° souvent, avec de la bise, et la mer est gelée quatre à cinq mois. Le directeur du lycée eut des inquiétudes, mais le père, docteur, lui avait répondu : « Pas plus que l'oiseau dans l'air ni le poisson dans l'eau, mon fils n'a besoin de filtrer l'air qu'il respire à travers une étoffe, d'ailleurs jamais lavée et toujours sale ; au surplus, il est nourri de manière à avoir un corps sain ». De fait, pendant les deux ans que je l'ai eu, ce gamin ne manqua jamais une heure pour rhume, bronchite, ou autres conséquences de notre conception paresseuse de la santé.

Sur l'action toute puissante de l'air, je tiens d'un médecin le conseil suivant : « Si l'attention des élèves baisse, ouvrez toutes grandes les fenêtres ». La crainte du courant d'air, ajoutait-il, est le premier signe de dégénérescence de la santé. Et il avait remarqué bien d'autres inconsciences : quels parents donneraient à leurs enfants, même déjà âgés, une seule goutte d'eau-de-vie, fût-ce de 25° ? Et pourtant aucun n'hésite à imbibé d'alcool à 60 ou 80° un bébé par tous les pores de sa peau frictionnée d'eau de Cologne. Tous savent que le mouvement est indispensable à la jeunesse ; il en est pourtant qui suppriment pour leurs enfants les occasions réglementaires, comme cette mère qui recommandait à un proviseur la santé de son fils et lui demandait en grâce de le dispenser de gymnastique. Quels parents toléreraient un centimètre carré de peau sale sur la figure ? Mais comptez ceux qui font débarbouiller le corps entier chaque matin ou chaque soir. Et l'on vient nous parler « d'esprit sain dans des corps sains ! »

(A suivre.)

L. BRUN-LALOIRE.

PARTIR...

L'appel des trains
Dans les matins
Réveille les souvenirs...

Les trains sonores roulent
En longs échos
Dans la vallée et les coteaux,
Ils emportent avec eux
Mes desirs et mes rêves.

Où vont-ils
Ceux qui passent
Emmenés
Dans le fracas des bielles
Et des rails luisants
Et des gares enfumées,
Ceux qui passent ignorant
Que mon ardente pensée les suit ?

Ah ! partir
Dans la blonde lumière
Des matins !

L'appel des trains
Réveille les souvenirs...

Volupté
De traverser
Des horizons neufs
Sous le chaud soleil
Et le vent rude au goût de sel,
Volupté
De s'en aller
Vers les grands ports
Aux senteurs de goudron et d'algues bleues,
De s'en aller
Plus loin encore
Par les soirs clairs
Sur la mouvante immensité de la mer !

Partir,
C'est laisser
Les vieux rêves usés,
Ravaudés ;
Partir,
C'est sentir
Son corps jeune et souple
Fier de l'ivresse d'être libre
Et d'agir ;
Partir enfin,
C'est étreindre
Et c'est goûter
Toute la beauté
De la terre.

LUCIENNE COLOMES.



DE TOUT... DE PARTOUT

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

LE PAIN ET SES FERMENTS



NOTRE mouvement a comme but essentiel de rendre le naturisme pratique, de l'arracher aux stériles querelles d'école pour en faire une réalité quotidienne.

Si nous voulons bien garder en tête les principes essentiels qui doivent guider notre diète, nous nous rendrons rapidement compte que notre alimentation n'est pas un problème réglé une fois pour toutes, mais un thème à études incessantes, avec des possibilités toujours nouvelles.

C'est pourquoi nous revenons une fois encore sur l'importante question des ferments, dont l'utilisation doit être d'autant plus large que l'aliment qui les comporte entre pour une plus grande part dans notre régime.

C'est un des titres de gloire du naturisme d'avoir enfin attiré l'attention du public sur la valeur d'assimilation des aliments. Il est étonnant de constater comment, à notre époque, les chercheurs et savants de tous pays rivalisent de travail et de génie à combiner des chimes nouvelles, et se détournent des recherches ayant trait à l'alimentation humaine. C'est pourtant là le mortier dont nous construisons notre maison, et nos tissus vaudront dans la mesure où vaudra l'apport de force et d'énergie que nous empruntons au monde extérieur.

Aussi, depuis longtemps déjà, l'alimentation naturiste s'est portée vers l'étude d'un problème très complexe, qui consiste à donner au pain, ou plutôt à lui laisser, tous les ferments que le grain comporte naturellement et qui ne demandent qu'à se développer pour peu qu'ils soient dans un milieu favorable.

La loi d'évolution est universelle et s'applique à tout organisme vivant. Nos aliments ne se laissent digérer que dans la mesure où ils sont capables d'évoluer. L'assimilation est une évolution, qui a comme terme normal l'hydrolise, c'est-à-dire la transformation en liqueur aqueuse, et, dans le cas des hydrates de carbone, en une qualité de sucre. Nous pouvons répéter à nouveau que la vie est eau, et aussi sucre. Il apparaît, en effet, que la source

d'énergie qui entre constamment dans le torrent de la circulation sanguine est le glycogène, réserve sucrée du foie.

L'évolution se fera d'autant mieux qu'il y aura affinité entre l'organisme qui assimile et la matière assimilable, et, en outre, que cette affinité s'étendra aux ferments propres aux deux parties en présence. Des deux parties, il en est généralement une qui n'est point à la hauteur de sa tâche, ou, tout au moins, du travail que nous lui imposons : c'est notre organisme de sédentaires et de gavés. Il importe donc que l'aliment à assimiler soit en quelque sorte pré-digéré, de façon à faciliter le travail de son antagoniste.

La solution à cette difficulté tient en majeure partie dans l'état des ferments propres à notre aliment. Ce sont eux qui font l'intervention des matériaux, qui dissocient les cellules, et qui rendent liquide la masse solide. Ce sont des moteurs d'une grande puissance qui font constamment tourner la roue de l'évolution, à tel point que certains ont dit : la vie est une fermentation continue.

Les ferments sont répandus en très grande quantité dans la nature. Toute cellule vivante en a sa part. L'aliment frais et entier, auquel la main de l'homme n'a pas porté atteinte, et qui quitte sa branche ou sa tige pour parvenir à nos lèvres, est, en général, dans d'excellentes conditions pour évoluer, car il est vivant, et il n'est pas de vie sans ferments.

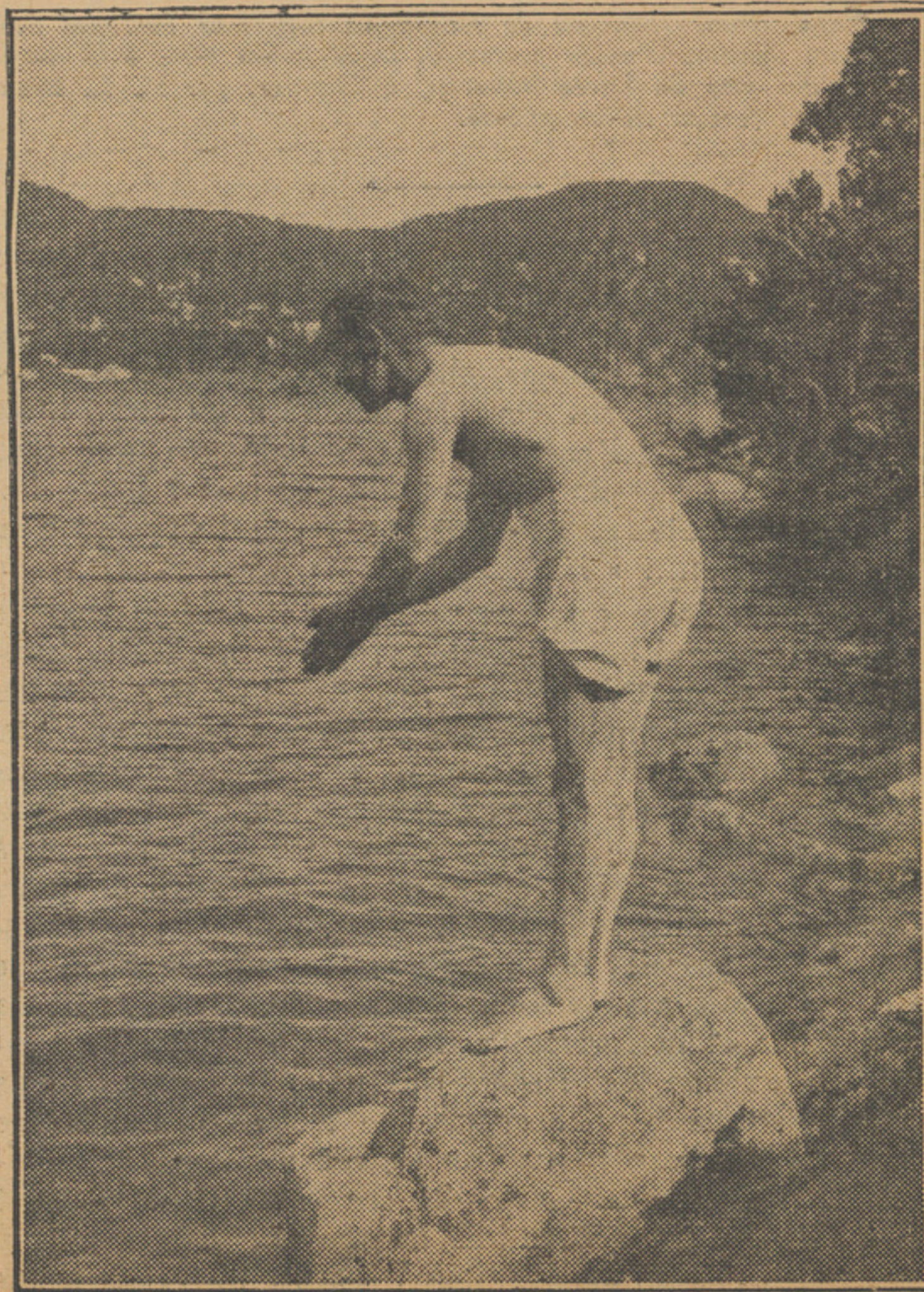
Toutefois, lorsqu'il s'agit du pain, dont nous mangeons, surtout en France, une énorme quantité, une certaine restriction s'impose du fait que notre pain est fait de grains pris à l'état de léthargie, c'est-à-dire avec des ferments en puissance, mais qui n'ont pas eu la possibilité de se manifester dans toute l'étendue de leurs moyens.

Lorsque l'épi est mûr, le destin du grain est de tomber un jour, au souffle du vent, de la chambre cellulosique qu'il habite, et de pénétrer dans le sol humide. Si les circonstances sont favorables, il réveillera ses énergies sous l'action de la chaleur et de l'eau et commencera son grand travail, celui de la germination.

Nous avons vu, au sujet du malt naturiste, qui répond au même ordre d'idées que celles présentées ici, que le développement des diastases, ou ferments d'hydrolise, accompagnait méthodiquement la transformation du germe. Pour être plus exact, celui-ci, tout minuscule qu'il apparaisse, est l'ogre qui doit en fin de compte absorber toute l'amande du grain, au fur et à mesure que les ferments auront attaqué et solubilisé toute la masse. Dans cette intention, la prévoyante Nature a situé la naissance de ces ferments à la périphérie du germe d'une part, et d'autre part dans la couche d'aleurone, qui enveloppe la masse féculente comme d'un manteau.

Lorsque le cultivateur engrange son grain ou l'entasse en silo, il le met dans une situation peu propice à toute évolution ; son but même est qu'il reste inactif, sinon il perdrait ses qualités marchandes. Préservé par son écorce cellulosique, qui est un épiderme efficace, le grain demeure en léthargie et peut rester ainsi une très longue période de temps. On rapporte que les égyptologues qui ont découvert la tombe de Tut-Ank-Amon ont trouvé des grains de blé intacts, qui séjournaient donc dans un même endroit, à l'abri de tout changement atmosphérique, depuis plusieurs millénaires.

Un grain léthargique possède donc des ferments en puissance, mais inopérants tant qu'ils n'ont pas été réveillés.



Un naturiste plonge dans l'onde transparente d'un lac de montagne

Par contre, il en est de la germination du blé comme de l'orge ou du riz, en ce que les ferments vont se développer avec une intensité fulgurante, dès que la chaleur et l'humidité amorceront la germination. Il est, en effet, étonnant de voir comment, en quarante-huit heures, un grain de blé peut donner naissance à une nouvelle plante, qui, sans ces circonstances favorables, serait restée indéfiniment inerte. Notons en passant que, là encore, est la preuve de la source unique d'énergie dans le soleil, qui communique son activité à tout organisme vivant.

Le pain fait de farine a donc une faiblesse initiale qui tient à ce que le blé a été utilisé avant que ses ferments aient été sollicités et aient eu leur chance de se développer suivant l'étendue de leurs moyens. Broyer un grain par des procédés mécaniques de meunerie, c'est commencer la dissociation des cellules par une grande force extérieure. Pulvérisé, le grain ne peut plus se défendre contre le milieu extérieur. Sa dernière défense est une oxydation qui le bruit, le rend « bis ». Il évoluera ensuite en contact avec les agents extérieurs qui vont le rencontrer : eau, levure, chaleur, etc... Les ferments se réveilleront pour un peu, et auront un effet sur la masse, mais qui ne sera pas comparable à ce qu'eût été leur sort si le grain avait germé suivant son destin naturel. A vrai dire, l'évolution n'aura pas lieu complètement, la métamorphose ne sera pas réalisée.

Il y a donc dans les procédés de boulangerie courante une lacune ; il appartenait au naturisme, qui est logique, de la combler : pour réaliser un pain naturiste qui ait tous ses ferments, développés dans leur mesure naturelle, il faut donc concevoir un pain fait non pas de farine, mais de grain en état de germination.

La germination est une pré-digestion, et, par surcroît, une force active d'hydrolise dont nous ne devons pas craindre de faire un large usage.

Le mot « diastase » n'étant pas français, disons que notre pain ne sera jamais trop malté.

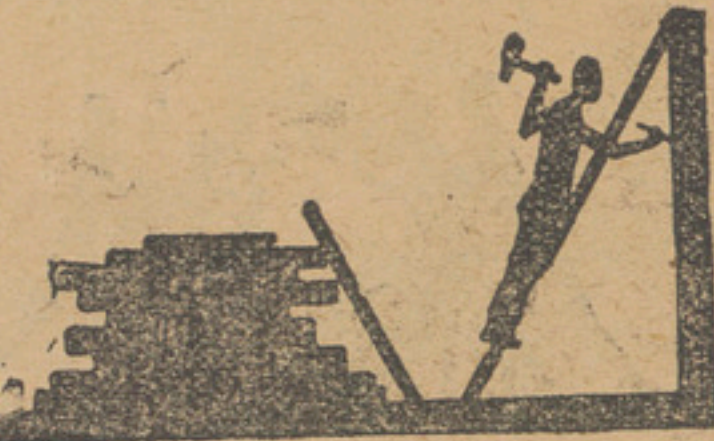
ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



Dans les dunes, à Berck, M. Angel, culturiste, tire à l'arc



ORGANIZONS-NOUS



L'ART DE BIEN PENSER

ORGANISATION, ÉQUILIBRE ET NATURISME



LORSQUÉ, voici quelque temps, fut annoncée dans *Naturisme* la création d'une Coopérative d'Organisation Economique, qui avait pour objectif de faciliter l'application des méthodes de travail saines, dans le domaine économique, d'aucuns purent se demander si cela avait un rapport quelconque avec le naturisme.

C'est là une question à laquelle on doit répondre à la fois par oui, et par non.

Oui... Le naturisme est important pour quiconque entend se tirer avec bonheur de sa tâche économique, car il lui procure des forces considérables et assure un équilibre mental et physique dont trop de nos contemporains manquent, et lorsque ces malheureux — le mot n'est pas trop fort — occupent des postes importants, cela entraîne des conséquences parfois désastreuses.

Non... Le naturisme n'a rien à voir avec les choses économiques, en ce sens que la plupart des humains qui « sont dans les affaires », comme on chante dans les *Oiseaux*, vivent, travaillent et s'agitent en dépit de tout bon sens.

Et, mieux que de logiques explications, quelques exemples pris au hasard, dans la vie quotidienne, en assureront une trop brillante démonstration.

AU FOU... AU FOU...

Harcelé par un monsieur pendu au téléphone plusieurs fois par jour, je demande à l'un de mes amis de lui rendre enfin la visite qu'il réclame et, à peine de retour, mon collaborateur résume ses impressions sans ménagement :

— Mon cher, un énorme bonhomme qui fume, qui tousse, qui bave, qui crie et qui crache... Il lui faut absolument un emprunt de sept millions sur des immeubles qui sont je ne sais où...

— Mais... Ton avis ?

— Mon avis ? Mon avis ? Au cabanon, tu m'entends ! Au ca-ba-non... et à la diète, avec la tête sous le robinet, et le postérieur moins souvent dans un fauteuil ou sur les coussins de sa quarante chevaux... Je ne confierais pas un billet de cent sous à un individu qui est à moitié désemparé, n'est seulement pas capable de gérer son propre capital humain, et qui vous parle de brasser des millions comme s'il s'agissait de remuer un plat de salade...

— Alors, entendu... A classer !

Hélas ! Quelques jours après ce bref dialogue, la presse d'information se chargeait de nous donner des nouvelles de ce malheureux : il venait de se tirer une balle dans la tête...

Et dire que l'art de penser et d'agir sainement ne comporte aucune complication de l'existence et qu'il est si simple à pratiquer !

LE MOI HAISSABLE

Dans une société industrielle du huitième arrondissement, le service technique, composé de 180 personnes, dispose, pour son déjeuner, de... 30 minutes. C'est trop peu pour un déjeuner et c'est maigre pour une promenade ; dans tous les cas, c'est curieux.

On peut voir, chaque jour, le personnel dévaler les cinq étages sans reprendre souffle, s'engouffrer dans un restaurant et y engloutir un peu de tout avant de regrimper les étages, toujours inquiet, pressé. Le résultat est visible : pendant deux heures, tout le personnel somnole plus ou moins, et cela a une influence si désastreuse sur le rendement

qu'une enquête s'impose. Qui donc est responsable de cet usage absurde, qui dénote une ignorance totale des lois physiologiques et de leur influence sur le travail ? La réponse mérite d'être citée :

Le directeur technique souffre de l'estomac depuis dix ans. Alors, comme il ne mange pas à midi, il reste au travail dans son bureau. Pour rentrer chez lui très tôt le soir, il n'accorde que trente minutes à son monde pour le déjeuner... Et c'est ainsi que, au lieu de soigner un homme qui souffre de l'estomac, on détraque l'estomac — et les nerfs — de cent quatre-vingt employés qui, eux, ne se plaignent encore de rien.

Mais patience... Ça viendra !...

L'AGITE PERPETUEL

Dans une magnifique propriété des environs de Paris, combien propre à servir aux fins les plus naturistes, nous déjeunons, non pas dans le jardin, mais dans un hall bien clos, chez un gros pontife qui, pendant tout le repas, nous abrute positivement des choses du travail, sans le moindre égard pour les dames que cela n'intéresse guère.

N'y tenant plus, il faut qu'il abandonne ses invités pour aller demander par téléphone quelque chose à l'usine qu'il a quittée voici à peine une heure. En son absence, sa femme laisse échapper une plainte :

— Depuis vingt-cinq ans que nous sommes mariés, nous n'avons pas pu avoir un seul repas tranquille, sans inquiétude ni dérangement, et si j'ai le malheur de faire la moindre objection, ce sont des scènes... Je renonce à connaître la joie, si simple cependant, d'un repas familial tranquille...

Vivre simplement, ne consacrer qu'un temps aux ennuis, se ménager de paisibles oasis de détente parmi ceux que l'on aime, s'imposer une trêve rigoureuse à partir du moment où l'on retrouve les siens, et retremper, à leur contact, les forces épuisées... Est-ce donc si difficile que cela ?

LE DIRECTEUR « TROUBLÉ »

Le service des essais d'une société d'aviation, vers deux heures. Une voiture arrive à toute allure et dépose M. X..., directeur, qui s'avance avec la démarche de quelqu'un qui a fait un repas bien arrosé. Sans voir le danger des hélices qui tournent à 2.000 tours (en marche, une hélice ne se voit pas), il se dirige vers l'une d'elles avec la simple prétention de passer « à travers » pour pénétrer dans le local pour le plus court chemin.

Un mécano a tout juste le temps de couper l'allumage et d'arrêter le grand chef au moment où il va être haché, en lui adressant une bordée d'injures dont, sans en approuver les termes, on doit reconnaître que l'esprit est très juste.

L'incident a le don de dégriser le visiteur, qui décide tout simplement de « flanquer à la porte » le mécanicien trop nerveux, à qui il doit cependant de n'être pas transformé en chair à saucisses.

Si ce n'est pas là l'art de penser sainement, ce n'est certainement pas celui de ménager ses organes et de se faire aimer de son personnel...

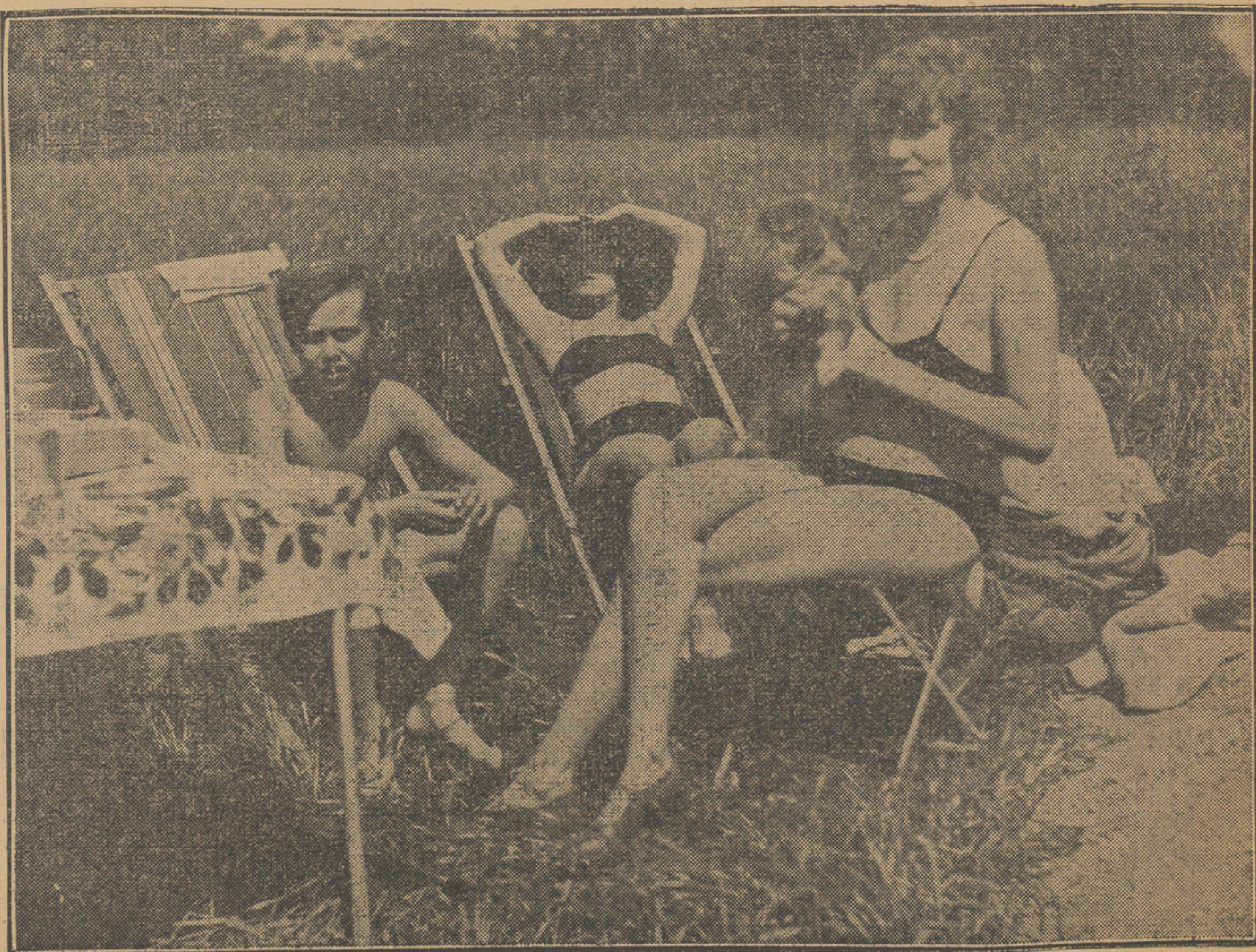
TOUS LES JOURS

A chaque instant, dans les milieux les plus divers, de la part de personnalités qui devraient mettre leur amour-propre à veiller sur un équilibre physique et mental indispensable à la bonne exécution des tâches dont elles ont la charge, on observe de véritables défis à cet art de vivre et de penser sainement.

La base de ces états est généralement un excès de tout : excès de bonne (?) chère, excès de confort, disposition de moyens de locomotion par trop artificiels, excès d'attributions pour des cerveaux dont la tension intérieure a tout de même une limite.

L'art de bien vivre et de bien penser devrait être le souci constant de tous ceux qui ont une responsabilité quelconque, au même titre que pour le moindre d'entre nous.

CHARLES ABDULLAH.



Physiopolis : Après le déjeuner, sous le soleil « qui luit pour tous », une courte sieste s'impose



LA VIE DU MONDE NATURISTE



LE CENTRE NATURISTE DE L'ÎLE DU LEVANT

H É L I O P O L I S

UN NOUVEAU PROGRAMME D'ORGANISATION
SOUS LA DIRECTION PERSONNELLE DES DOCTEURS DURVILLE

Nos lecteurs ont suivi, dans cette revue, la naissance et l'évolution d'Héliopolis, le centre naturiste que nous avons créé dans cet éden de la Méditerranée, l'Île du Levant, et qui est appelé à un si brillant avenir. Ils ont été tenus au courant de nos efforts, de nos espoirs, de nos difficultés, aussi. Une volonté et une foi ardentes nous ont permis de renverser les obstacles et de franchir victorieusement les premiers écueils. Des chemins sillonnent actuellement une partie du domaine des Arbousiers. Toutes les plages, tous les sites ont été rendus accessibles. Le ravitaillement a été organisé. Un camp de vacances s'est installé et fonctionne. La traversée a été assurée, bien qu'avec des moyens de fortune. Près de 160 naturistes sont devenus propriétaires dans les Arbousiers et constituent un noyau d'élite, sûr garant du triomphe de demain.

Tel est le bilan de cinq mois de travail réalisateur.

Mais l'œuvre qui reste à accomplir est immense. Il nous faut maintenant dessoucher les chemins et faire des pistes permettant une circulation commode, capter les sources des Arbousiers, curer les puits, installer des éoliennes pour la distribution des eaux, préparer les premières canalisations d'évacuation des eaux usées, résoudre le problème des constructions économiques en série, bref préparer la naissance de l'agglomération rustique qui va réunir dans l'Île du Levant les naturistes attributaires de terrains. Il nous faut aussi améliorer le service de bateaux, perfectionner le ravitaillement, etc., etc.

La grosse majorité que nous possédons dans la Société des Îles d'Or nous aurait permis d'imposer ce programme à ce groupe. Mais il nous aurait fallu, pour arriver à nos fins, bloquer l'activité d'autres personnes — également intéressées dans la société — et qui tend à s'exercer dans un sens moins conforme à nos visées naturistes, mais plus commercial.

HELIOPOLIS SOCIÉTÉ NATURISTE DE L'ÎLE DU LEVANT

Défenseurs de l'idéal naturiste, gardiens fidèles des intérêts de nos adeptes, nous n'avons pas voulu entraîner ceux qui nous ont accordé leur confiance dans une affaire dont l'orientation — très intéressante sans doute — n'est pas sans présenter quelques risques, d'ailleurs normaux dans toute entreprise.

Il était indispensable, en particulier, que les terrains souscrits par nos adeptes, et qui vont être représentés par des actions, ne fussent pas soumis aux aléas commerciaux de l'entreprise.

Nous avons donc décidé de reprendre notre indépendance. Les terrains à attribuer à nos souscripteurs, ainsi que nos terrains personnels, le tout constituant un domaine d'environ 25 hectares, vont nous être vendus par acte authentique par la Société des Îles d'Or, et, par suite, vont être retirés de l'actif de cette dernière. Ces terrains seront localisés autour du vieux fort des Arbousiers, face à l'île de Port-Cros et à la côte, et constitueront le domaine naturiste de l'Aiguade. Le prix de vente de ces 25 hectares sera imputé sur une somme de 500.000 francs que nous avons avancée en compte courant exigible à la Société des Îles d'Or.

Dès que cette vente nous aura rendus propriétaires de ce domaine, nous en ferons apport à une société nouvelle, entièrement étrangère à la Société des Îles d'Or et dite « Héliopolis », Société Naturiste de l'Île du Levant, que nous gérerons personnellement, aidés dans cette tâche par un Conseil d'administration composé des naturistes possédant le plus grand nombre d'actions, donc la plus grande superficie de terrains.

Cette société nouvelle sera exclusivement une société immobilière. Toutes ses actions conféreront simplement un droit d'attribution d'une certaine superficie de terrain. Elles ne participeront à la distribution d'aucun dividende, puisque la société ne pourra pas faire de bénéfice, n'engageant aucune opération commerciale. Le jour où elle viendra normalement à expiration, ou le jour où elle procédera à sa dissolution par anticipation, les terrains attribués aux actions deviendront, très simplement et sans aucun risque possible, la propriété, par partage, des ex-actionnaires.

Une fois notre capital « terrain » retiré de l'actif de la Société des Îles d'Or, nous n'en resterons pas moins propriétaires des deux tiers de ses actions, et nous aurons, alors, à établir notre position vis-à-vis d'elle. Ou bien nous céderons nos droits, tout en garantissant ceux de nos adeptes sur le reste de l'île, et nous laisserons la Société des Îles d'Or courir sa chance sans notre concours, ou bien nous obtiendrons sa dissolution et nous prendrons notre part de son actif (terrains, matériel, etc.), dont nous ferons ensuite apport à notre société personnelle.

L'avenir décidera de notre conduite.

D'ores et déjà, la Société Naturiste Héliopolis est en cours de constitution. Tous les acquéreurs de terrains qui ont opté pour la conversion de leurs promesses de vente en actions privilégiées recevront, dans quelques semaines, un bulletin de souscription à 1 action A par 500 m² et à 1 action B par 100 m² de terrains attribués. Les rares acquéreurs qui ont préféré conserver leur promesse de vente pourront obtenir, dès la société constituée, un acte de vente authentique avec clause « non aedificandi ». Nous travaillons activement à établir les statuts de notre nouveau groupe. Dès qu'ils seront terminés, ils seront communiqués aux attributaires de terrains. A cette occasion, une Assemblée générale extraordinaire des futurs actionnaires sera réunie par nos soins, pour discuter des termes définitifs de ces statuts et du cahier des charges.

PARTS DE FONDATEUR

Les parts de fondateur de la Société des Îles d'Or, promises aux attributaires de terrains, seront distribuées comme prévu antérieurement. Nos adeptes conserveront ainsi, dans cette société — et sans aucun risque — des intérêts qui pourront être grands, soit qu'elle mène à bien son nouveau programme, soit qu'elle se dissolve, les parts de fondateur ayant des droits précis dans la distribution des dividendes ou dans le partage de l'actif.

CONTRIBUTION FORFAITAIRE DE CHAQUE ACTIONNAIRE A L'ORGANISATION GÉNÉRALE

Chaque acquéreur de terrains avait remis entre nos mains la somme de 625 francs par 5.000 francs versés. Dans notre projet primitif, cette somme devait être convertie en une souscription à 5 actions d'une

société en formation, la Compagnie d'Electricité des Îles d'Or. La création de cette société ne devant plus être envisagée désormais, nous proposerons aux attributaires de terrains de virer cette somme en compte courant à la société Héliopolis. Cette société disposera ainsi, dès sa constitution, d'un capital mobilisable d'environ 100.000 francs qu'elle utilisera, conformément aux décisions de son Conseil d'administration — véritable conseil de propriétaires — pour fabriquer les pistes, procéder aux travaux d'adduction et d'évacuation des eaux, etc., en un mot organiser et perfectionner la viabilité de son domaine de l'Aiguade et mettre en valeur ses terrains.

SOCIÉTÉS FILIALES

Tous nos efforts devant se concentrer désormais sur le domaine de l'Aiguade, la question de la création des quatre autres sociétés filiales ne se pose plus. Une seule d'entre elles suffira à la tâche. La Société d'Entreprise des Îles d'Or sera donc seule constituée, au capital initial de 150.000 francs. Elle sera rapidement florissante, puisqu'elle aura la charge et en même temps le profit de toutes les constructions du domaine de la société Héliopolis. On trouvera d'autre part, dans ce numéro, le bulletin de souscription aux actions de la Société d'Entreprise.

Les naturistes qui ont souscrit aux actions des trois autres filiales seront personnellement avisés de cette décision d'ici quelques semaines. Nous les engageons d'ailleurs à reporter leur souscription sur la seule Société d'Entreprise qui, dès sa constitution, ajoutera à son programme le programme prévu pour les trois autres.

Dès maintenant, les souscripteurs sont priés de bien vouloir nous faire connaître leur décision : les souscriptions à la Société d'Exploitation, à la Société des Magasins Généraux et à la Société des Messageries Générales qui ne seront pas reportées sur la Société d'Entreprise seront annulées et remboursées immédiatement, à la première demande des souscripteurs.

DEMAIN

Malgré la campagne de diffamation qui a été organisée contre nous dans l'Île du Levant — campagne intéressée à laquelle nous négligerons de répondre autrement qu'en laissant la Société des Îles d'Or en face de ses destinées personnelles — tous les naturistes qui nous ont confié leurs intérêts nous ont conservé leur confiance. Nous les en remercions vivement ici.

Nous avons maintenant les coudées libres pour travailler, en toute quiétude, à la réalisation de notre idéal. Bientôt, malgré les jalousies, malgré les haines, malgré les calomnies, Héliopolis, agglomération rustique des naturistes mondiaux, sortira de terre.

A tous ceux qui nous ont compris, à tous ceux qui nous aideront demain, nous tendons la main et nous disons : merci !

D^r GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

TERRAINS A SOUSCRIRE

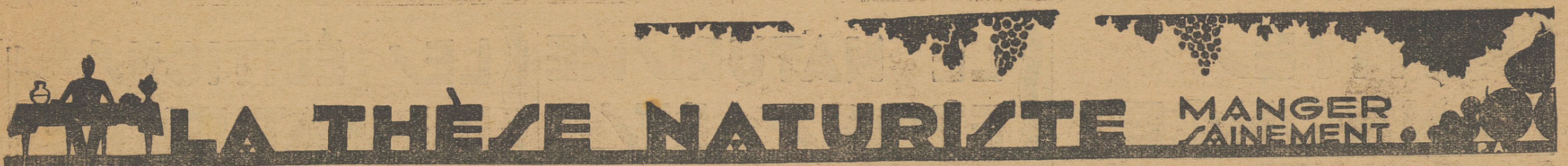
A l'occasion de la constitution prochaine de notre nouvelle société Héliopolis, nous avons décidé d'avantager les nouveaux souscripteurs de terrains comme nous avons avantagé les premiers acquéreurs, il y a quelques mois.

Quelques parcelles de 1.000 m² de terrain, à choisir dans le domaine de l'Aiguade, sont mises en vente. Chaque parcelle sera représentée par 2 actions A de la Société Héliopolis, conformément à notre nouvelle organisation. Une part de fondateur de la Société des Îles d'Or sera remise à chaque souscripteur d'une parcelle.

Prix de chaque souscription (payable comptant)..... 5.000 fr.
Contribution forfaitaire à verser en compte courant à Héliopolis..... 625 fr.

5.625 fr.

La présente souscription sera close dès que la société Héliopolis sera constituée. Les souscripteurs pourront immédiatement choisir leur parcelle dans le domaine de l'Aiguade. S'adresser à cet effet exclusivement à M. Bernier, ingénieur de la société, Auberge du Grand-Avis, Île du Levant (Var), seul accrédité, désormais, pour représenter les docteurs Durville dans le Centre Naturiste.



LA CUISINE SAINE

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

CÉLERI

PUREE DE CELERI EN BRANCHES

Couper finement l'extrémité des branches de céleri, ainsi que les feuilles tendres ; blanchir, cuire à l'eau sous couvercle ; égoutter ; passer au tamis ; ajouter un quart de purée de pommes de terre un peu ferme. Bien mélanger ; chauffer. Beurre en servant. (Ne pas oublier qu'il vaut mieux, pour le bon fonctionnement digestif, éviter les purées. En tout cas, bien mastiquer.)

PUREE DE CELERI-RAVE ET DE LAITUE

Le céleri-rave étant, au point de vue reminéralisation de l'organisme, un pauvre légume, il est indiqué, si on le consomme de temps en temps, de l'associer aux légumes. Une purée mixte céleri-rave-laitue verte, par exemple, n'est ni désagréable, ni malsaine. Peler le céleri-rave ; le couper en tranches et le cuire à l'eau salée. Egoutter ; passer au tamis. Ajouter un tiers de purée de pommes de terre ; mélanger ; dessécher au four. Au moment de servir, verser sur le pourtour du plat la salade cuite hachée.

CHAMPIGNONS

Parmi les champignons comestibles, citons le *champignon de couche* ou de prairie, le *cèpe*, la *morille*, les *mousserons*, *giroles* et *oranges*. On donne habituellement, en art culinaire, au champignon de couche le nom de *champignon*, et on désigne les autres espèces par leur nom spécial (*cèpe*, *morille*, etc.) ; nous garderons cette coutume.

CHAMPIGNONS GRILLES

On choisit de gros champignons de couche ou de prairie ; on détache les « queues », et on les met de côté pour servir à un autre usage. On pèle les « chapeaux » et on les passe vivement à l'eau ; et, on les met de côté pour servir à un autre usage.

Enduire alors (au pinceau, par exemple), de très peu de bonne huile, saler, et, sans autre préparation, poser sur gril ; retourner pour griller sur les deux faces. Sans laisser refroidir, servir sur plat chaud. Le plat est plus beau, si l'on pose chaque champignon grillé sur un croûton bien doré. Persil haché.

CHAMPIGNONS A LA CREME

Choisir de petits champignons très blancs ; les laver ; les faire cuire dans très peu d'huile. Saler. Ajouter un peu de Béchamel claire, et autant de crème ; laisser un peu mijoter.

CHAMPIGNONS ET LEGUMES PANACHES

Faire sauter les champignons dans un peu d'huile ; mélanger à des légumes variés (olives crues, pommes de terre à l'eau, feuilles de salade verte, riz, etc.).

CHAMPIGNONS AUX FINES HERBES

Prendre des champignons moyens, peler, laver vite, éponger ; faire sauter dans un peu d'huile, à la poêle, à feu vif. Persil haché en servant.

FLAN GRILLE AUX CHAMPIGNONS

Etaler de la pâte fine dans un cercle à flan beurré. Garnir avec des champignons petits (à peine ouverts), sautés à l'huile, liés avec de la sauce Béchamel, et refroidis. Mouiller les bords du flan. Poser sur l'ensemble, en les entrecroisant, de minces bandes de pâte. Cuire à four bien chaud et servir très chaud.

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS

Ajouter à l'omelette encore très baveuse des champignons qu'on a, au préalable, coupés en morceaux, et sautés dans un peu d'huile.

PUREE DE CHAMPIGNONS

A n'utiliser que rarement, comme toutes les purées. 500 grammes de champignons. Peler. Passer à l'eau ; éponger. Sans les cuire, les passer au

gros tamis. Mettre la purée crue dans une casserole avec 60 grammes d'huile ; cuire à feu vif, jusqu'à évaporation de toute l'eau qui sort du légume. Ajouter alors de la sauce Béchamel. Sel. Cuire à feu très chaud pendant quelques minutes ; remuer, et, en servant, ajouter, sur un plat, un peu de beurre frais.

CEPES GRILLES

S'ils ne sont pas ouverts, ne pas les laver ; les laver, dans le cas inverse. Eponger avec soin. Détacher les queues. Mettre sur le gril. Huile. Sel. Persil haché.

CEPES BORDELAISE ET PROVENCALE

Pour estomacs vigoureux seulement. Couper les chapeaux de cèpes en tranches ; saler ; mettre dans peu d'huile très chaude et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient très rissolés. Presque au dernier moment, ajouter, par 250 grammes de chapeaux de cèpes, 30 grammes de queues de cèpes hachées, une demi-cuillerée d'échalotte hachée (pour avoir le cèpe Bordelaise), ou la même quantité d'oignon, avec un rien d'ail (pour avoir le cèpe Provençal), et des morceaux de mie de pain. Chauffer encore quelques minutes. Si l'on veut que le plat soit plus digestible, retirer, avant de servir, les morceaux de mie de pain, qui se sont imbibés de l'excédent d'huile. Si l'on a émietté la mie de pain, au lieu de la laisser en morceaux, le plat sera plus classique, mais plus lourd. Persil haché en servant.

CEPES A LA CREME ET A LA BECHAMEL

Couper les cèpes en tranches ; saler ; faire sauter dans un peu d'huile très chaude, sans laisser rissoler. Si l'estomac peut le tolérer, ajouter une cuillerée à café d'oignon haché blondi à l'huile. Recouvrir de crème fraîche bouillante, et réduire des deux tiers. En servant, rajouter un peu de crème fraîche bouillante. Au lieu de crème, on peut employer la sauce Béchamel.

INFORMATION DIVERSE

CONCOURS SPORTIFS

Les concours sportifs qui devaient avoir lieu le dimanche 2 août, à l'Île des Naturistes de Villennes-sur-Seine, sont reportés au dimanche suivant 9 août. Aucune modification ne sera apportée aux différentes épreuves (voir « Naturisme » du 16 juillet 1931).

OU PRATIQUER LE NATURISME ?

En France. — A L'Amélie, près Soulac (Gironde), à proximité de Royan. Vaste plage de sable fin, dunes, bosquets, grandes forêts de pins, plages se suivant sur 10 kilomètres, absolument désertes, laissant toute liberté pour bains de soleil et camping ; climat très agréable. Hôtels à L'Amélie, très confortables et d'un prix peu élevé, à 500 mètres de la plage.

En Grande-Bretagne. — (De notre correspondant) La ville de Walsall, au cœur de la « Black Country » (pays noir) est la première ville d'Angleterre ayant créé un stade pour les bains de soleil. L'installation a coûté à la municipalité la somme de 1.500 livres sterling.

NOMINATION

M. Roblot, préfet en disponibilité, directeur du personnel de la comptabilité et des habitations à bon marché au ministère de la Santé publique, est nommé préfet de Meurthe-et-Moselle, en remplacement de M. Magre, nommé chef de cabinet de M. Lebrun, président du Sénat.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Comment boire le maté. — Madolin rappelle qu'il existe deux façons de boire le maté. Une première consiste à préparer une infusion de la même façon que l'on prépare le thé. Pour cela, on se sert soit de la qualité dite « verte », soit de la qualité dite « noire ». Ces deux présentations sont identiques, à cela près que la seconde comporte une partie des pédoncules de la feuille, ce qui rend l'infusion un peu plus douce. Mais cette mode a été créée pour Européens, et pour se plier à nos mœurs occidentales.

La façon indigène, au contraire, consiste à utiliser le maté Chimarron. A ce sujet, Madolin répète son précédent communiqué : remplir de ce maté en poudre la moitié de la « cuia », puis l'humidifier de façon à donner aux tissus végétaux le temps de s'hydrater, puis remplir toute la calebasse avec de l'eau chaude, mais non pas bouillante. Aspirer le liquide au moyen du chalumeau appelé « bombilha ». Lorsque la calebasse est vide de liquide, verser de l'eau, et ainsi de suite tant que l'infusion conserve encore son goût aromatique. Il n'est pas besoin de sucrer.

Dans l'intention de répondre aux demandes qui lui sont adressées, Madolin a fait venir du Brésil calebasses et chalumeaux.

Madolin rappelle que le maté n'est ni du thé ni du café. Le goût en est totalement différent. Il se différencie de ses congénères non seulement par son alca-

loïde, qui est de nature différente, mais surtout par sa grande quantité de chlorophylle et son absence de tannin, qui est particulièrement forte dans le thé notamment.

Pendant les chaleurs, le maté, une fois préparé, peut se consommer glacé, ce qui modifie un peu son arôme, mais en fait une boisson très agréable et reconstituante.

AU CLUB DU FAUBOURG

La session de 1930-1931 du Club du Faubourg, présidée par M. Léo Poldès, a démontré l'importance et l'indépendance de cette grande tribune, qui a fait entendre cette année trois anciens présidents du Conseil, MM. Edouard Herriot, Caillaux, Painlevé, la comtesse de Noailles, la princesse Jeanne Bibesco, le duc de Lévis-Mirepoix, Georges Claude, de l'Institut, Louis Bréguet, les aviateurs Costes, Fonck, le procureur général Faehot, le président Flory, les généraux Brissaud-Desmallet, Mordacq, le président Rollet, l'abbé Viollet, le pasteur Lauga, le R. P. Guenin, Georges Pioch, Sébastien Faure, Turati, Alexandre Varenne, Justin Godart, le comte Karolyi, le prince Galitzine, le bâtonnier Marie de Roux, le colonel Larpent, Emile Buré, Roland Dorgelès, Scapini, Francis de Croisset, André de Fouquières, Paul Morand et plus de mille personnalités de toutes opinions. Le Club du Faubourg reprendra ses séances le jeudi soir 1^{er} octobre, Salle des Sociétés Savantes, avec un grand débat sur « L'Allemagne veut-elle la guerre ou la paix ? ». L'une des premières séances comportera un débat sensationnel sur « Naturisme ou nudisme ? », avec les docteurs Gaston et André Duville. Nos lectrices et lecteurs désireux d'être convoqués aux séances de rentrée sont priés d'envoyer leurs noms et adresses sur une enveloppe timbrée au secrétariat du Faubourg, 155, boulevard Péreire, Paris (17^e).

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

22 FR. PAR JOUR, nourriture et couchage au Camp d'Amitié Internationale du Lavandou. Centre d'excursions et relai d'Héliopolis. Notice : 0,50, Suard, Le Lavandou (Var). Rse 5 % memb. Sté Natur.

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.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

A LA CAMPAGNE comme chez soi, 8 km. Vittel, site rêvé, parc belle vue, ombrages, chambres donnant sur campagne, électricité, 25 fr. p. j. Cure d'Air du Bosquet, Belmont, p. Bulgnéville (Vosges).

LOCATIONS

A céder, c. dép. coquet app. 2 p.c., eau, gaz, él., chauff., 3 m. gare, p. repr. m. neufs et inst. 5.000. Conc., 43, r. Champarons, Colombes.

VENTES

VENDRAIS ou échangerais terrain de 250 mètres contre petit lot. Tréhel, 103, rue Olivier-de-Serres, Paris (15^e).

A VENDRE OU A LOUER villa bien située pour cure d'air et soleil. Location : 6.000. Pour tous rends., écrire à Naturisme, N° 521.

OCCASION : CANOE PLIANT BAYERN
14, rue des Prés-aux-Bois, Viroflay (Seine-et-Oise).

OFFRES D'EMPLOIS

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

DIVERS

VACANCES IDEALES
Gymnité, pêche, camping possibles, Ile de Bréhat (Côtes-du-Nord). Renseign. gracieux fournis par Prof^r Le Ménager, Lycée de Brest.

MADAME ! pr Villennes, pr la mer, une indéfectible 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.

MONSIEUR ayant auto cherche camarade avec matériel de camping. — Ecrire à Naturisme, N° 520.

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

Si vous faites de la publicité dans

NATURISME

il est naturel

quelle vous rapporte puisqu'elle est lue par

50.000 lecteurs

P. AUDEBERT

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

LE NATURISME ET LE ART

LE CINÉMA

MARIAGE DE PRINCE

Après l'échec de *Gabbo le Ventriloque*, échec dû en grande partie à l'emploi du « dubbing » ou doublage, car le film n'était point dépourvu de qualités, après avoir vu Eric von Stroheim soutenir magistralement dans cette production un rôle non à sa mesure, il est intéressant de le retrouver personnifiant le type qu'il a créé : celui du junker, conquérant brutal. Je ne pense pas qu'il soit nécessaire de revenir sur ce que tous les clichés publicitaires ont répété à l'envi : *Mariage de Prince* constitue, en effet, la suite de *La Symphonie nuptiale*. En réalité, l'œuvre, malgré sa longueur, gagnerait à être projetée en une seule séance. L'obligation de rendre le film intelligible au spectateur n'ayant pas vu ou retenu la première partie impose un retour en arrière encore plus nuisible au rythme que la brisure proprement dite.

Diverses remarques s'imposent : nous sommes obligés de constater que nous perdons petit à petit l'habitude du sous-titre, particulièrement dans une bande dont l'action se déroule aussi lentement. Ce second fragment n'atteint pas au tragique de *La Symphonie nuptiale*, et déjà commence à dater. Stroheim a cherché, par l'accumulation des incidents dramatiques, à nous toucher encore plus profondément que précédemment. Le film ne gagne rien en émotion, mais perd en crédibilité.

Cependant, nous retrouvons son goût pour l'horrible, pour le dépeçage d'une humanité hideuse, mais réelle : les hommes suent l'hypocrisie, l'ignominie, la sottise ; les femmes sont pour la plupart de cyniques mégères ; aussi, comment aurions-nous pu soupçonner que Stroheim cachait dans un coin secret de son cœur une tendre petite fleur bleue ! Son personnage s'humanise et même nous lui voyons la larme à l'œil ! Enfin, *Mariage de Prince* vaut d'être vu pour son interprétation, bien que l'on puisse critiquer la tendance de toute la troupe à « faire dramatique ». Comme dans la *Symphonie*, Stroheim incarne Nicki avec la même vigueur, mais teintée d'un peu de sensibilité. Matthew Betz, lui, reste aussi antipathique dans le rôle de Schani le boucher. Fay Wray joue Mitzi et Zazu Pitts est l'épouse disgraciée avec un réalisme presque pénible : que de pleurs versés !

On se souvient de l'affabulation : Nicki, descendant d'une grande famille autrichienne, épouse sans amour Cécilia, infirme, mais héritière d'une grosse fortune, abandonnant Mitzi, une jeune fille du peuple pour laquelle il éprouve la plus sincère tendresse. Pour le sauver des attaques de son ex-fiancée Schani, Mitzi consent à épouser ce dernier ; elle s'évanouit au cours de la cérémonie. Schani, résolu à tuer celui qu'il accuse d'avoir gâché son bonheur, se dirige alors vers la vieille demeure du Tyrol autrichien où les nouveaux époux sont allés passer leur lune de miel. Mitzi le devance, mais, tirant à travers les vitres, il blesse mortellement Cécilia, qui s'était jetée en avant pour protéger son époux. Mitzi rentre au couvent, le prince Nicki, douloureux et muet, entend sa mère déclarer cyniquement que « vraiment tout est pour le mieux ».

La mise en scène appartient au genre neutre et la montagne, hélas ! sent le décor à cent pas.

Je ne saurais trop conseiller aux admirateurs de Stroheim de prendre toutes dispositions utiles pour éviter le spectacle d'un petit chef-d'œuvre inimitable intitulé *Magie moderne*, projeté en début de séance, et qui s'avère absolument insupportable.

JEAN FAUREZ.

REVUE DE REVUE

L'AVVENIRE SANITARIO, journal hebdomadaire d'hygiène sociale. Directeur : Docteur Enrico Villa, 34, Corso Porta Nuova, Milan (Italie). — 16 JUILLET : « Ave Aestas » ; La médecine sportive ; La vaccination antituberculeuse des bovidés, etc., etc.

PRO VIDA, revue mensuelle. A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba). — JUIN : Doit-on extraire les amygdales ? La génération consciente ; Les grands problèmes de l'âme humaine ; La viande et la tuberculose ; Le lavage interne, etc., etc.

NATURE'S PATH, organe officiel de l'Association Naturiste Américaine. Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York (Etats-Unis). — JUILLET : Une princesse chinoise nous parle de la nourriture en Chine ; Les glandes règlent-elles la personnalité ? La défense de la jeunesse ; Expériences sur le cancer, etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de culture humaine. Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 15 JUILLET : Le journal de Figaro ; Le combat autour de l'âme russe ; La femme et l'enfant dans l'Afrique du Nord ; La deuxième, etc., etc.

LICHT-LAND, revue bi-mensuelle, organe de la Ligue pour la Formation de la Vie Libre. E. Wachtler, Friedensallee, 124, Altona-Elbe (Allemagne). — 15 JUILLET : Vacances ; Egoïsme ; Attention, c'est défendu ; Presque un « scandale » ; Une piscine au centre de Berlin ; Gaîté, santé, etc., etc.

LACHENDES LEBEN, revue mensuelle. Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg (Allemagne). — JUILLET : Sans vêtements, en liberté ; Et les vacances d'été, femme d'intérieur ? A travers les forêts et les marais, etc., etc.

LIBRAIRIE NATURISTE
FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE
Vente et abonnements. Publicité des revues naturistes
Collection d'échantillons pour 50 fra — Catalogue sur demande
LIBRAIRIE UNIVERSUM
33, RUE MAZARINE - PARIS-ODEON

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.

Port en sus : 10 % (France) et 20 % (Étranger)

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ÎLES D'OR
(Filiale de la Société Héliopolis)

Société anonyme en formation au capital de 150.000 francs. Statuts déposés chez M^e Picard, notaire à Paris, 85, rue de Richelieu. Publication faite au Bulletin Annexe du Journal Officiel, le 8 juin 1931.

Emission de 1.500 actions de 100 francs

BULLETIN D'ADHESION DE PRINCIPE

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

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

....., vous prie de me réserver :

..... actions de 100 fr. de la Société d'Entre-
prise, pour un total de fr.
Frais de timbres. 5 fr.

Total fr.

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

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

(1) Rayer la mention inutile.

PENDANT LES VACANCES

**VENEZ CAMPER A
L'ÎLE DES NATURISTES
DE VILLENNES**

DES EMPLACEMENTS SONT RESERVES
GRATUITEMENT AUX SOCIÉTAIRES

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

LA CROIX HORIZONTALE
ROMAN DE DEUX GUÉRISONS

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

Eheglück und Liebesleben

Publication allemande pour les Hommes Libres
Revue mensuelle

Trente-deux pages de texte — Articles captivants
Questions juridiques — Tribune libre — Romans
TRES NOMBREUSES ILLUSTRATIONS
Prix : 1 Mk. — Abonnement annuel : 10 Mk.

« NORD-OST », Richard Dohbert
Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne)

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimara, Paris (16°)
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1) à partir

du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

CANOËS INDIENS

(DIX MODELES)

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



TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

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

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

à Paris
48 bis, RUE CIMAROSA (16°)
Téléphone : PASSY 77-95

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

TOUS LES JOURS NON FÉRIÉS, SUR RENDEZ-VOUS

Institut Naturiste
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

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

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

VIENT DE PARAÎTRE

LE TOME 2 DE LA CUISINE SAINTE

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

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, combattra 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 combattra 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.

PRIX

L'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°)

NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

FIXINE

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

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES. ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

CHAMBRES
A COUCHER

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIÈGES, DIVANS, COSY-CORNERS

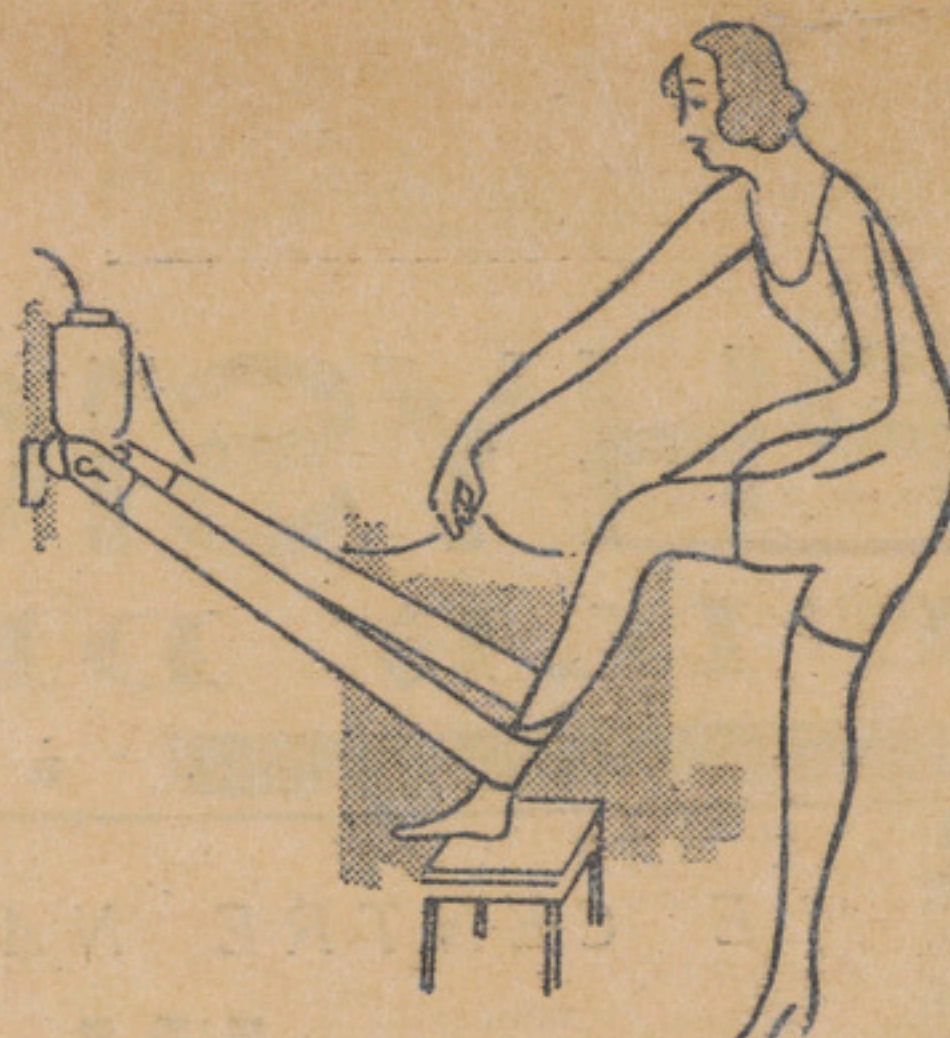
INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

RENÉ AXLER SE TIEND ÉGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON





172, RUE MARCADET

Madolin

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 VEGETAL « LE NATURISTE »		
Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....	Les 500 gr.	6 »
FLOCONS D'AVOINE		
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 mûris 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

POUR FAIRE PROVISION DE SANTE
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 FERIES
SUR DE VASTES STADES, DANS UN CADRE CHARMANT DE VERDURE

LE CENTRE NATURISTE

■ ■ ■

CONDITIONS GENERALES 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 bleu), à porter obligatoirement sur le vêtement de sport..... 5 »

VISITEURS

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

PASSEUR

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

DROITS DE PASSAGE

Sociétaires (sur présentation de la carte)..... 1 fr.

Visiteurs, invités, etc. 2 fr.

TENUE

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

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

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

Tous les autres costumes sont autorisés.

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

■ ■ ■

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

■ ■ ■

HORAIRE DES TRAINS (Service d'Eté 1931)

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

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

■ ■ ■

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

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.