BnF Gallica

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

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

{BnF Gallica

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-08-13.

**1/** Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :
- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE

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

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

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

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

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

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

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

NEUVIÈME ANNÉE (*Nouvelle Série*) N° 164-165 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Seize pages* — JEUDIS 13 ET 20 AOUT 1931

# NATURISME

## LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JEUDIS 13 ET 20 AOUT 1931

## SOMMAIRE


| | Pages |
|---|---|
| Bruits et potins | 2 |
| Le soleil n'est dangereux que si on l'emploie mal | 2 |
| Pythagore et Hippocrate | 3 |
| La pensée naturiste | 4 |
| Vos maladies, nos conseils | 5 |
| Le 15 Août, fête du Naturisme | 5 |
| Dialyse et catalyse | 6 |
| La protection des denrées alimentaires | 7 |
| L'enfant de cinq à onze ans | 8 |
| Départ en mer (poésie) | 8 |
| Le naturisme, nécessité moderne | 9 |
| Héliopolis : Notre nouvelle organisation est en cours de réalisation | 10 |
| Revue des livres | 11 |
| Les légumes verts, rouges et blancs | 12 |
| Le Cinéma | 12 |
| A la Gloire du Soleil | 13 |
| Revue des revues | 13 |
| Les éditions de « Naturisme » | 13 |
| Petites annonces | 14 |
| Communiqué de Madolin | 14 |


## BRUITS ET POTINS

### COMMERCE

Le président Hoover, au printemps dernier, se fit arracher trois dents à l'hôpital militaire de Washington. Or, le soir même, l'un des infirmiers — business is business — vendait aux collectionneurs les dents du président. A 1 dollar l'une, l'affaire était intéressante. Aussi toutes les dents extirpées le même jour à l'hôpital furent-elles négociées.

Quelle ne fut pas la stupéfaction du trop malin infirmier, quelques jours plus tard, de se voir offrir, à son tour, une « dent originale et garantie du président Hoover » !... Hélas ! Des molaires, des incisives, des canines de toutes les dimensions, de toutes les paroisses et de toutes les mâchoires avaient été mises en circulation par de peu scrupuleux émules... Et, si leur authenticité était de moins en moins sûre, leur prix, par contre, était de plus en plus haut, atteignant le cours de dix dollars.

L'infirmier, vexé, dévoila la supercherie, et les dents présidentielles « imitation » n'ont plus, à l'heure actuelle, aucune valeur.

### UNE EPIDEMIE DE RECORDS

Nous rapportions, il y a quelques semaines, qu'un curieux match avait eu lieu en Italie : le championnat des mangeurs de nouilles.

Voici un nouveau record qui, s'il ne concerne pas le même objet, procède du même esprit — ou du même manque d'esprit, comme vous voudrez :

A Veles, en Yougoslavie, un énergumène, après avoir acheté trente-six pastèques pesant chacune près d'un kilogramme, les a mangées sans coup férir.

Ouais ! Trente-six pastèques !

Vous vous imaginez peut-être que nous allons vitupérer contre ce pitoyable champion, le traiter de fou, de candidat au suicide, ou autres amabilités ? Bien au contraire, nous nous prosternons à ses pieds. Car, de deux choses l'une : ou bien il n'a pas avalé les trente-six pastèques « pour de bon », et c'est un fameux farceur, ou bien il les a réellement mangées, et, dans ce cas, c'est un martyr.

Mais, direz-vous, il s'agit peut-être de quelque avaleur de sabres, de quelque prestidigitateur... Que non pas : c'est un ouvrier tailleur.

...Un tailleur qui ne connaît pas de mesure.

P. A.


**NATURISME**

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

**Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales**

Organe officiel de la *Société Naturiste* et de l'*Ile 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 général :* PIERRE AUDEBERT

**Direction-Administration :**

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

**Imprimerie-Ateliers :**

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

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





# LE SOLEIL N'EST DANGEREUX QUE SI ON L'EMPLOIE MAL

DIMANCHE *dernier, sur le grand stade, j'allais faire faire, comme d'habitude, la culture physique aux naturistes, quand un beau garçon, bien bâti, bronzé de peau de pied en cape, m'aborda :*

*— Avez-vous lu, docteur, l'article de l'Œuvre ?...*

*— L'article de l'Œuvre ! Celui-ci, sans doute, qu'Audebert m'a déjà envoyé ?*

*— Justement, on y affirme que le soleil est dangereux, qu'il décompose nos globules sanguins, qu'il nous désagrège, qu'il prédispose au cancer, qu'il fait la peau rigide et cartonnée...*

*— Il y a pas mal de gens, répondis-je, qui parlent de ce qu'ils ne connaissent pas. Je lirai l'article et j'y répondrai. En attendant, allez donc faire de l'étirement au soleil, car ça vous réussit très bien.*

■ ■ ■

*J'ai lu l'article de l'Œuvre ; il est intitulé : « Le soleil est-il bienfaisant ou dangereux ? ». Il est signé Jean-José Andrieu, et pas mal écrit du tout, ce qui ne veut pas dire qu'il soit la sagesse même.*

*« Les inconvénients de la cure solaire, dit Andrieu, peuvent être très graves. Tous les porteurs de tumeurs et les tuberculeux en période évolutive se trouvent fort mal d'une exposition aux rayons solaires. On est donc fondé à en déduire que ceux qui sont pourvus d'un terrain favorable au développement des tumeurs ne doivent pas insister pour s'y exposer. »*

*D'abord, je demanderai à M. Andrieu s'il saurait m'expliquer à quoi il reconnaît les gens pourvus d'un terrain favorable au développement des tumeurs. Est-ce que les pauvres civilisés que nous sommes ne sont pas tous, hélas, des candidats au cancer ? Il n'existe pas de signe clinique précoce et précis qui puisse permettre à quiconque — pas même à M. Andrieu — de dire qu'une tumeur va se développer. Alors, faut-il donc que, par prudence, nous nous mettions tous et toujours à l'ombre ? Ce serait un moyen infaillible d'accroître encore nos déchéances ; au lieu de diminuer le nombre des cancers, cela l'augmenterait. Je m'empresse de dire à M. Andrieu que, même s'il m'estimait candidat au cancer, je continuerais à prendre des bains de soleil.*

*Pour savoir si, oui ou non, le soleil fait du bien, il faut, non pas avoir écrit un certain nombre d'articles de journaux, mais avoir suivi et soigné, sur un stade naturiste, des milliers de gens de tous âges et de toutes complexions. J'ai fait cela à Villennes, et c'est pourquoi je puis dire que, non seulement le soleil ne cancérise pas, mais qu'il est, au contraire, le meilleur antidote de toutes les dégénérescences.*

*Créatures de la lumière, nous sommes faits pour prospérer à son contact. La cure atmosphérique, rationnellement conduite, et doublée de la série harmonisée des autres moyens d'hygiène naturiste (régime alimentaire sain, exercice, hydrothérapie, massage et frictions, et bonne tenue morale), non seulement n'apporte pas le cancer, mais vous en protège à coup sûr. Qu'un cancer mou, à évolution rapide, du type épithéliome, ne guérisse pas au soleil, rien de plus naturel ; l'organisme où il évolue est trop taré pour bénéficier d'une thérapeutique, quelle qu'elle soit. Jusqu'à ce jour, rien encore ne guérit le cancer mou à évolution rapide. Par contre, la cure naturiste ralentit ou enraye la marche des cancers durs, et elle guérit, parfois fort vite, les tumeurs non cancéreuses, telles que fibromes, adénomes, myomes, adénomes-kystiques, lipomes, etc.*

*Pour ce qui est de la tuberculose évolutive, tout clinicien sait qu'elle ne peut rien gagner au soleil, et il y a longtemps que la médecine naturiste a dit, quand M. Andrieu ne s'intéressait pas encore aux méfaits du soleil (voir à ce sujet* La Cure Naturiste, 1911), *qu'il faut, pour la guérir, la mettre à l'ombre. Quand le tuberculeux n'a plus de fièvre, alors il faut commencer l'héliothérapie, d'abord avec prudence, et seulement au bas du corps. Le soleil, agent thérapeutique formidable, moyen le plus héroïque pour réparer les humains déchus, doit, pour agir favorablement, être dosé d'après les résistances de chacun.*

*« Le soleil, continue notre auteur, durcit la peau ; (chez les adeptes du soleil) les rides sont précoces. Regardez la figure des paysans exposés toute la journée au soleil ; leurs visages sont barrés de sillons ineffaçables. Faites l'expérience : exposez votre front au soleil. Au bout d'un certain temps, vous ne pourrez plus le plisser, il sera devenu rigide, cartonné. Quand vos bretelles en sont là, vous les jetez. Ne mettez donc pas votre peau dans un état semblable... »*

*Quand nos bretelles en sont là, rigides et cartonnées ! Mais, cher monsieur Andrieu, les naturistes que nous sommes, voulant corps souple et vêtement simple, ne portent pas de bretelles. Mais, supposons, pour vous faire plaisir, que nous en portions, et qu'en outre elles soient rigides, cartonnées, et bonnes à jeter au vent, ceci n'empêcherait que vous faites erreur en croyant que le soleil durcit la peau. Ce qui brûle la peau, ce n'est pas la cure de soleil, c'est le coup de soleil. Bien sûr, si vous surexposez votre front au soleil, il surviendra misère ; ce n'est, d'ailleurs, pas le cartonnage qui viendra : la peau rougira ; plus tard elle fera des cloques, à moins que vous ne soyez mort, déjà, de congestion cérébrale.*

*Le soleil, monsieur Andrieu, ne ride pas la peau : les noirs d'Afrique, qui passent toute leur vie au soleil, ont l'épiderme le plus lisse, le plus fin, le plus beau qu'on puisse imaginer. Rien n'affine une peau, ne la guérit de ses boutons et autres laideurs, comme une cure de soleil bien conduite.*

*Ce qui creuse la joue du paysan, ce n'est pas le rayon du soleil, c'est sa mimique désordonnée, c'est la façon antihygiénique dont il vit, c'est l'absence de soins cosmétiques, car ce n'est pas tout d'ensoleiller un visage ; il faut encore le masser, le laver, le graisser.*

*Venez donc à Villennes, monsieur Andrieu, vous en verrez des faces de bronze, admirablement lisses, admirablement jeunes, sans un pli, bien huilées, figures saines de sportives, figures énergiques, riches en beauté ; cette beauté-là est celle de demain ; vous verrez si ça ressemble au vieux cuir de bretelle.*

Docteur GASTON DURVILLE.

SYNTHESE RATIONNELLE ET HARMONIEUSE DE TOUS LES MOYENS NATURELS QUI PEUVENT PERMETTRE A L'ETRE HUMAIN DE COMBATTRE LA MALADIE, DE REPARER SES TARES, DE SE MAINTENIR EN SANTE, D'ACCROITRE SA VIGUEUR, SON BONHEUR, SA LONGEVITE, ET DE SE PREPARER UNE DESCENDANCE FORTE, TELLE EST LA CONCEPTION NATURISTE FRANÇAISE.

# LA TRADITION NATURISTE NOS MAITRES

## DEUX GRANDS SAGES

## PYTHAGORE ET HIPPOCRATE

CINQ cents ans avant Jésus-Christ, un des génies de l'humanité, Pythagore, médecin, prêtre, philosophe, a jeté les admirables bases de la Science Naturiste. Il avait puisé dans les centres initiatiques de la Grèce, dans les temples de l'Egypte, de Babylone, de la Perse et peut-être de l'Inde, la haute science de la vie, dont surent s'inspirer après lui Socrate et Platon, et dont Lysis nous a donné le schéma dans ses Vers d'Or.

Chez Pythagore, pas d'idées étriquées et mesquines, mais de grandes conceptions où la médecine, la morale et la religion ne font qu'un. Pour lui, la santé ne s'achète pas en une boîte de pilules ou de pastilles ; elle est une récompense accordée à la vie normalement vécue, et la maladie n'est que la juste, logique et fatale punition de nos fautes, conscientes ou non, envers les Lois qui nous commandent.

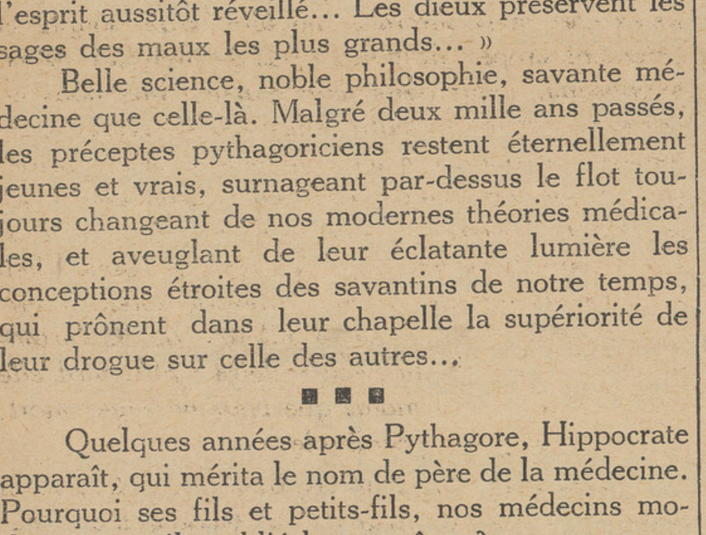
« Tout d'abord, dit Pythagore, rends aux dieux immortels le culte precrit par la loi. Garde la loi jurée... Aie le culte de la famille... Sache que tu dois apprendre à dominer tes passions, à être sobre, actif, chaste... Prends avec mesure les aliments, les boissons, les exercices... Ta juste limite sera celle qui t'empêchera de t'amollir... Tu t'habitueras à un régime pur et sévère... Profite de l'harmonie que procure le sommeil pour t'élever l'esprit aussitôt réveillé... Les dieux préservent les sages des maux les plus grands... »

Belle science, noble philosophie, savante médecine que celle-là. Malgré deux mille ans passés, les préceptes pythagoriciens restent éternellement jeunes et vrais, surnageant par-dessus le flot toujours changeant de nos modernes théories médicales, et aveuglant de leur éclatante lumière les conceptions étroites des savantins de notre temps, qui prônent dans leur chapelle la supériorité de leur drogue sur celle des autres...

■ ■ ■

Quelques années après Pythagore, Hippocrate apparaît, qui mérita le nom de père de la médecine. Pourquoi ses fils et petits-fils, nos médecins modernes, ont-ils oublié leur ancêtre ?

Hippocrate, né dans l'archipel vers 458 avant Jésus-Christ, ne chercha pas la clé de la santé dans des produits rarissimes, compliqués et coûteux. Il pensait que rien ne peut dispenser l'homme, ni de vivre sainement, ni de se conformer aux lois divines et naturelles auxquelles il est soumis. Les sages préceptes hippocratiques tiennent en six articles simples dont le thème est le rigoureux dosage de l'Air, de la Nourriture, de l'Exercice et du Repos, de la Veille et du Sommeil, de l'Evacuation des excréments, des Passions et des affections de l'âme. Tout le naturisme est compris là-dedans.



**DEBOUT...**
*Une partie de médecine-ball vaut une séance de culture physique*

■ ■ ■

La Nature n'a pas condamné l'homme à rester faible et malade ; elle le pousse, au contraire, à se développer, à se rendre plus fort. C'est par une aberration des instincts naturels que l'homme a pris le goût de l'inaction, la peur de l'effort, et la manie de se droguer.



**BAIN DE SOLEIL**
*La cure solaire, pour être efficace, doit être progressive*

Au lieu de laisser croire au patient qu'il peut, sans danger, violer les lois de vie saine, pourvu qu'il vienne périodiquement chercher l'ordonnance réparatrice — et coûteuse — ayons le courage de lui dire : « Tu es libre de rester malade ou de te guérir, mais sache bien que si tu veux guérir, guérir vraiment, il faut de toute nécessité retrouver ton capital d'énergies naturelles, source de l'harmonie de la vie, de la santé et du bonheur. C'est la *Nature* qui t'a donné tes forces ; c'est la Nature seule qui peut te les rendre. Elle est plus clairvoyante, plus savante que le médecin, qui pâlit sur le microscope ; elle te tend son grand soleil, ses sources limpides, son air embaumé d'effluves de vie. Viens te tremper à son haleine, et tu retrouveras ta vigueur. Tu dois être toi-même ton médecin. »

La santé sera la récompense des efforts, car la Méthode Naturiste veut l'effort : l'action est une condition essentielle de vie ; elle veut le développement rationnel de l'être, et, comme le dit Muller : « Les gens qui professent que les choses du corps, cette guenille, ne doivent pas accaparer nos pensées, sont précisément ceux qu'on entend sans cesse parler de leurs nerfs, de leur mauvaise digestion, de leur fatigue et de tous les désagréments physiques imaginables ».

■ ■ ■

Le naturisme, c'est la science qui étudie les moyens de mieux vivre, et qui dose les excitations vitales conformément aux vrais besoins. Il essaie de se dégager des préjugés et des routines d'école. Il s'efforce d'avoir des vues larges et générales. Il étend son rayon d'action de l'anatomie et de la physiologie les plus matérielles, sur lesquelles il appuie ses bases, à la plus élevée des philosophies, qui n'a pas de fin. Il déborde donc le cadre étroit d'une spécialisation médicale et ne s'étrique pas à être une méthode de culture physique : il est la *culture humaine*.

■ ■ ■

Qu'ils viennent à nous sans exception, les bien portants comme les malades. La famille naturiste accueille tous ceux qui souffrent, à quelque degré que ce soit, et quelle que soit leur misère, qui veulent réparer leurs errements personnels, ou secouer le joug d'une hérédité pesante, tous ceux qui veulent avoir des enfants plus vigoureux, plus beaux et meilleurs, tous ceux dont les énergies sont déficitaires, dont la volonté est chancelante et la sérénité mal établie, tous ceux, enfin, qui sentent palpiter en eux le désir d'améliorer leur être physique et moral.

L'œuvre naturiste n'est pas seulement individuelle, elle est sociale ; elle n'est pas éphémère, car l'évolution qui est sienne ne finit pas.

Pas un naturiste ne peut dire qu'il a atteint son but, et qu'il n'a plus qu'à contempler l'acquis : l'idéal qui est le nôtre est, en effet, un éternel devenir. A mesure qu'on se sent plus fort et que la sérénité grandit, à mesure reculent les bornes qu'on s'était d'abord fixées, à mesure s'entr'ouvrent des horizons nouveaux.

Du corps qu'on a guéri, on passe à l'esprit dont on étend les contrôles, les forces, les envolées ; de chaînon en chaînon, on évolue vers les hautes cimes de l'idée.

Tout se lie dans un ordre implacablement logique. L'impulsif qui suit pendant quinze jours un régime n'est pas naturiste. La sobriété, si elle est une qualité fondamentale de l'adepte, ne fait pas toute la méthode ; les abstinents qui négligent leurs muscles sont étiques et laids. Des athlètes puissamment musclés, et qui pourraient être de splendides modèles humains, s'usent comme des plantes forcées, parce qu'ils violent la loi alimentaire.

Sous prétexte d'aimer l'air et le soleil, il ne suffit pas de ne pas mettre de chapeau sur la tête pour être un vrai naturiste.

Et des êtres, qui auraient un pouvoir mental formidable, s'effondrent prématurément parce qu'ils n'ont compris qu'une case du Naturisme : celle de la Volonté.

On essaie une cure médicamenteuse pour une semaine, pour un mois, mais on est naturiste pour toujours !

**NATURISME**



**...ASSIS**
*En le lançant de différentes façons, on fait travailler tous les muscles*




PARADOXES ET VERITES

# LA PENSÉE NATURISTE

LA grande erreur des générations passées, et même de la plupart de nos contemporains, est d'avoir cru, et de croire encore, que le mot « progrès » est le synonyme du mot « compliqué », et de ne pas pouvoir admettre qu'une pensée simple peut être profonde.

Dans le domaine physique, le naturisme est le plus grand adversaire de tout ce qui est faux et artificiel : il tend à réaliser un type idéal d'homme par une vie simple et saine. Mais je voudrais que le naturisme devienne aussi l'ennemi du compliqué, du faux, de l'artificiel, de l'obscur voulu et de l'amphigourique dans le domaine intellectuel.

Les hommes ont toujours dissimulé leur ignorance sous des discours ampoulés, embrouillés et prétentieux, car une idée simple, claire et précise ne peut pas s'exprimer avec emphase. Et l'on observe que dans tous les pays et de tout temps, les hommes ont cherché à satisfaire leur besoin de savoir en emprisonnant leur pensée dans des systèmes de raisonnement étroits, prétendus définitifs, et ont torturé les mots — signes arbitraires et insuffisants de nos idées — pour en extraire ce qu'ils ne pouvaient pas donner. Le mot, substitut incomplet de l'idée, a fini par remplacer l'idée elle-même.

Ainsi, les siècles se sont écoulés sans que l'on ait pu trouver une solution acceptable et indiscutable aux problèmes posés. En Chine, aux Indes, durant des milliers d'années, des penseurs ont essayé d'extraire la vérité de pauvres mots, devenus des mots-fétiches. Et les efforts des penseurs de Byzance n'ont servi qu'à rendre synonyme de minutieux et d'oiseux le nom de byzantin. Mais le plus typique pour nous est l'exemple de notre moyen âge, qui vit fleurir la méthode scolastique, système n'utilisant que la déduction, écartant l'esprit de recherche, d'observation et d'expérience, ne formant que de subtiles raisonneurs, maîtres dans l'art de disputer et d'ergoter, empêchant ainsi tout progrès des sciences. Grâce à cette méthode, on a pu établir soixante-quatre modes possibles du syllogisme, puis s'apercevoir que dix seulement étaient concluants, et qu'en combinant modes et figures on obtenait quarante à quarante-quatre variétés légitimes dusyllogisme, mais que finalement il n'en était rien, car les dix modes syllogistiques ne sont pas également concluants dans chaque figure. La même méthode a pu nous apprendre aussi que les syllogismes de seconde, troisième et quatrième figures se ramenaient à des syllogismes de la première figure au moyen de la conversion et de la transposition des prémisses.

Quelle merveilleuse jonglerie de mots ! Quel prodigieux travail pour un bien mince résultat ! Et comme tous les efforts de tous les scolastiques de tous les siècles sont bien peu de chose à côté de la plus petite découverte d'un savant de nos jours. Car il faut bien le reconnaître, si l'on dit : l'homme est mortel, Pierre est homme, donc Pierre est mortel, c'est que notre observation nous a conduits d'abord à établir que l'homme est mortel. Par expérience, nous avons constaté que l'homme, c'est-à-dire Pierre, Paul ou Jean, était mortel, et que Pierre, Paul ou Jean étant homme, celui-ci était mortel. L'attention a suffi à établir le principe. Le reste est une pétition de principe ou cercle vicieux, emprisonnant la pensée dans des mots sans résultat pratique. D'ailleurs, les logiciens eux-mêmes finissent par reconnaître que les imperfections de notre langage ne nous permettent pas de nous apercevoir que nous tombons dans le sophisme, car le langage, avec ses équivoques, ses amphibologies, ses sens tantôt composés, tantôt divisés, est le grand instigateur des sophismes. Et l'on arrive à reconnaître que pour éviter les erreurs il faut non seulement observer, mais *bien observer*.

A quoi donc servent les syllogismes, si l'on ne peut obtenir une œuvre utile que par l'observation et l'expérimentation ?

Mais ce qui est mieux, c'est que, lorsqu'il s'agit de sciences mathématiques par exemple, on est bien obligé de reconnaître que la méthode de ces sciences est la démonstration, qui diffère du syllogisme. La démonstration est un instrument de science, elle doit établir des vérités et non tirer des conséquences comme la logique. Elle a des principes qu'elle ne trouve pas dans le syllogisme, principes nécessaires comme les vérités évidentes qu'elle établit. Alors, je le répète, à quoi servent les syllogismes ?

La logique scolastique est une bien pauvre science, puisqu'elle ne peut nous donner l'exactitude. Elle est en réalité une torture de mots, elle ne peut être ni un moyen de découverte, ni un moyen d'invention, et elle ne peut nous donner que le goût dangereux de la forme ennemie de la raison pure.

■ ■ ■

Croyant également remuer des idées en jonglant avec des mots, on a discuté sans fin sur le libre-arbitre et le déterminisme. On a estimé que le libre-arbitre était une illusion subjective démentie par la physio-psychologie positive, une de ces antiques conceptions métaphysiques dont la science moderne devait débarrasser l'humanité, et que la notion de liberté morale était destinée à périr étouffée dans le réseau du déterminisme, universel, naturel et humain. De là, on est arrivé à nier que la liberté humaine puisse jouer un rôle dans la production des faits criminels, le déterminisme humain conditionnant le crime comme la vertu. Ainsi on n'admettrait plus aucune peine ni sanction, car l'individu n'est jamais responsable. Effrayés par de telles conclusions, des auteurs bien intentionnés ont décidé que l'homme n'était responsable de ses actes que parce qu'il en est la cause, et la *cause libre*. C'est dans la notion de conscience que se trouve le fondement de la responsabilité. L'individu qui ne possède pas la capacité morale de comprendre n'est pas plus responsable de ses actions que la foudre des ravages qu'elle fait. Si l'on supprime la liberté, on ne pourra jamais, en aucune circonstance, se plaindre d'un homme et l'accuser. Il faudra toujours et partout s'en prendre à la fatalité.

Par conséquent, si l'on applique les théories des partisans du déterminisme, la Société se trouvera désarmée pour prévenir ou punir des actes qui lui nuisent, et si l'on applique les théories des partisans du libre-arbitre, la Société ne se trouvera armée pour prévenir ou punir ces mêmes actes que d'une façon très restreinte. C'est ainsi que l'on arrive à admettre que l'ivresse peut être une circonstance atténuante d'un crime et que l'on laisse en liberté des demi-fous que l'on sait capables de tuer. Si les criminalistes anthropologistes étaient logiques, ils se laisseraient dévorer par une bête féroce, qui obéit à un instinct et qui n'est pas plus responsable que la foudre. Mais on se demande alors pourquoi notre législation punit les blessures par imprudence et tous les délits qualifiés délits-contraventions, c'est-à-dire délits non intentionnels. C'est de l'illogisme chez le législateur.

Pour ma part, je pense que la pénalité n'est qu'une réaction sociale contre des actes anti-sociaux : punir est une nécessité sociale. C'est pourquoi je n'ai pas hésité à réclamer un « Code de la Santé publique », ou Code naturiste, dans lequel dures sanctions sévères seraient prévues contre tous les actes contraires à l'hygiène individuelle ou collective, qu'ils soient conscients ou inconscients.

Qu'un individu soit dément ou non, s'il a commis un crime, il doit être mis hors d'état de nuire par la Société, qui a même l'obligation d'essayer de prévenir son acte par des mesures appropriées. Que la répression s'adapte aux individus, qu'elle soit scientifique, qu'elle essaie d'améliorer les délinquants et de les guérir, cela est nécessaire. Je ne dis pas que l'on doive supprimer par la mort un criminel dément. Car s'il était dangereux en état de démence, il peut cesser de l'être à la suite d'un traitement. La Société ne punit pas pour le plaisir de punir ; en sanctionnant un fait qui lui nuit, elle en empêche la répétition. Elle doit donc mettre l'auteur éventuel d'une infraction dans l'impossibilité de la commettre. La Société ne punit que dans la mesure où elle a subi un préjudice, et tant que ce préjudice dure. C'est pourquoi un fou, un mineur, un dégénéré, un exalté doivent être mis dans l'impossibilité de nuire, et l'on doit essayer de modifier leur état. Peu importe leur degré de conscience. Il est également inadmissible que la Justice ne puisse rien contre un individu qui a l'intention de commettre un crime s'il ne l'a pas manifesté par un commencement d'exécution. De même que j'estime contraire aux intérêts de la Société l'excuse tirée de la passion.

La distinction entre le libre-arbitre et le déterminisme peuvent avoir un intérêt spéculatif : le libre-arbitre m'apparaît comme le produit de l'intelligence, et le déterminisme comme le produit de nos instincts, ce qui revient à dire que c'est dans notre vie raisonnable que nous trouvons la liberté, c'est-à-dire le libre-arbitre. Mais cette distinction ne saurait nuire à l'harmonie sociale, comme cela se produit dans notre législation actuelle, à la suite d'un abus d'arguties.

■ ■ ■

Par ces exemples, j'ai voulu démontrer que l'on arrive à un mauvais résultat en voulant trop argumenter et en perdant de vue l'intérêt véritable de la question.

D'autres exemples me viennent à l'esprit : ce sont les habitudes parlementaires qui ont substitué la parole à l'action ; c'est la multiplicité des langages techniques, chaque profession ayant pour s'exprimer des termes mystérieux, impénétrables aux profanes ; c'est le formalisme outrancier et étroit qui étouffe toute vie, toute initiative, soit dans l'administration, soit dans le monde judiciaire, où la lettre a tué l'esprit, et où, pour un mot, la meilleure des causes devient la pire.

Et ces exemples se multiplient à l'infini, qui nous font paraître d'autant plus archaïques et périmées les habitudes contemporaines, que nous pouvons les comparer aux méthodes naturistes. Observez, par contraste, les procédés des dirigeants naturistes, et vous constaterez avec étonnement le bouleversement qu'ils opèrent sans vains discours, sans formalisme inutile. Lorsqu'ils parlent, c'est pour indiquer des faits, des réalisations.

C'est pourquoi je dis que notre raisonnement, notre pensée, doit être aussi simple que notre vie physique. La simplicité sera la règle de notre vie intérieure et de notre vie extérieure. Qu'aucune phraséologie, qu'aucun discours stérile n'accompagne les actes de notre vie naturiste. Ne faisons pas des fétiches avec des mots. Préférons l'esprit à la lettre.

POL.

# LA PAGE DU MALADE

POUR VOUS GUERIR

## VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

### UN PEU DE TECHNIQUE DU MASSAGE

Demande. — *M. Roger Rous..., à Rabat (Maroc). — Abonné à votre excellente revue, je m'intéresse très particulièrement aux conseils médicaux qu'elle donne. J'ai lu avec beaucoup de plaisir l'article du docteur Durville sur le massage. Vous y dites que, dans toutes les familles, quelqu'un devrait savoir masser. Comment faut-il masser ? Dans quel sens ? Massage superficiel ou profond ? Faut-il masser à la main ? Sèche ou mouillée ? Durée maxima ? Le massage a-t-il des contre-indications ? Voici mon cas spécial : je souffre d'insuffisance du foie, de spasmes intestinaux, d'alternatives de constipation et de diarrhée ; selles étides, gaz. Je fais de l'exercice, matin et soir, gymnastique dite suédoise, boxe sur mannequin en paille, course dans ma cour. Je suis presque végétarien, galettes de blé germé Madolin, je consomme beaucoup d'oranges, mais les autres fruits crus sont mal tolérés. Je vous félicite de..., etc.*

**Réponse.** — En effet, nous avons dit que, dans chaque famille, quelqu'un devrait savoir masser. Quel bien-être il pourrait donner à ses voisins ! Voici quelques renseignements relatifs au massage que vous pourriez faire dans votre cas : votre foie est insuffisant, dites-vous ; alors, massez-le chaque matin et chaque soir de la façon suivante : placez-vous debout, posez votre main gauche bien à plat sur vos côtes inférieures droites (lesquelles recouvrent le foie), main bien sèche ; si vous transpirez des mains, talquez votre gauche. Décrivez avec la main des cercles en appuyant modérément ; la peau doit ne pas rougir, ou ne rougir que peu ; peu importe le sens de rotation ; durée cinq à six minutes. Pour votre intestin : vous en diminuerez certainement les spasmes en faisant de l'effleurage sur tout le ventre ; employez la main gauche, comme précédemment, bien sèche ou séchée ou talc ; décrivez de grands cercles avec l'ombilic comme centre ; la rotation doit être faite dans le sens où l'intestin se vide et pas dans l'autre ; autrement dit, supposez une montre posée votre abdomen, et tournez comme les aiguilles de la montre. L'effleurage abdominal, fait légèrement, avec souplesse, sans irriter le moins du monde, est profondément sédatif ; il devrait diminuer vos spasmes ; des compresses chaudes posées sur l'abdomen chaque soir, après l'effleurage vespéral, aideraient à la cédation ; mais n'oublions pas la mise au point alimentaire, qui est capitale dans tout trouble abdominal ; c'est elle qui aura raison de la fétidité, des gaz, des diarrhées. Le massage, lui, dans le cas présent, n'est qu'un adjuvant. Quoique vous viviez au Maroc, pays où les oranges sont bonnes, nous nous demandons si vous ne feriez pas mieux de les supprimer. Essayez donc des fruits moins acides : pêche, reine-claude. Votre ventre devrait bénéficier beaucoup de ces deux fruits. Mangez-en peu, pour commencer. Y a-t-il des contre-indications au massage ? Oui, quelques-unes, mais très rares : on ne masse pas un thorax tuberculeux ; on ne masse pas un cancer mou (épithéliome) ; à part cela, on peut masser presque tout, même des lésions inflammatoires et suppurées ; seulement, là, il faut savoir exactement ce qu'on fait, et vous ne pouvez le faire vous-même.

■ ■ ■

### L'HUILE D'OLIVE POUR L'INTESTIN ? OUI, MAIS REEDUQUEZ L'ORGANE

Demande. — *Alphonse Da..., abonné de la première heure, à Clemont-Ferrand. — Vous savez, pour m'avoir examiné il y a trois ans, que je souffre de l'estomac et du foie. A l'heure actuelle encore, j'ai une constipation opiniâtre : mon intestin ne s'évacue que tous les quatre jours, à peu près. J'essaie l'huile d'olive ; j'en prends depuis une année, régulièrement tous les jours ; depuis lors, je n'ai plus eu de crises douloureuses, et mon foie va mieux. Je fais de l'huile d'olive une friandise : j'en prends aux repas, en y trempant du pain. Je voudrais savoir votre avis sur cette façon de faire. Quelles doses faut-il ne pas dépasser ?*

**Réponse.** — L'huile d'olive pour votre intestin ? Oui, très bien. Elle agit aussi favorablement sur votre foie, dont elle stimule les fonctions. Vous pouvez continuer à en manger avec du pain. En Algérie, les Arabes de la rue vivent à peu près uniquement de pain trempé dans l'huile chaude, et ils se portent bien. Nous vous mettons en garde contre un risque, celui qu'il y a à manger trop : l'huile est très nourrissante. L'excès alimentaire pourrait bien entretenir ceux de vos troubles qui persistent encore. En tout cas, si vous consommez beaucoup d'huile au repas, abstenez-vous de tous autres corps gras, pour éviter la suralimentation en matière grasse. Souvenez-vous de ce que nous avons dû vous dire déjà : à savoir qu'un aliment laxatif — l'huile d'olive dans le cas présent — n'est actif que pendant un temps court. Comme vous consommez l'huile depuis un an, votre intestin y est accoutumé, et c'est pourquoi, malgré elle, il ne fonctionne que tous les quatre jours. Il faut mettre dans votre cerveau cette idée bien précise que votre fonction intestinale s'exécutera tous les jours. Au cours de votre séance de culture physique matinale, insistez sur la gymnastique abdominale ; celle-ci terminée, faites, énergiquement, une courte séance genre « danse du ventre », suivie d'un auto-massage profond du colon, lequel vous commencerez au cœcum, c'est-à-dire dans la fosse iliaque droite, pour finir à la fosse iliaque gauche, après être passé horizontalement au niveau du nombril. Si l'intestin résiste, revenez nous voir pour cure de massage hépato-intestinal.

■ ■ ■

### STERILITE FEMININE. QU'Y FAIRE ?

Demande. — *Une abonnée à « Naturisme ». — L'an dernier, sur l'avis d'un médecin qui m'avait trouvée « anémique », j'ai fait beaucoup de chaise-longue, et, naturellement, de la suralimentation. J'ai grossi rapidement, mais mes règles sont devenues rares, et j'ai actuellement un retard de cinq mois. Je suis très bien portante, surtout depuis que la lecture de « Naturisme » m'a décidée à modifier mon genre de vie. Je suis, depuis quelques mois, et aussi fidèlement que possible, le régime naturiste ; je fais, chaque matin, de la gymnastique d'après les indications si précises de la « Cure Naturiste ». Je pratique la marche ; je la supporte maintenant, même en montagne, sans fatigue. Je vous serais infiniment reconnaissante de m'éclairer sur le cas que je vous présente : ma stérilité. J'ai 26 ans. Je suis mariée depuis deux ans. Je n'ai pas et n'ai jamais eu d'enfant. Un régime tout à fait fidèle à celui prescrit par les docteurs Durville peut-il me rendre mère ?*

**Réponse.** — La stérilité dont vous vous plaignez pourrait bien provenir de l'insuffisance de vos ovaires, ou de l'insuffisance et de vos ovaires et de votre utérus. Votre engraissement rapide est, semble-t-il, lié à l'insuffisance ovarienne ; la chaise-longue et la suralimentation dont vous avez été victime ont dû augmenter votre trouble. Nous constatons toujours qu'à mesure qu'une femme, primitivement déficitaire des ovaires, devient une sportive solidement musclée, exempte de graisse et sagement naturiste au point de vue alimentaire, elle est plus régulièrement réglée et plus abondamment, fait qui peut favoriser une grossesse. Nous vous signalons qu'une autre cause pourrait intervenir dans votre stérilité, ou même la provoquer à elle seule : la déviation de votre utérus. Consultez un médecin habitué à examiner des femmes, demandez-lui si votre utérus est à sa place. S'il est dévié (en avant, en arrière, sur le côté), s'il est plicaturé (antéflexion du col), ce peut être une cause importante de stérilité. Si vous avez une des anomalies en question, ne vous laissez opérer, ni faire de traitement local ; le massage gynécologique devrait remettre tout en place. Après avis du médecin local, venez.

## LE 15 AOUT, FÊTE DU NATURISME

M. Marc Lanval, secrétaire d' « Hélios », Ligue Belge pour la propagande héliophile, nous a adressé l'article suivant, qui ne manquera pas d'intéresser nos lecteurs :

BIENTOT *le 15 août. Les naturistes seront en fête, car ce jour semble être, par excellence, la fête de la Nature.*

*Feu le peintre Franz Van Cuyk, qui fut échevin des Beaux-Arts de la ville d'Anvers, le génial urbaniste qui créa la ville moderne dont la Belgique s'enorgueillit, voulut que le 15 août, fête jusqu'alors purement religieuse, fût comprise, par tous, dans un sens plus large et plus humain. Son idée était si belle que l'on se demande comment elle n'a pas débordé sur le monde entier.*

*Le 15 août est la fête de la Vierge Marie, mère de Jésus, et le symbole de son Assomption n'est autre que celui de sa glorification. L'Eglise a voulu reconnaître, par cette festivité, la beauté de l'amour maternel et le mystère de la maternité. Van Cuyck n'a fait qu'élargir le cercle étroit de la religion en proposant à tous de glorifier, en ce jour, l'idée maternelle, la Mère, la Maman.*

*Cette coutume s'est rapidement implantée en Flandre, et, dès le matin de ce jour férié, l'air retentit de cris enfantins exhalant leur allégresse. Le père, car c'est là sa besogne, a expliqué aux enfants l'idée de reconnaissance et d'amour que tout être doit vouer à sa mère, à celle qui l'a élevé, entourant sa débilité et sa faiblesse de mille soins obscurs et ingrats.*

*On s'est cotisé, et les économies réunies ont été transformées en un cadeau que chacun a proportionné à ses possibilités et que l'on offrira en grande pompe à la Maman, héroïne de la journée...*

*Cette fête est très touchante ; son grand avantage est que la religion, la morale, le cœur, l'amour, la poésie et la Nature y trouvent leur part. La Nature est notre mère à tous. Le 15 août, c'est l'apogée de l'été, où les moissons mûres et les arbres aux branches alourdies évoquent à chaque pas l'idée de fécondité, de maternité. Cette date doit donc être notre fête à nous naturistes, qui aimons et comprenons la Nature et qui retournons, en enfants prodigues, nous retremper dans son sein généreux.*

*Nous fêterons nos mères, en ce jour, car elles ont peiné pour nous, et il n'est pas de trop d'un jour par an pour s'en souvenir et les en remercier. Si elles ont disparu, nous songerons à elles, non pas dans une idée de deuil et de tristesse, mais dans une pensée de reconnaissance et d'admiration pour l'œuvre de la génération. Nous apprendrons à nos enfants l'amour de leur mère, non pas cet amour conventionnel ou irraisonné, mais un amour respectueux, animé de reconnaissance. Beaucoup de ménages retrouveront dans cette évocation des trésors de tendres souvenirs de jeunesse et de joie. Papas et mamans se retrouveront plus unis, plus confiants dans l'avenir et mieux armés pour la bataille de la vie.*

*Amis naturistes, adoptons la date du 15 août pour notre fête annuelle. Célébrons Maman chez nous, au foyer, glorifions-la sur nos stades, dans nos centres. Que l'un d'entre vous prenne la parole pour exalter, devant tous et au nom de tous, la Nature, notre mère commune et la maman que, tous, nous eûmes. Ainsi l'idée fera son chemin et servira notre idéal de beauté et de morale !*

MARC LANVAL.

# LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

## DIALYSE ET CATALYSE

CES deux mots, qui ne font pas partie du langage courant, veulent dire que tout aliment, avant d'être assimilé, c'est-à-dire avant d'entrer dans le sang, doit évoluer doublement, une première fois de façon à se dissocier, et une seconde, pour contracter une formation nouvelle qui sera la matière assimilée. Il y a donc successivement dissociation, puis construction, dans le bol alimentaire en travail avec nos organes.

Il est évident que plus notre diète utilisera un produit de consommation fondamentale, comme le pain, plus il importera que ce double travail se fasse facilement, d'autant plus qu'il est constamment mêlé à la suite de chacun des plats qui constituent notre menu.

Le premier travail de dissociation tend à transformer notre alimentation solide en liquide. La preuve d'un aliment facilement digeste sera, entre autres, qu'il s'hydrolise ou se solubilise aisément. Ne nous étonnons donc pas que tous nos aliments contiennent une grande proportion d'eau, laquelle est le solvant naturel des parties solides qui seront rendues solubles par le travail des ferments. Dans le cas d'aliments très secs, comme des amandes sèches, par exemple, où l'eau de végétation est insuffisante pour solubiliser toute la masse, la bonne Nature supplée en nous faisant saliver beaucoup plus. Nous trouverons un deuxième exemple à cette nécessité, en regardant un cheval manger son avoine : il l'inonde, littéralement, de salive, la passant plusieurs fois dans sa bouche, puis la laissant retomber, jusqu'à ce que la masse soit hydratée d'abord, puis chargée de ferments ensuite. N'oublions pas, en effet, que la digestion commence à notre premier organe, la bouche, qui fournit, à cet effet, un ferment hautement hydrolisant, la ptyaline.

L'eau, d'une part — et, par ce mot, entendons surtout l'eau de végétation qui a participé à la vie de notre aliment — et, d'autre part, les ferments, soit qu'ils viennent de l'aliment lui-même ou de nos organes en travail, sont les deux raisons nécessaires à ce premier travail d'hydrolise sans lequel l'assimilation proprement dite ne pourrait plus se faire. L'eau ne risque pas de nous manquer, surtout si nous avons la sagesse de composer chacun de nos repas avec une part importante de verdure chlorophyllienne, qui est toujours gorgée d'eau, et de fruits frais lorsque la saison est propice.

Par contre, les ferments peuvent être rares, soit que nous versions dans l'alimentation dite « incendiaire », soit que nos organes surmenés ne suffisent plus à la tâche démesurée que nous leur imposons. C'est pour cela que l'alimentation naturiste insiste sur la pratique du maltage. Le malt naturiste a été réalisé dans ce but. Au lieu de constituer une farine soluble, qui, devenue sucre, tourne ensuite à la fermentation alcoolique, sous la forme de bière, l'alimentation naturiste a conservé le grain d'orge au moment propice où les ferments sont développés à leur maximum, et constitueront l'adjuvant utile à l'hydrolisation de notre repas. Cet emploi judicieux d'une force considérable de la Nature se double de cet autre avantage que les diastases d'orge sont l'image même de la ptyaline, ferment salivaire.

Les insuffisants de la sécrétion, comme les grands fumeurs ou les grands buveurs d'eau alcaline, feront bien d'utiliser largement ce malt, qui leur donnera ce qu'ils n'ont plus.

Nous trouverons une nouvelle preuve de ce travail combiné de l'eau et des ferments dans l'expérience suivante : si nous mettons de la farine intégrale à digérer dans de l'eau, nous ne constaterons jamais la transformation de l'amidon en glucose ; mais, si nous répétons l'opération en partant de grains en germination, nous constaterons par contre que l'amidon s'hydrate activement et se transforme en glucose. C'est que, pendant la germination, au point d'émergence de la tigelle, s'est développé un corps capable d'élaborer cette transformation : c'est la diastase, ou, plutôt, les diastases.

Ce que l'on a obtenu avec le grain d'orge ou de riz peut également l'être avec le grain de blé.

C'est du reste là une idée qui n'est pas nouvelle et qui a hanté bien des esprits. Elle est éminemment juste du point de vue de notre doctrine, qui l'a donc reprise et étudiée jusqu'à l'aboutissement complet et pratique. La difficulté consistait à diriger la germination, le trempage des grains, leur éclatement cellulaire, toute en conservant une pâte panifiable. Cette série d'opérations est bourrée de difficultés de réalisation, et c'est bien là la raison pour laquelle la panification directe n'a pas vu, jusqu'ici, le jour en France.

Les résultats, cependant, sont là qui parlent par eux-mêmes, et qui méritent d'être médités.

Si nous comparons deux pâtes sèches de pain, la première obtenue par les procédés de boulangerie habituels, la seconde ayant subi un maltage naturel, c'est-à-dire ayant subi le processus de la panification directe, nous obtenons le tableau suivant, les pourcentages exprimant des quantités solubles :

| | | |
|---|---|---|
| *Matières solubles totales.....* | 13,50 % | contre 27 % |

dont :

| | | |
|---|---|---|
| *Matières azotées.....* | 1,63 % | contre 3 % |
| *Matières minérales.....* | 2,38 % | contre 3,50 % |
| *Matières sucrées réductrices....* | 1,42 % | contre 6,90 % |
| *Sucres et matières dextriniformes* | 4,05 % | contre 13,32 % |

L'analyse ci-dessus nous montre donc que le maltage du blé, avec quoi l'alimentation naturiste veut faire son pain, a comme première conséquence de rendre la pâte du pain beaucoup plus soluble et par conséquent beaucoup plus digeste. En examinant les chiffres de près, nous sommes frappés de ce que le pourcentage des sels minéraux libérés est considérablement augmenté ; les matières sucrées réductrices directement ont quintuplé, les matières hydrocarbonées dans leur ensemble ont triplé, et les matières azotées solubles sont doublées.

Tout ceci est tellement gros de conséquences que nous aurons à revenir sur la valeur de ce travail moléculaire, qui fait pâlir le travail de meunerie. Retenons seulement ceci : le travail de la digestion comporte un premier acte qui est l'hydrolisation, ou la solubilisation des aliments. Ce résultat est acquis, dans la Nature, par le jeu combiné des ferments et de l'eau, notamment de l'eau de végétation, qui a eu le temps de participer à la vie du grain. Ainsi, dans le cas qui nous occupe, c'est-à-dire l'application du maltage à la boulangerie, par le moyen de la panification directe, nous obtenons un pain qui est, dans ses diverses parties constitutives, tantôt deux fois, tantôt trois fois, tantôt cinq fois plus soluble, et par conséquent plus digeste, que ce même pain obtenu par les procédés courants.

De plus, il demeure largement diastasé, c'est-à-dire tout rempli de l'influence des ferments, et il évoluera très vite dès qu'il se trouvera en contact avec nos organes.

Là, du reste, ne se bornent pas les conséquences physiologiques de l'idée, qui nous réserve encore des surprises.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



**LE DEPART D'UNE COURSE ORIGINALE**

*Ils se trompent, ceux qui s'imaginent qu'à la longue la culture physique devient fastidieuse. Voici un exercice aussi utile qu'amusant. La mélancolie, la neurasthénie sont inconnues sur les stades naturistes.*

# DE TOUT... DE PARTOUT

### UNE CIRCULAIRE MINISTERIELLE

## LA PROTECTION DES DENRÉES ALIMENTAIRES



M. CAMILLE BLAISOT
Photo G.-L. Manuel Frères

*Ainsi que nous l'avons signalé dernièrement, 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. Voici le texte de cette circulaire, qui constitue, en même temps qu'une heureuse décision, une approbation officielle de la campagne que nous menons en faveur de l'hygiène publique.*

MINISTÈRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

5e Bureau

*Paris, le 23 juillet* 1931.

Le Ministre de la Santé Publique à Messieurs les Préfets.

*Désireux de voir assurer, d'une façon plus efficace, la protection des denrées alimentaires mises en vente, exposées ou transportées en vue de la vente, j'ai demandé au Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France d'établir le texte d'un modèle d'arrêté préfectoral qui vous guiderait, pour vous permettre de mieux arriver au but cherché.*

*Vous voudrez bien trouver, ci-après, le texte dont il s'agit, et vous en inspirer pour prendre, en accord avec votre Conseil Départemental d'Hygiène et les diverses autorités locales, toutes mesures que vous jugerez les plus appropriées pour obtenir le résultat recherché ; je ne saurais trop insister, en effet, sur les dangers que fait courir à la santé publique une protection insuffisante des diverses marchandises destinées à la consommation.*

*J'attacherais du prix à connaître la suite que vous aurez donnée à la présente circulaire.*

Le Ministre : Camille BLAISOT.

■ ■ ■

### MODELE D'ARRETE PREFECTORAL

**Concernant la protection des denrées alimentaires mises en vente, exposées ou transportées en vue de la vente.**

Le préfet de...
Vu la Loi du 13 février 1902,
Vu la Loi du 5 avril 1884,

ARRETE :

**Article premier.** — Les denrées alimentaires, liquides ou solides, dont la consommation n'est pas nécessairement précédée d'une cuisson, doivent être protégées d'une façon efficace contre les causes permanentes de pollution (poussière et boue), et contre les causes accidentelles de souillure, telles que le contact avec les mouches, insectes, etc.

En conséquence, est interdite l'exposition à l'air libre de toutes denrées définies à l'alinéa précédent.

**Article 2.** — L'exposition des denrées faisant nécessairement ou habituellement l'objet d'une cuisson avant leur consommation (viandes de boucherie, charcuterie crue, gibiers, poissons, mollusques, œufs, etc.) n'est autorisée, en bordure de la rue, qu'à la condition que ces denrées soient ou protégées par un vitrage, ou disposées en retrait de 0 m. 50 au moins à l'intérieur des boutiques. Sous aucun prétexte, la viande, la charcuterie, le gibier, les poissons, les œufs ne doivent séjourner sur le trottoir.

Dans les marchés, couverts ou non, les étaux seront séparés du public par un treillage vertical d'une hauteur suffisante pour protéger efficacement les marchandises du contact des passants.

Les voitures des marchands ambulants seront tenues en état de propreté. Sauf pendant la durée de l'immobilisation en vue de la vente, les denrées qu'elles contiennent seront recouvertes à l'aide d'une toile cirée ou de toute autre couverture facilement lavable.

Pendant les heures de vente et sur les emplacements réservés pour celle-ci, un treillage vertical protégera du contact des passants les marchandises susceptibles d'être consommées crues.

**Article 3.** — Le sol des boutiques devra être revêtu d'un enduit imperméable, les dalles, carreaux, céramiques, etc., soigneusement jointoyées pour en permettre le lavage fréquent. Dans les poissonneries ou rayons de poissonnerie, une inclinaison convenable du sol sera obligatoirement ménagée pour l'écoulement des eaux de lavage à l'égout par l'intermédiaire d'un siphon.

Les tringles, crochets et râteliers servant à l'exposition des viandes dans l'intérieur des boutiques devront être distants des murs d'au moins 0 m. 40. Les parois seront recouvertes jusqu'à hauteur d'exposition d'un enduit imperméable de teinte claire et permettant le lavage efficace.

**Article 4.** — Les viandes découpées, les viscères, les volailles plumées, entières ou découpées, offerts en vente, seront posés sur des plats propres, placés sur des comptois ou tables imperméables de teinte blanche, fréquemment lavés. Ils seront abrités du soleil et protégés contre les mouches et les poussières par des cadres ou des cloches revêtus de toile métallique, par des gazes en mousselines à mailles serrées ou par tout autre procédé efficace.

Les tables ou comptoirs destinés à l'exposition des poissons et crustacés seront légèrement inclinés pour en faciliter le lavage.

Les déchets de toutes sortes provenant des viandes, du vidage des poissons, volailles et gibier, seront immédiatement placés dans des boîtes métalliques étanches, facilement désinfectables et munies d'un couvercle à fermeture hermétique. La vidange de ce récipient et sa désinfection par tout moyen efficace, tel que : eau de javel, chlorure de chaux, etc., seront effectués au moins une fois par jour.

**Article 5.** — Le déballage à même le sol des denrées alimentaires de quelque nature qu'elles soient, et qu'elles fassent ou non l'objet d'une cuisson préalable à leur consommation, est interdit. Aucun étalage ne devra être établi à une distance du sol inférieure à 0 m. 80.

**Article 6.** — Les locaux de vente des denrées alimentaires doivent être tenus en parfait état de propreté. Le balayage à sec est interdit.

**Article 7.** — Il est défendu aux conducteurs des tombereaux d'enlèvement des ordures ménagères d'arrêter leurs voitures au droit des étalages de tous marchands de denrées alimentaires, de quelque nature qu'elles soient.

**Article 8.** — Les denrées alimentaires ne faisant pas nécessairement l'objet d'une cuisson avant d'être consommées ne doivent être manipulées, chez les marchands, que par ceux qui les vendent. Il est interdit à toute personne étrangère au personnel de les toucher. Les articles cuits ne seront pas saisis avec les mains. Les gâteaux, pâtisseries, confiseries, fruits secs ou confits, etc., seront exclusivement pris avec des pelles ou pinces réservées à cet usage.

Il est prescrit aux marchands de veiller avec rigueur à la propreté des mains du personnel servant. Les moyens nécessaires pour obtenir ce résultat doivent être mis à la disposition du personnel.

*En raison des vacances annuelles de notre personnel, les numéros de « Naturisme » du 20 août et du 3 septembre seront supprimés.*

**AUJOURD'HUI : SEIZE PAGES**

LE PROCHAIN NUMÉRO
DE « NATURISME »
PARAITRA
LE JEUDI 27 AOUT

**Article 9.** — Il est interdit d'envelopper directement toutes denrées avec d'autre papier que du papier neuf et non imprimé. Cette interdiction ne vise pas les légumes et fruits épluchables.

**Article 10.** — Les locaux ou remises servant de resserres aux denrées alimentaires invendues ou stockées ne devront, en aucun cas, contenir de soupente ou servir de chambre à coucher. L'accès des animaux y est interdit. Ces locaux seront largement aérés, ventilés et protégés contre la poussière et les mouches par un dispositif efficace.

Les petites voitures des marchands ambulants, contenant ou non des denrées destinées à la vente, ne pourront être remisées que dans des hangars ou locaux clos, tenus propres, ne servant pas à l'exercice d'une industrie insalubre ou susceptible de dégager des odeurs et poussières.

Les resserres à denrées périssables comme les viandes de boucherie, le gibier, la marée, etc., seront, autant que possible, munies de glacières ou d'armoires frigorifiques. A défaut de tels dispositifs, les magasins à resserres seront orientés au nord et recevront directement l'air du dehors, tout en étant abrités des poussières.

**Article 11.** — Les viandes venant des abattoirs doivent être efficacement protégées contre la boue et les poussières pendant leur transport. Au moment de l'arrivée des voitures amenant les denrées chez les détaillants, il ne doit être déposé sur les trottoirs, même temporairement, ni viande, ni peaux, ni abats.

**Article 12.** — Le transport par les commerçants en vue de la livraison, chez l'acheteur en détail, des denrées alimentaires de quelque nature qu'elles soient, doit s'effectuer dans des conditions telles que toute souillure soit rendue impossible.

**Article 13.** — Le lait et la crème devront être conservés dans des récipients fermés et parfaitement propres. Soit qu'il ait été maintenu dans le bidon d'origine, soit qu'on l'ait transvasé dans un autre récipient, le lait en cours de débit devra être protégé contre toute contamination extérieure.

Il est interdit de livrer du lait à domicile dans des récipients n'ayant pas été soigneusement lavés au préalable.

Les mottes de beurre seront entourées d'une gaze propre ou d'un treillage très fin. Le trempage est interdit. Les divisions de beurres en morceaux effectuées à la beurrerie ou chez le détaillant seront complètement enveloppées de papier imperméable. Les fromages frais, fermentés ou cuits, exception faite de ceux qui sont conservés en boîtes closes, seront protégés contre les poussières et souillures extérieures par des dispositifs efficaces tels que : cloches en verre, tamis à treillis métallique fin, etc. Leurs divisions seront soigneusement enveloppées d'une feuille imperméable.

La resserre de la crème, du beurre, des fromages de toutes sortes s'effectuera dans un local frais, aéré, protégé contre les poussières.

**Article 14.** — L'exposition du pain n'est autorisée que si cette denrée est efficacement protégée contre toute souillure extérieure. Les étagères servant à l'exposition du pain dans les boutiques seront placées au moins à 0 m. 80 du sol. Tout pain entier ou en morceaux ne devra être livré à l'acheteur qu'après avoir été complètement enveloppé d'un papier neuf et non imprimé.

**Article 15.** — A la porte des mairies et des écoles, dans le voisinage des marchés et sur les marchés couverts et non couverts, il sera apposé des affiches portant les indications suivantes, imprimées en lettres très apparentes :

« Suivant prescription du Ministre de la Santé pu« blique, et en conformité de l'avis de Conseil Supé« rieur d'Hygiène publique de France, il est recom« mandé aux ménagères, dans l'intérêt de la santé de « leur famille, de s'abstenir d'acheter toute denrée « (lait, beurre, crème, viandes, charcuterie, poissons, « légumes, pâtisseries, fruits, etc.), qui serait expo« sée à la vente sans être efficacement protégée contre « la souillure des mouches, de la poussière et de la « boue. »

**Article 16.** — Les infractions aux prescriptions du présent arrêté seront poursuivies conformément aux lois.

# POUR NOS ENFANTS

PREMIERS PAS...

## L'ENFANT DE CINQ A ONZE ANS

DEJA, cinq années ont passé sur cette délicate petite plante ; cinq années ; la douzième partie de la vie normale d'un homme ; cinq années durant lesquelles les cellules de son cerveau se seront ouvertes aux influences extérieures. Rien ne s'y est encore créé.

Tout, jusqu'aux rêves diurnes de ce petit être, n'a été que de la réception et non de la réflexion. Le cerveau peut être comparé à une plaque photographique ; il enregistre des impressions. La partie sensitive de notre sujet a reçu des impressions, mais lesquelles ? C'est de l'inconnu à l'heure actuelle. Il faut le bain révélateur de la vie pour se rendre compte de ce qui l'a frappé : ses impressions. L'avenir immédiat seul nous montrera si ces impressions ont été bonnes ou mauvaises, si des chocs ont été ressentis, si la lumière crue du jour a nui aux éléments sensitifs.

Ce petit être demande le secours de ses parents comme l'homme a recours à Dieu dans ses heures de dépression.

Depuis le jour de sa naissance, tout est ténèbres, sa compréhension n'est pas au point : il donne aux choses une valeur fausse.

Sa nourrice, fût-elle une négresse, aura à ses yeux autant de charmes qu'aux nôtres la plus belle des femmes ; une montagne lui semblera une colline ; il goûtera autant les notes discordantes que nous les plus pures harmonies ; il verra la souris aussi grosse que l'éléphant, l'éléphant de la taille du chat. Son œil n'apprécie pas les dimensions ni les distances. Que sa mère se trouve de l'autre côté de la rue, elle lui semblera très loin ; sa vue est confuse, on pourrait la comparer à un télescope mal réglé. Tous les éléments nécessaires à la vision existent, mais ils ne sont pas mis au point. L'ouïe est fausse : il juge un bruit lointain rapproché, et vice-versa ; il apprécie un son musical non pour son harmonie, mais pour son bruit différent des autres bruits qui l'entourent. Il ne fait pas de différence entre l'odeur de la rose et celle du chardon, et, s'il respire plus volontiers la rose, c'est que sa forme lui plaît davantage. Les sens ne sont pas développés ; cependant, le sens du toucher, de la perception tactile, est en avance sur l'ouïe et l'odorat. Il éprouve de la répulsion à toucher un chardon, de l'agrément à toucher une rose. Il se rend compte de la douceur et de la rudesse. Il juge les personnes qui l'approchent à leur toucher. Un beau visage ou de grandes qualités intellectuelles n'auront aucune prise sur lui, tandis qu'une main caressante gagnera son affection. Un toucher magnétique, fort et caressant, fera de lui ce qu'on voudra. Sans ce toucher magnétique, l'homme le plus savant qui voudra le séduire ou lui en imposer n'aura que peu de chances de succès. De solides bras entourant son petit corps l'impressionnent davantage qu'un cerveau brillant et de faibles bras.

A cet âge, tout est physique, rien n'est intellectuel.

La personne respirant la santé physique l'influencera ; toutes les autres ne le conquerront qu'à moitié ou pas du tout. Imaginez un grand savant en tête à tête avec un enfant de cinq ans : il ne saura que lui dire, il se sentira perdu, et l'enfant, avec son instinct animal, le dominera. L'enfant ne se trouvera pas bien entre les bras du savant, il l'évitera, et ira se réfugier auprès de celui qui est doué de force physique.

Lecteur, avez-vous réfléchi à cela ?

Si oui, pourquoi grondez-vous votre enfant avec des mots, pourquoi usez-vous votre salive, vous imaginant que vous le rendez honteux des fautes qu'il a commises ? C'est certainement une sottise de gronder votre enfant, car chaque parole inutile maintenant est un précieux instrument perdu pour l'avenir. Vous affaiblissez votre autorité au moment où vous devriez la fortifier. Les mots, à cet âge, n'ont aucune portée ; le flux de paroles dont vous le submergez rendra son esprit rebelle, plus tard, à toute attention. L'enfant de cinq à six ans s'habitue vite aux paroles de reproche ou aux avis qu'on lui prodigue. Ne soyez donc pas surpris si, à quatorze ou quinze ans, votre fils agit en se cachant de vous, si à dix-sept ou dix-huit ans il n'a pas confiance en votre opinion ou foi en vos conseils. Cela parce que, du plus lointain qu'il s'en souvienne, vous avez passé votre temps à l'avertir, ou le menacer avec des mots, toujours des mots ! Il est comme le criminel endurci que la prison n'effraie plus.

Vers six à sept ans, l'enfant fait place au petit garçon : c'est un être nouveau. Ses sens se sont sensiblement développés d'année en année. Le sens du toucher est encore le plus développé, mais ceux de la vue et de l'odorat suivent de près. Il se rend mieux compte des distances, de l'éloignement de la colline, de la hauteur de la maison : il est plus près de la réalité. La souris revêt des proportions plus justes, car il est moins influencé par la peur que lui inspiraient ses mouvements rapides. Chez l'éléphant, au contraire, c'était sa lenteur qui lui donnait confiance et le lui faisait voir plus petit que la réalité. Les deux cas sont maintenant mieux jugés ; c'est pourquoi souris et éléphant reprennent peu à peu leurs vraies proportions.

De même, la nourrice noire lui semble moins attrayante et, par contre, les jolis visages plus sympathiques. La rose n'est plus appréciée pour son seul parfum ; la délicatesse de sa couleur et de ses contours enchantent l'enfant. Il se rend compte que le chardon a des piquants, et cette constatation détruit l'illusion qu'il se faisait quant à son odeur. Le coteau lui paraît peut-être encore une colline, et la colline une montagne ; son esprit d'évaluation est si nouveau, son attention si peu sollicitée !

Pendant longtemps encore, la toilette lui restera livre fermé : il ne remarquera pas plus la couleur que la coupe ou autres particularités. La nourrice lui paraît aussi élégante que sa mère, son concierge aussi bien vêtu que son père. L'intelligence ne s'impose pas davantage à son esprit, il ne distinguera pas entre le lettré et l'illettré.

Il n'est sensible qu'aux sensations physiques : la matière est son maître. Un trou fait dans la motte de foin est plus agréable que le meilleur des lits, car l'un est sans limites, l'autre un espace restreint. Il préfère un jeu bruyant et brutal à une promenade en voiture, même si la voiture est des meilleures et le paysage des plus attrayants. S'il peut mettre son doigt dans le pot de confitures et le lécher, cela lui paraîtra bien meilleur que la même confiture mangée sagement à table avec ses parents ! Les mêmes caractéristiques se trouvent chez l'enfant et le vieillard, le vieillard préférant ce qu'il peut se procurer par ses propres moyens à ce qu'on lui donne ; l'enfant préfère ce qu'il a acquis grâce à son instinct animal à ce qui lui est offert. La vie est un éternel recommencement, et si nous devions écrire notre vie à rebours, nous aurions l'histoire de notre vie en avant...

La jeunesse est à l'âge mûr ce que l'âge mûr est à la jeunesse. L'enfant rêve de l'avenir comme le vieillard du passé. L'adolescent veut apprendre et savoir comme l'homme veut oublier et ignorer.

L'adolescent est expansif comme la brise printanière, l'homme silencieux comme la brume d'automne. L'enfant aspire à vieillir tout comme l'homme mûr voudrait rajeunir. Les mêmes pensées, les mêmes désirs se rencontrent chez l'un et l'autre.

VIVIAN-F. DELBOS.

## DÉPART EN MER

Dans le bassin à flot, le navire immobile
Laisse charger ses flancs de glace et de charbon ;
Cordages et filets sont, d'une main habile,
Par de gais matelots arrimés sur le pont.

Et l'un jette à dix pas le crachat de sa chique
Aux guêtres du bourgeois flânant le long du bord ;
Enfin, tournant le dos, encor moins poétique,
Se mouche dans ses doigts et crie : « Gare à bâbord ! »,

Mais bientôt de chaque homme apparaît la compagne ;
Et chacun sur le quai s'élance tour à tour.
Les jeunes matelots parlent de la campagne
Dans les brumes glacées, à travers l'embrun lourd.

— Dans le ciel ténébreux, qui cache les étoiles,
Ton souvenir, chérie, réchauffera mon cœur ;
Et mon corps aura chaud dans ses rugueuses toiles,
Malgré le vent, la pluie, la mer et sa fureur ! »

Et la jeune épousée sent dans son cœur de femme
Une larme rouler et monter à ses yeux :
La femme du marin, elle aussi, a une âme,
Qui se penche sur l'onde et contemple les cieux.

Et l'on discute avec des gestes anarchiques,
Dans ce grand brouhaha qu'est le travail du port ;
Et les récits d'amour et les récits bachiques
Sont noyés, emportés dans le souffle du nord...

Mais, depuis un moment, c'est l'appel des sirènes
Et les coups de sifflets et les jets de vapeur ;
Le grondement des grues qui font tourner des bennes,
L'armée des miséreux sacrifiant au labeur !

Et tout cela dans un cumulus de poussière
Que font de gros tracteurs noyés dans le charbon ;
Parfois l'on n'y voit plus, pas même la lumière,
Pas même les marins revenus sur le pont.

Tout le monde est à bord, du mousse au capitaine,
Sur la passerelle comme sur le gaillard,
On s'agite partout, car pour la grande plaine,
On a déjà donné le signal du départ.

L'un lâche les filins, l'autre largue l'amarre,
Un matelot bondit, la « défense » à la main,
Et, tandis que le treuil ajoute au tintamarre,
L'équipage s'en va, joyeux, vers son destin.

On secoue le mouchoir, on lève la casquette,
Et l'on envoie aussi un baiser de la main ;
Le bateau maintenant n'est qu'une silhouette...
— Adieu, reclus, adieu... Que serez-vous, demain ?

EDGARD SOUQUET.



UNE VUE GENERALE DU GRAND STADE, A L'ILE DES NATURISTES DE VILLENNES

# LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU DE L'ÉPOQUE MODERNE

CONTRE LA ROUTINE

## LE NATURISME, NÉCESSITÉ MODERNE

YEUX démesurément ouverts sur une vie dont il semble prévoir toute la tristesse, visage déjà flétri, bras ballants, un pauvre enfant laisse pendre sa petite tête sur l'épaule de sa mère. Deux ans, peut-être. Il est pâle, affreusement pâle. On comprend, on sent que cette frêle créature a besoin d'air, de soleil. Et la mère ? Qu'en pense-t-elle, la mère ? Elle continue tranquillement son chemin ; elle trouve que c'est parfait ainsi... Quoi ? De l'air, du soleil ? Balivernes, que tout cela : l'air, ça donne des rhumes de cerveau ; et le soleil, ça transforme la peau en cuir de bretelles !

Tout à l'heure, au sortir du métro, elle l'emmènera bien vite à la maison, bien à l'ombre, bien loin des « courants d'air »...

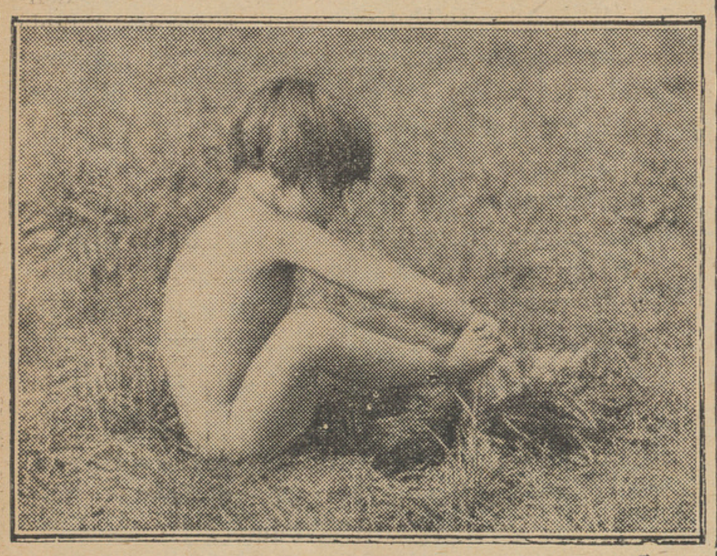
Il y a plusieurs semaines que cette image m'a frappé ; et, depuis, je n'ai cessé d'être bouleversé au souvenir de ce regard suppliant, mais dans lequel se lisait aussi la révolte instinctive de ce petit être contre la vie anormale qu'une société ignare lui impose.

Combien d'enfants, en notre siècle dit « de progrès », sont-ils élevés ainsi, au mépris de tout bon sens ? Trop. J'ai vu, en province, trois enfants de 8, 6 et 4 ans, que les parents laissent enfermés tout le jour, au fond d'un rez-de-chaussée humide et sombre ; leur aspect chétif, leur allure peureuse de chiens battus font peine à voir. Des malades pour plus tard, des malheureux. Est-ce bien là ce qu'on veut ?

*Il faut trouver autre chose.*

■ ■ ■

Une brave femme, qui subit jadis une opération « dans le ventre », écrit à sa fille. Elle se plaint de douleurs abdominales.



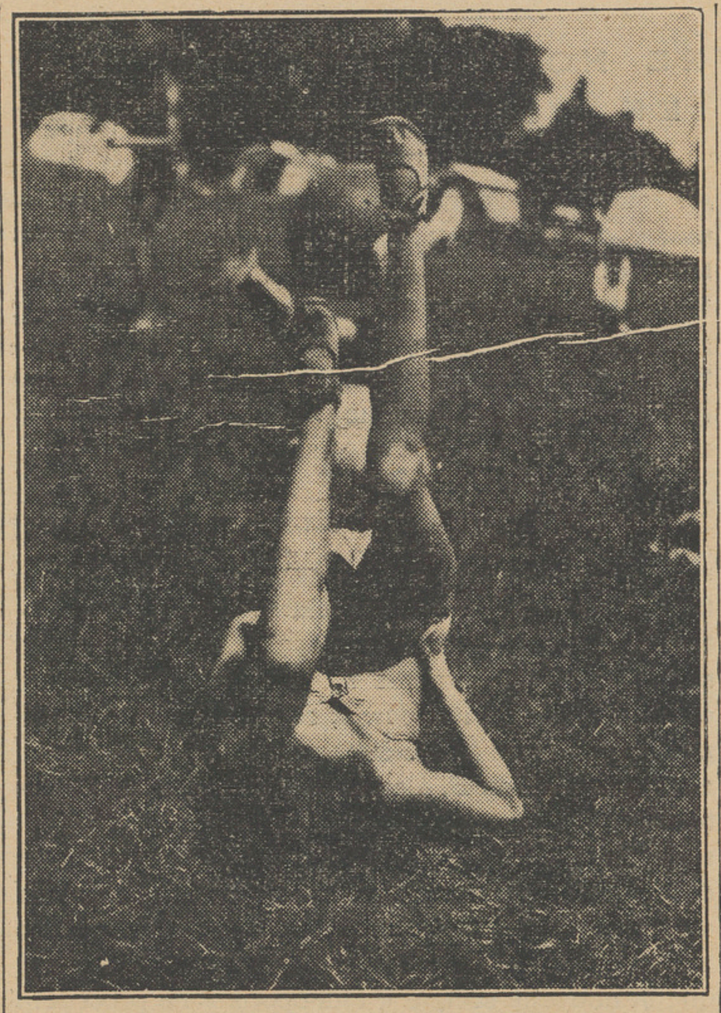
**BEBE FAIT TOILETTE**

*Après s'être mouillé les pieds, c'est si amusant de les essuyer !*

« Je suis allée, dit-elle, voir le pharmacien ; mais il ne m'a rien donné... »

Que de déception dans cette courte phrase ! Naïveté ? Non : nous avons tous été habitués, dès notre jeune âge, à admettre comme naturel, comme forcément vrai, le mythe du médicament tout-puissant. Cette confiance illimitée dans le « remède » tient de la croyance moyenâgeuse ; elle est si bien ancrée dans les cerveaux, comme autrefois les légendes du loup-garou et des feux-follets, qu'on passe facilement pour un original, voire pour un fou dangereux, lorsqu'on prétend en rire.

Continuera-t-on donc longtemps encore à aller « au pharmacien », sitôt que quelque chose cloche ? Il est permis d'espérer que non car, malgré tout, les croyances les plus anciennes et les plus tenaces



**LA « BICYCLETTE »**

*Couchez-vous, soulevez vos reins de terre, soutenez-les, et pédalez*

finissent toujours par succomber sous le poids même de leur énormité et de leur ridicule.

*Il faut trouver autre chose.*

■ ■ ■

Le « sport », s'il n'avait pas été dévié de son but primitif, s'il n'avait pas été aiguillé sur la voie du record et du spectacle, aurait pu beaucoup pour la santé publique. Mais, à l'heure actuelle, qu'est-ce qu'un sportif ? Bien malin qui pourrait le dire. Que voyons-nous, en effet, dans les journaux quotidiens ? Ceci : « Sports. Le championnat du monde de billard ». Ou, quelques jours plus tard : « Sports. Le concours des pêcheurs à la ligne ». Bien sûr, confrères ; et pourquoi pas, encore : « Sports. Le tournoi international d'échecs », pendant que vous y êtes ?

Alors, le sport, que devient-il, dans tout cela ?

*Il faut trouver autre chose.*

■ ■ ■

J'ai de curieux voisins de palier : Thibétains, Groënlandais ou Sud-Africains, je ne sais. Mais ce qui m'a intéressé d'abord, puis m'a dégoûté, et finalement m'a franchement écœuré, c'est de constater que, chaque jour, passent sous leur porte d'épouvantables relents de cuisine. Le matin, que font-ils cuire ? De la viande. A midi ? De la viande. Le soir ? De la viande. Et quelle viande, mon Dieu ! Ils l'exposent quelquefois sur la fenêtre de leur cuisine : dans une grande assiette, un monceau de débris, de viscères, de gras, ce qu'on nomme, chez le boucher, les « déchets pour les chiens »... Pouah !

Voilà des gens qui, n'en doutons pas, sont persuadés qu'ils se nourrissent fort convenablement. Ne dit-on pas que manger de la viande fortifie ? Les prévenir, les raisonner ? C'est l'ensemble des humains qu'il faut raisonner, qu'il faut remettre dans le droit chemin !

*Il faut trouver autre chose.*

■ ■ ■

Eh bien, *cette autre chose existe : c'est le naturisme.*

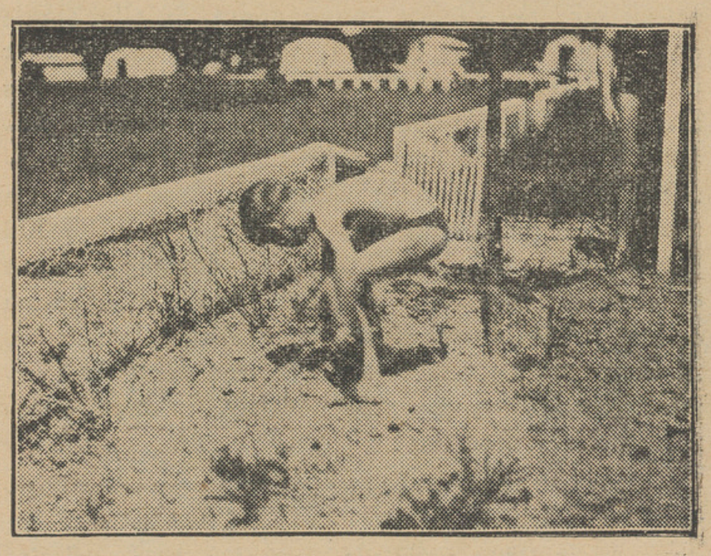
Quelques heures avant de rencontrer l'enfant aux grands yeux suppliants, j'avais vu, à l'île de Médan, une petite fille toute gracieuse, brunie, musclée déjà. Elle prenait un malin plaisir à tremper ses pieds dans l'eau, et à mettre sa tête bouclée sous la fontaine. Et ses parents la laissaient faire ; ils riaient même avec elle. Ils savent bien, parbleu ! qu'elle ne risque rien, cette enfant de la Nature. Court-elle, toute la journée, légèrement vêtue, dans les courants d'air, sous le soleil, sous la pluie qui commence à tomber ? N'importe : il se dégage de sa petite personne une incroyable impression de santé.

Que n'eussions-nous pas entendu, à sa place, au temps de notre enfance : « Ne va pas ici ; ne va pas là-bas ; tu vas attraper du mal ; rentre bien vite, il pleut ! ». Nous n'allions ni ici, ni là-bas, nous rentrions bien vite, et nous attrapions quand même « du mal ». Les parents disaient : « C'est curieux : les enfants des rues, qui s'en vont pieds nus, ne sont jamais malades. Et les nôtres, qui sont si bien soignés, ne manquent pas une épidémie. » Ils posaient ainsi la question sans la résoudre, ce qui eût été si facile, pourtant !

■ ■ ■

C'est contre toutes ces erreurs, contre toutes ces fautes, que nous voulons lutter. Et c'est pourquoi le naturisme nous apparaît comme le sauveur.

Le naturisme, dira-t-on, est le mouvement de la jeunesse ? Certes, puisque c'est le mouvement de l'avenir. Nous nous cabrons, nous, les jeunes, contre des méthodes archaïques qu'on prétend nous faire admettre comme toujours bonnes, alors qu'elles se sont révélées détestables. Les générations qui nous ont précédés se sont trompées. Vivant dans le mépris absolu des choses du corps, elles nous ont laissé un terrible héritage : tuberculose, syphilis, alcoolisme, folie ravagent notre siècle. Allons-nous persévérer dans l'erreur ? Non ! Il est temps de se reprendre ; il est temps de *réagir*. Le naturisme nous en offre tous les moyens.



**BEBE JARDINE**

*Elevés au plein vent, les enfants naturistes sont forts et beaux*

Les ennemis de notre mouvement ne manquent pas ; ce sont toujours des ennemis de la clarté. Ce qui les chiffonne, ce qui les gêne, c'est que le naturiste a pour principe d'examiner les faits et les choses à la lumière de l'intelligence, et non à travers les verres fumés d'une routine stupide.

Notre génération a soif de vérité et de franchise ; elle ne se contente pas d'opinions toutes faites. Elle veut savoir, elle veut comprendre.

Elle veut, surtout, que son passage sur la terre marque la renaissance de la santé humaine.

PIERRE AUDEBERT.

# LA VIE DU MONDE NATURISTE

LE CENTRE NATURISTE DE L'ILE DU LEVANT

# HÉLIOPOLIS

## NOTRE NOUVELLE ORGANISATION EST EN COURS DE RÉALISATION

AFIN de mettre sur pied leur nouvelle organisation de l'Ile du Levant, les docteurs Gaston et André Durville sont personnellement dans le Centre naturiste depuis le 7 août ; ils y séjourneront jusqu'au 16 août. Ils recevront sur place toutes les personnalités intéressées et notamment celles qui sont en possession de contrats non contresignés par l'administrateur-délégué de la Société des Iles d'Or.

Il est rappelé à ce sujet qu'en vertu d'une délibération du Conseil d'administration de la Société des Iles d'Or en date du 3 mars 1931, le docteur André Durville a été nommé administrateur-délégué de ladite société avec tous pouvoirs pour la gestion courante des affaires sociales, et notamment avec les pouvoirs suivants : nommer et révoquer tous directeurs, statuer sur les études, plans et devis passés pour l'exécution des travaux, faire tous travaux de construction et autres, diriger et surveiller le personnel de la société, ainsi que les bureaux chargés du service commercial et de la comptabilité, signer la correspondance, créer tous chèques, négocier et effectuer tous achats et ventes de biens, meubles et immeubles, passer et accepter tous traités et marchés, faire toutes sommations, toucher les sommes dues à la société et payer celles qu'elle doit, régler et arrêter tous comptes, louer avec ou sans promesse de vente tous biens mobiliers ou immobiliers, exercer toutes actions judiciaires, etc., etc.

Jusqu'à nouvel ordre, la Société des Iles d'Or continue donc ses opérations, tout au moins jusqu'au moment où les engagements qu'elle a pris envers les docteurs Durville soient rigoureusement tenus. Il est rappelé, à ce sujet, que les docteurs Durville, respectivement président et administrateur-délégué de la Société des Iles d'Or, et propriétaires des deux tiers de ses actions, sont en outre titulaires d'une créance de la somme de 500.000 francs qu'ils lui ont avancée en compte courant exigible. Cette créance servira de gage à la bonne exécution des conventions passées avec la société, notamment la vente, au profit des docteurs Durville, d'un domaine de 25 hectares sis dans le domaine des Arbousiers.

Les naturistes qui ont confié aux docteurs Durville leurs intérêts dans l'Ile du Levant peuvent donc avoir toute quiétude : grâce à leur majorité au sein du Conseil d'administration, grâce à leur majorité en Assemblée générale, grâce enfin à leur créance, les docteurs Durville pourront, *au moment même où ils en prendront la décision,* faire exécuter tous les engagements pris envers eux. Le domaine de l'Ayguade, qui compte environ 22 hectares, et un domaine attenant d'environ 4 hectares, leur seront vendus dès qu'ils en posséderont un plan régulier. Or, ce plan est exécuté à l'heure actuelle et la vente pourra avoir lieu dès le retour à Paris des docteurs Durville, c'est-à-dire entre le 15 et le 30 août.

■ ■ ■

### LA SOCIETE « HELIOPOLIS »

Dès que les docteurs Durville seront propriétaires du domaine de 25 hectares dont il est question ci-dessus, ils en feront apport à une nouvelle société dite « Héliopolis ». Toutes les actions de cette nouvelle société seront représentatives de terrains à raison de 500 mètres par action A et de 100 mètres par action B. Les naturistes qui se sont portés attributaires de terrains en acceptant la conversion de leurs promesses de vente recevront donc, à ce moment, 3 actions A par 1.500 m2 de terrains souscrits, 2 actions A par 1.000 m2, 1 action A par 500 m2, 1 action B par 100 m2, etc. Il est rappelé que la nouvelle société « Héliopolis » ne procédera à aucune opération commerciale, n'ayant d'autre but que la création dans l'Ile du Levant du Centre naturiste conçu par les docteurs Durville. Ses actions ne participeront donc, en fait, à la distribution d'aucun dividende, mais donneront simplement droit d'attribution par partage, au moment de son expiration, des terrains choisis par ses actionnaires.

Bien entendu, la société « Héliopolis » n'aura avec la Société des Iles d'Or que des rapports de voisinage. Elle ne participera pas à ses opérations personnelles. Mais les docteurs Durville, grâce à la majorité qu'ils conserveront au sein de ses assemblées générales, seront en mesure de défendre les droits de tous les naturistes usagers du Centre naturiste sur la totalité de l'île. *C'est dire que les naturistes ne seront pas confinés dans le domaine de l'Ayguade, mais auront accès partout, exactement comme dans les circonstances présentes.*

Rien ne serait changé à ces différentes dispositions si la Société des Iles d'Or venait à être dissoute, les docteurs Durville devant à ce moment devenir bénéficiaires des deux tiers de son actif, dont ils feraient apport à la société « Héliopolis ».

■ ■ ■

### PROPRIETAIRES AYANT CONSERVE LEURS PROMESSES DE VENTE

La société « Héliopolis », dès sa constitution, procédera, ainsi qu'il a été dit, à la vente, avec clause *non ædificandi,* soit par acte authentique, soit par acte sous-seing privé enregistré, des terrains désignés dans les promesses de vente. Il est à remarquer à ce sujet que l'annonce de notre nouvelle organisation, indépendante de la Société des Iles d'Or, a fait revenir sur leur décision quelques naturistes qui avaient préféré conserver leurs promesses de vente.

La nouvelle société pourra, en effet, procéder à l'attribution de terrains à ses actionnaires, en toute tranquillité, et sans le moindre risque. L'organisation nouvelle confère donc une valeur exceptionnelle au procédé d'attribution des terrains par actions.

### SOCIETE D'ENTREPRISE

La Société d'Entreprise sera prochainement constituée à titre de filiale de la Société « Héliopolis ».

Cette société groupera toutes les opérations commerciales qu'aurait pu être amenée à faire la société « Héliopolis ». Elle assurera, pour le compte de ses adeptes, le service d'entreprise générale, de ravitaillement, de transport, etc. Elle s'occupera de la construction des bungalows, des tentes fixes ; elle assurera la viabilité du domaine de l'Ayguade, en utilisant, à cet effet, les capitaux versés en compte courant à la société « Héliopolis ». Ses affaires seront variées et florissantes, et il est certain que ses actions participeront rapidement à la distribution de dividendes intéressants. Nous ne saurions donc trop engager les naturistes qui ont quelques disponibilités à les confier à la Société d'Entreprise. On peut souscrire à une seule action pour le prix d'émission de 100 francs ; mais il est préférable de souscrire par paquet de 5 actions ; on bénéficie ainsi de la remise d'une part de fondateur. Nous engageons donc à souscrire à 5 actions et 1 part de fondateur (500 francs) ou à 10 actions et 2 parts (1.000 francs) ou à 15 actions et 3 parts (1.500 francs), et ainsi de suite (utiliser, dans ce but, le bulletin que nous publions en page 14).

Les souscripteurs qui avaient souscrit aux actions des autres filiales peuvent à leur gré, soit faire annuler leur souscription et se faire rembourser, soit — ce qui est préférable — reporter leur souscription sur la Société d'Entreprise. Dans l'un ou l'autre cas, nous prions les souscripteurs de nous retourner le reçu qui leur a été délivré, pour que nous puissions l'annuler ou le modifier.

## 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'Ayguade, 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 Iles d'Or sera remise à chaque souscripteur d'une parcelle.**

**La présente souscription sera close dès que la société Héliopolis sera constituée. Les souscripteurs pourront immédiatement choisir leur parcelle dans le domaine de l'Ayguade ; s'adresser, à cet effet, exclusivement à M. Bernier, ingénieur de la Société, Auberge du Grand-Avis, Ile du Levant (Var), seul accrédité, désormais, pour représenter les docteurs Durville dans le Centre Naturiste. Pour renseignements et pour traiter, s'adresser aux docteurs G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e).**

# REVUE DES LIVRES

POUR LIRE EN VACANCES...

## UN CRIME AU QUAI D'ORSAY (1) — LE SILENCE DE SARRAIL (2)

« UN crime au Quai d'Orsay » est un ouvrage inspiré par l'affaire Horan. D'aucuns, à la lecture de ce titre, estimeront qu'il appelle la signature de Maurice Leblanc. Il n'en est rien ; mais il faut cependant reconnaître une parenté littéraire entre le jeune auteur Roger Deleplanque et le père « spirituel » d'Arsène Lupin.

L'affaire Horan ! En septembre 1928, certains papiers concernant un compromis naval franco-anglais paraissaient dans la presse américaine, à laquelle ils avaient été communiqués par la voie la plus normale, comme, paraît-il, ils l'avaient été, antérieurement, à des journaux français et étrangers. Ces documents, que les experts officiels jugèrent d'importance nulle et « non secrets », étaient d'ailleurs si bien destinés à la publication qu'ils figuraient, peu de jours après, dans un Livre Bleu (p. 50 et suivants) édité par les soins du gouvernement français.

Cependant, à l'époque, une instruction fut ouverte, qui devait du reste fatalement aboutir à un non-lieu et qui fut close, en effet, de cette façon.

Roger Deleplanque, qui eut à connaître cette affaire, comme principal « acteur », s'est, de nos jours, inspiré de celle-ci pour écrire son livre.

C'est ainsi que l'origine de ce roman se situe dans le cabinet du ministre des Affaires étrangères. Un matin, le chef de cabinet du ministre est trouvé assassiné dans son bureau. En outre, le traité naval franco-anglais — instrument diplomatique secret, celui-là — a disparu. Un ensemble de circonstances tragiques et mystérieuses complique ce double fait. Nous assistons, alors, aux progrès de l'enquête, que contrarient sans cesse d'ahurissantes découvertes. Tour à tour, sont soupçonnés le ministre lui-même — douce vengeance ! — le chef-adjoint de cabinet, le secrétaire général du ministère, un grand banquier américain, un serviteur chinois et... une élégante femme, dont la merveilleuse beauté ne laisse pas ses « sœurs » indifférentes !



*ROGER DELEPLANQUE*

*Photo Henri Manuel*

L'intrigue de cette policière histoire se déroule dans les décors les plus variés : Ostende, Paris, Juan-les-Pins, l'Amérique, l'Extrême-Orient, un ministère et même la Chambre des Députés, sans oublier les dancings ou boîtes de nuit...

Les mœurs des différents personnages, et particulièrement des femmes, sont assez audacieuses et d'une amoralité plus ou moins consciente.

Il semble que le but que s'est proposé l'auteur a été de rendre « vrai », et le plus vivant possible, un drame extrêmement angoissant avec, comme principal centre d'attraction, le ministère des Affaires étrangères, minutieusement décrit ; pour une première tentative, Roger Deleplanque a parfaitement réussi. N'oublions pas que l'auteur est « un bien moins de quarante », ce qui nous fait envisager pour lui une carrière brillante dans le roman dit « policier ». Prenant exemple sur son passé — toujours de moins de quarante ! — nous savons d'avance que sa première tentative ne restera pas unique, et que l'avenir lui réserve, pour maintes fois, la louange des critiques.

Pour résoudre le problème que pose la mort violente du diplomate, et bien que le lecteur assiste dès les premières pages du livre aux constatations de l'enquête officielle, il faut attendre que l'auteur, reprenant scrupuleusement toutes les constatations, n'ait lui-même désigné l'assassin et prouvé sa culpabilité. Homme jeune, mais prudent, Roger Deleplanque ne consent à nous faire bénéficier du résultat de ses recherches qu'au dernier chapitre de son livre, obligeant ainsi, habilement, le lecteur à en couper tous les feuillets.

En résumé, roman politique et diplomatique, policier à souhait, se rattachant à l'actualité et ouvrant une échappée sur un des épisodes les plus controversés de la politique mondiale.

****

Il n'est pas encore trop tard pour parler du « Silence de Sarrail », de notre confrère Paul Coblentz, dont plusieurs éditions successives n'ont pas épuisé le succès. Ce livre « d'un ami des mauvais jours » du premier sauveur de Verdun n'est pas seulement un courageux tribut de reconnaissance apporté à la mémoire d'un homme âprement combattu et méconnu.

Par des révélations sur tant de mystères de la guerre et de l'après-guerre, par les documents, le livre de Paul Coblentz apporte une contribution passionnante à l'évocation de ces dernières et tragiques années. Notre regretté confrère Jean Bernard, dont on appréciait l'érudition sûre et pittoresque, s'était fait un ardent propagateur de cet ouvrage que les pouvoirs publics avaient voulu étouffer. Le directeur de la « Presse Associée » écrivait que l'on ne pourrait comprendre et écrire l'histoire de la guerre et de l'après-guerre sans consulter « Le silence de Sarrail ».

« C'est le signe, disait-il, d'une époque en pleine décadence que la vérité historique soit plus redoutée que le scandale. »

Sarrail avait été victime de l'Etat-Major, qui ne lui a jamais pardonné d'avoir, en 1914, sauvé Verdun en désobéissant. Sur un rapport anonyme, Sarrail subit, en 1915, sa première disgrâce. Rappelé à Paris, il est menacé, lui, le glorieux commandant de la 3e Armée, de rétrogradation. M. Millerand, alors ministre de la Guerre, rêve de l'envoyer commander un corps d'armée aux Dardanelles. Clemenceau, alors tout-puissant, fébrile dans son opposition intransigeante à tous les généraux et à tous les hommes politiques, offre son alliance au grand soldat, si celui-ci consent à refuser tout poste en Orient. Sarrail n'accepte pas ce marché par trop politique. Clemenceau s'en souviendra en le disgraciant à son tour en 1919. Et Sarrail vient pourtant de passer à Salonique les années les plus tragiques de sa vie.

La lâcheté parlementaire est âprement flagellée dans cet ouvrage. Sarrail n'a jamais été défendu par ses pseudo-amis politiques. Il est mort stoïquement, comme il avait vécu, sans jamais se plaindre des injustices dont il était victime. Sarrail amait à répéter cette hautaine pensée :

« Celui-là peut mourir heureux qui, jusqu'à ses derniers jours, a mérité la haine de ses ennemis et la fidélité de ses vrais amis. »

RENÉ-JEAN MAXY.

(1) Roger Deleplanque : *Un crime au Quai d'Orsay*. — Paris, Alexis Redier, éditeur, 11, rue de Sèvres.

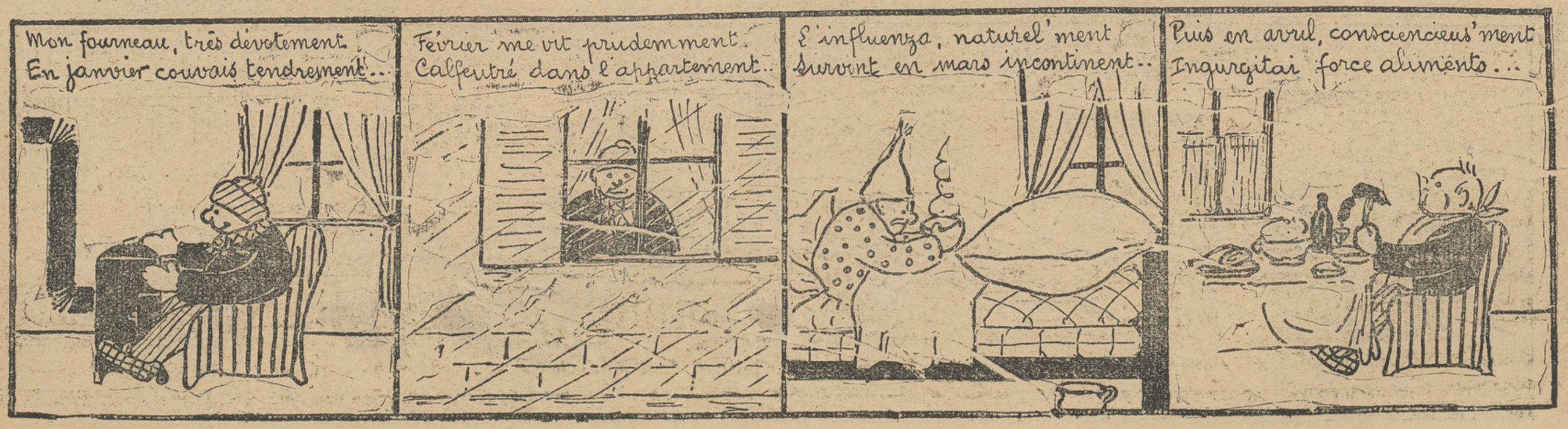
(2) Paul Coblentz : *Le silence de Sarrail*. — Paris, Louis Querelle, éditeur, 26, rue Cambon.



*Le jour de l'inauguration, à Physiopolis. A gauche, une naturiste au cache-seins tricolore. A droite, la petite Gisèle et sa ceinture aux trois couleurs.*



*On ne joue pas qu'au ballon, à l'île de Médan. Cet adepte préfère, quant à lui, l'excellent sport que constitue l'élégant et aristocratique jeu de tennis.*



# LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

## LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

### CHOU ET RIZ A L'HUILE

Faire blanchir un chou, et cuire également, à l'eau, du riz et des petits pois. Mélanger une demi-heure avant de servir. Sel. Huile.

### CHOU ROUGE VINAIGRETTE

Se mange d'ordinaire comme hors-d'œuvre, ou comme accompagnement de bœuf bouilli. S'abstenir.

### CHOU ROUGE LIMOUSINE

Typiquement, c'est du chou rouge cuit avec de la graisse de porc et des marrons. Sous cette forme, le plat est très indigeste. Voici une variante saine : détailler le chou en julienne en retirant côtes et trognon ; saler ; cuire en cocotte de terre avec un peu de bouillon de légumes ; ajouter des marrons, épluchés à cru, et fragmentés (vingt marrons pour un chou moyen). Bonne huile en servant.

### CHOU-FLEUR A L'ANGLAISE

Laisser le chou-fleur entier, en conservant même les feuilles vertes tendres qui l'enveloppent. Le faire tremper pour le nettoyer et le débarrasser des bêtes qui peuvent s'y cacher. Blanchir. Cuire à l'eau salée, rafraîchir et mettre à égoutter sur une serviette. Servir tel.

### CHOU-FLEUR A LA CREME

Un peu lourd. Blanchir. Cuire à l'eau salée, egoutter. Sauce crème servie à part.

### CHOU-FLEUR FRIT

Diviser le chou-fleur en bouquets ; cuire à l eau salée ; bien égoutter ; saler ; saupoudrer de persil haché. Faire baigner cinq minutes dans bonne huile. Tremper chaque bouquet dans de la pâte à frire ; frire rapidement dans l'huile très chaude. Bien égoutter l'excès d'huile pour servir.

### CHOU-FLEUR AU GRATIN

Blanchir, cuire à l'eau salée ; égoutter parfaitement. Dresser sur un plat à gratin au fond duquel on a mis de la sauce Mornay (la sauce Mornay se fait avec une Béchamel dans laquelle on délaie, hors du feu, du fromage râpé : 40 grammes de râpé pour 250 grammes de sauce). Recouvrir entièrement de sauce Mornay ; saupoudrer de fromage râpé et de chapelure fine ; un peu de beurre et gratiner.

### CHOU-FLEUR MILANAISE

Blanchir, cuire à l'eau salée, égoutter ; dresser sur un plat légèrement beurré, saupoudré de fromage râpé. Saupoudrer aussi de fromage la surface du chou-fleur. Quelques morceaux de beurre frais. Gratiner.

LE YAOURT CHEZ SOI AU PRIX DU LAIT
Brochure gratuite sur demande
COMPAGNIE YALACTA
Siège: 26 Rue Caulaincourt PARIS-18e
ou
4, Galerie Montpensier (Palais Royal) PARIS-1er

### CHOU-FLEUR POLONAISE

Blanchir, cuire à l'eau, égoutter ; dresser sur un plat huilé. Saupoudrer de jaunes d'œufs durs et de persil hachés, mélangés. La vraie recette indique, juste au moment de servir, d'arroser de beurre frais, dans lequel on aura fait frire 30 grammes de mie de pain très fine par 125 grammes de beurre. Cette dernière pratique rend le légume indigeste. Il est mieux de verser simplement un peu d'huile, sans rien d'autre.

### PUREE DE CHOU-FLEUR, DITE DUBARRY

A éviter comme toutes les purées. Cuire le chou-fleur à l'eau salée ; bien égoutter ; passer au tamis ; ajouter un quart de purée de pommes de terre un peu ferme. Chauffer ; beurre en servant.

### MOUSSE DE CHOU-FLEUR

Cuire le chou-fleur à l'eau salée ; égoutter ; passer au tamis. Ajouter du pain trempé dans du lait bien égoutté. Ajouter 30 grammes de gruyère râpé, 3 jaunes d'œufs ; saler. Mélanger le tout avec 3 blancs d'œufs battus en neige ; verser dans un moule beurré. Cuire au bain-marie, au four. Démouler après 10 minutes. Servir bien chaud avec sauce Béchamel.

### PAIN DE CHOU-FLEUR

Cuire à l'eau ; bien égoutter ; passer au tamis ; mélanger à de la Béchamel épaisse ; saler ; faire bouillir. Hors du feu, ajouter 2 œufs entiers bien battus. Verser le tout dans un moule à charlotte beurré, et faire cuire au four, dans un bain-marie, comme une crème renversée, pendant 30 minutes. Démouler. Recouvrir de crème.

*(A suivre.)* Dr GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

## LE CINÉMA

### AZAIS

Nous sommes encore bien loin du cinéma, du vrai, avec l'œuvre de René Hervil. Empressons-nous d'ajouter que cette restriction ne doit pas être mal interprétée : le film, dans son genre, ne manque pas de qualités. Mais notre impatience est telle de voir le cinéma grandir, s'individualiser, se débarrasser enfin de ses béquilles pour devenir ce qu'il pourra être : un mode d'expression supérieur au théâtre, que nous ne pouvons dissimuler notre déception.

Reconnaissons que des extérieurs coupent heureusement le dialogue, sur lequel repose l'intrigue, et avouons que le sujet lui-même était assez peu cinégraphique. Les vues ont été prises sans grande recherche, et la photographie ne nous offre absolument rien d'original. Au point de vue technique, seule la sonorisation est remarquable. Mais, heureusement, l'idée maîtresse, tirée de la pièce du même nom ayant pour auteurs MM. Georges Berr et Louis Verneuil, est assez amusante. Le rappel de la théorie du vieil Azaïs, si consolante pour les malchanceux, et qui, lui aussi, vécut dans des temps troublés, ne manque pas de saveur. Malgré la légèreté de la trame, l'évolution psychologique du héros de l'histoire, Félix Borneret, est presque vraisemblable. Les plaisanteries lancées par les protagonistes nous ont semblé un peu grosses, mais ne soyons point trop délicats : dans l'ensemble, le dialogue porte.

Ce qui fait la valeur du film, ce qui fera son succès, c'est la personnalité du principal interprète, Max Dearly, évoluant pour la première fois sous l'œil inexorable de la camera. Ses débuts sont remarquables ; il ne perd rien de la fantaisie qui fait son succès à la scène. Peut-être, au début, charge-t-il un peu trop son baron Wurtz ? Cependant, il reste toujours naturel dans la caricature. Pierre Stephen a bien composé son Borneret, bohême résigné, puis régénéré par une soudaine confiance dans son destin, enfin arrivé, mais aussi étonné par sa veine persistante qu'il l'était par sa malchance. Pizani et Gaston Dupray silhouettent comiquement deux personnages épisodiques. L'interprétation féminine, comme dans de trop nombreux films français, est très au-dessous de la classe des acteurs précédemment cités.

Rappelons brièvement le scénario. Après avoir exercé cent métiers, Félix Borneret, désabusé par trente-cinq ans de déveine, est devenu professeur de piano de Mlle Suzanne Wurtz, fille du baron Wurtz, multimillionnaire plein d'illusions. La vie continuerait à se dérouler, maussade, si la jeune fille n'aimait le bohême. Comme elle est également pourvue d'un professeur de philosophie, Suzanne lui insuffle un peu de confiance, en lui contant qu'Azaïs prétendait que la vie d'un individu comptait autant d'heures de chance que d'heures de déveine, et en déduisant de cette thèse étonnante le commencement imminent de la bienheureuse période. Borneret, plein d'assurance, voit bientôt la fortune lui sourire. Le baron Wurtz, toujours à l'affût de chimériques affaires, en fait son homme de confiance, le charge de lancer la station hivernale de Saint-Nectar, et Borneret, magnifiquement indolent, sublimement incompétent, comptant toujours sur Azaïs, réussit admirablement. Bientôt las de l'argent et des succès féminins, il finit par s'apercevoir que la chance n'est pas le bonheur, mais Suzanne est là, symbolisant ce dernier, et Borneret remerciera encore une fois Azaïs, alors que le baron Wurtz se demandera ingénument : « Mais qui est cet Azaïs ? ». En fait, un bon spectacle.

JEAN FAUREZ.






SOUVENIRS D'UN NATURISTE

# A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

## UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

### POLITIQUE ET NEURASTHÉNIE

PLUS que tous s'imposaient à moi les souvenirs que m'avaient laissés les vastitudes sahariennes, où la lumière est si belle et l'air si pur, si sec, si implacable aux microbes, qu'ils défient toute putrescence et momifient jusqu'aux cadavres des chameaux.

— Non, maître, fis-je quand il eut fini, ce n'est ni à la mer, ni à la montagne que j'irai demander le renouveau de ma santé, mais au Désert saharien, où j'ai vécu pendant longtemps la saine et libre vie des nomades, tout en écrivant les meilleurs peut-être de mes romans ; où, chassant la gazelle avec les Rebayas vagabonds de l'Oued-Souf, j'ai connu la joie inénarrable de vivre dans toute ma santé physique et morale ; où, après les journées errantes, j'ai mangé le sobre repas du Bédouin et dormi comme lui sous les étoiles en faisant les plus beaux rêves. A nouveau, je reverrai les oasis du R'hir, du Souf et de Nefta aux mille palmiers frémissants sous le vent du soir et protégeant de leurs palmes retombantes les maisonnettes en *tob* des ksouriens. Je retrouverai l'eau limpide des *seguias* coulant parmi les glaïeuls et les asphodèles, et où je plongeais chaque jour, avec délices, mon corps lassé. J'ai là-bas beaucoup d'amis, parmi ces tribus dont je défends les intérêts à la tribune de la Chambre. Ils me recevront avec joie, et j'aurai d'eux, pour recouvrer ma santé, tout ce que pourra me donner leur pauvre et biblique pauvreté.

— Allez, ami, je suis certain du succès...

### EN ROUTE POUR LE DÉSERT

Quinze jours après, muni d'un congé régulier, j'étais en route pour le Sahara.

Après avoir jeté un rapide salut à la blanche, à la douce Alger, où j'ai toujours rêvé finir mes jours, me voici à Touggourth, dont les coupoles se dressent presque à l'orée du Désert, et où commencent les grandes dunes de l'Oued-Souf. C'est par ces dunes qu'à dos de chameau j'ai décidé de me rendre à Nefta-la-Sainte, chez mon vieil ami le cheik Kadrya Ibrahim El Kebir, en passant par El Oued.

A ce point m'a pris, dès notre premier contact, la capitale de l'Oued-R'hir, que je décide d'y passer quelques jours. Et vite, trop vite, coulent les heures à observer, à prendre des notes sur cette ville, l'une des plus curieuses et la plus originale peut-être de celles que j'ai rencontrées en mes périgrinations sahariennes, depuis l'archipel oasien de Figuig jusqu'aux Neftzaouas à Dorez, à Tatahouine, points extrêmes de la Tunisie confinant au désert tripolitain.

Je passe une bonne partie de mes journées à errer dans les étranges petites ruelles de Nezla et d'El-Balouch, ces deux « ksours » qui flanquent la ville au sud et au nord-est, et qui en sont les pittoresques faubourgs.

Puis, à mon retour d'El-Balouch, je m'arrête aux dunes blanches du Dra-el-Guemel, où émigrent les filles des « Oulad-Naïl », et là, assis sur le sable, je regarde mourir le soleil et j'emplis mes yeux avides de ses pourpres et de ses ors. Devant moi, sur la dune maintenant violette, les tentes évoquent de grandes fleurs sombres ouvrant leurs corolles au jour mourant. Des feux s'allument. Les hommes rentrent de leurs courses au désert, poussant leurs chameaux et des chèvres maigres qui bêlent, effrayées par les approches de la nuit. Des femmes vieilles et ridées, mais qui furent jadis très belles, vont, viennent devant les tentes où elles pétrissent la galette et préparent le kous-kous. A l'éclat de leurs haillons, comme à certains bijoux d'or massif, qui rutilent sur leur peau flétrie, se devine la splendeur des ans passés...

Avec regret, je quitte l'étrange petite capitale de l'Oued-R'hir, dont les entrepreneurs de tourisme n'avaient pas encor altéré la physionomie saharienne, et qui avait conservé tout le charme profond de l'Islam, dans ses ruelles voûtées, sous les arcades de ses marchés, dans la paix et le silence de ses mosquées, comme dans l'ombre sereine de ses palmeraies. Et je songeais :

— Puisse-t-elle, longtemps encore, se dresser, lointaine et solitaire, sur ses dunes blanches, à l'orée de l'Erg immense, et garder un peu de son mystère et de sa farouche majesté. Oui, qu'elle garde longtemps encore cette savoureuse et fruste beauté, dont j'emporte l'ineffaçable souvenir.

« Mais, hélas ! je tremble pour elle. Depuis longtemps les intelligents promoteurs de l'hivernage saharien, qui ont déshonoré Biskra, la guettent. Ils ne voient pas le moment où, un chemin de fer étant construit, ils pourront édifier un casino, avec roulette, baccarat et petits chevaux, sur les dunes du Dra-el-Guemol, où campent les filles des Ouled-Naïl, les Naylettes aux yeux de gazelle... Et derrière eux s'impatientent, poussés par l'*auri sacra fames*, un tas de vaillants pionniers et autres « bistros » en rupture de comptoir, dont le rêve est de voir étinceler leur zinc et rutiler leurs alcools multicolores à la place du petit fourneau aux faïences bleues du si paisible café maure ! » (1)

Telles sont les pensées qui me hantent, tandis que je surveille les préparatifs du départ. Les chameaux sont là, accroupis sur la place de la Kasbah, que la lune inonde de ses rayons. Grâce aux bons soins de l'excellent commandant Cotte, un camarade du Soudan ici retrouvé, je dispose des meilleures bêtes que l'on ait pu trouver dans le pays. Mon chameau, que son maître dénomme Balaad, et que j'appellerai Balaam, est un superbe animal plein de jeunesse et de vigueur.

Et voici mes deux chameliers, ceux qui porteront mes bagages, et celui — le plus expérimenté — chargé de me réapprendre ce sport depuis longtemps oublié, sport admirable, bien que dédaigné, voire ridiculisé, et dont j'attends avec certitude d'excellents résultats pour mon retour à la santé. Ce sont des nomades de l'Oued-R'hir, aux masques bruns, aux traits durs. Ils sont vêtus d'une simple gandourah loqueteuse, serré à la taille par une corde en poil de chameau, et laissant à nu leurs jarrets maigres qui ont l'air d'être en acier.

Avec force vociférations gutturales, ils chargent leurs bêtes, talonnés par le spahi qu'on veut bien me donner pour compagnon. Mammar, de la tribu des Ouled-Moulad, étant à la fois le plus ancien et le plus intelligent, aura la direction de la caravane et sera notre bach-ammar. Je mesure tout l'orgueil qu'il en éprouve à l'énormité des jurons dont il accable la lenteur et la maladresse des chameliers. Sa juments, d'ailleurs, s'impatiente, tenue en laisse par un Bédouin.

Enfin, à l'heure même où la lune et l'étoile du matin s'éteignent dans les clartés de l'aube, nous partons.

(*A suivre.*) PAUL VIGNÉ D'OCTON.

(1) *Le mal est fait aujourd'hui : Touggourth a son chemin de fer et son casino.*

# REVUE DES REVUES

*BRAVO*, le mensuel de Paris, grande revue de luxe. — AOUT : *Montmartre* (par Mac Orlan) ; *Souvenirs de la Maison du Trappeur* (par André Salmon) ; *A l'ombre divine de la Montagne prédestinée* (par Manuel Jacob) ; *Rencontre avec Henri Massis* (par Georges-R. Manue). — En supplément gratuit : *L'Eau fraîche*, trois actes de Drieu La Rochelle.

*SPORT ET SANTE*, revue mensuelle d'éducation physique et des sports, 44, rue d'Amsterdam, Paris (9e). — AOUT : *Rajeunissons les cadres ; La piscine ; L'impossible dualité ; La méthode en éducation physique ; La chaleur et le nourrisson ; Le sport universitaire ; Le bain de soleil ; A la voile*, etc., etc.

*L'EDUCATION PHYSIQUE*, revue trimestrielle critique et pédagogique, 2, rue de Paradis, Paris (Président du Comité de rédaction : Georges Hébert). — JUILLET : *La doctrine physiologique ; Education et caractère national ; La méthode naturelle d'éducation physique en Autriche et en Allemagne ; L'asphyxie vaincue ; Insuffisance de la médecine classique contre les troubles de la digestion*, etc., etc.

*HEALTH FOR ALL*, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — AOUT : *Le concours des beaux enfants naturistes ; Les progrès dans la médecine hygiénique ; La dyspepsie, ses causes et son traitement ; La cure naturiste de l'ostéopathie*, etc., etc.

*MENSAJERO DE SALUD*, revue mensuelle végétarienne et naturiste, Calle 58, N° 819, La Plata (République Argentine). — JUILLET : *Création de la Société Végétarienne-Naturiste de La Plata ; L'artério-sclérose ; Les maladies ; Effets curatifs des divers aliments végétaux*, etc., etc.

*NATURISMO*, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversera 117, pral. Barcelone (Espagne). — AOUT : *L'eau et le vin ; Politique ; La peau humaine ; La viande ; La médecine de la volonté ; Les fruits*, etc., etc.

*INICIALES*, revue mensuelle, Premia, 44, Barcelone (Espagne). — AOUT : *Polémique ; Adam et Eve à Barcelone ; Kaléidoscope*, etc., etc.

*L'AVVENIRE SANITARIO*, journal hebomadaire d'hygiène sociale. Directeur : Docteur Enrico Villa, 34, Corso Porta Nuova, Milan (Italie). — 30 JUILLET : *La gymnastique pour les enfants ; En matière de réforme sanitaire ; Notre pain*, etc., etc.

*L'IDEA NATURISTA*, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — AOUT : *Les avantages de la prohibition en Amérique ; L'organisation du naturisme diététique-thérapeutique en Suisse ; Les bains à Milan ; La protection de la nature*, etc., etc.

*FIGARO*, revue bi-mensuelle de politique et de culture humaine, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 1er AOUT : *Le journal de Figaro ; Morale et habitude ; Femmes nègres ; Plus fort que la mort*, etc., etc.

*EHEGLUCK UND LIEBESLEBEN*, Richard Dobbert, Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne). — AOUT : *Le Café romantique ; Les femmes et le sport dans l'Art ; Les mariages d'enfants aux Indes ; Les frères Gunthermann*, etc., etc.

*FREIKORPERKULTUR UND LEBENSREFORM*, revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie, docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne). — AOUT : *La gymnastique comme moyen de salut ; Pourquoi l'accord ? Le sport et la libre-culture ; La réforme du sport*, 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). — 1er AOUT : *Allons vers la lumière ! La culture du nu à Bergen ; La libre-culture en Allemagne*, etc., etc.

*DIE NEUE ZEIT*, Ed. Fankhaufer, Laupenstrasse 3, Berne (Suisse). — AOUT : *Les femmes à Bade ; La tentation ; Les bains de mer ; Les centres européens de libre-culture*, etc., etc.


## LES EDITIONS 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.

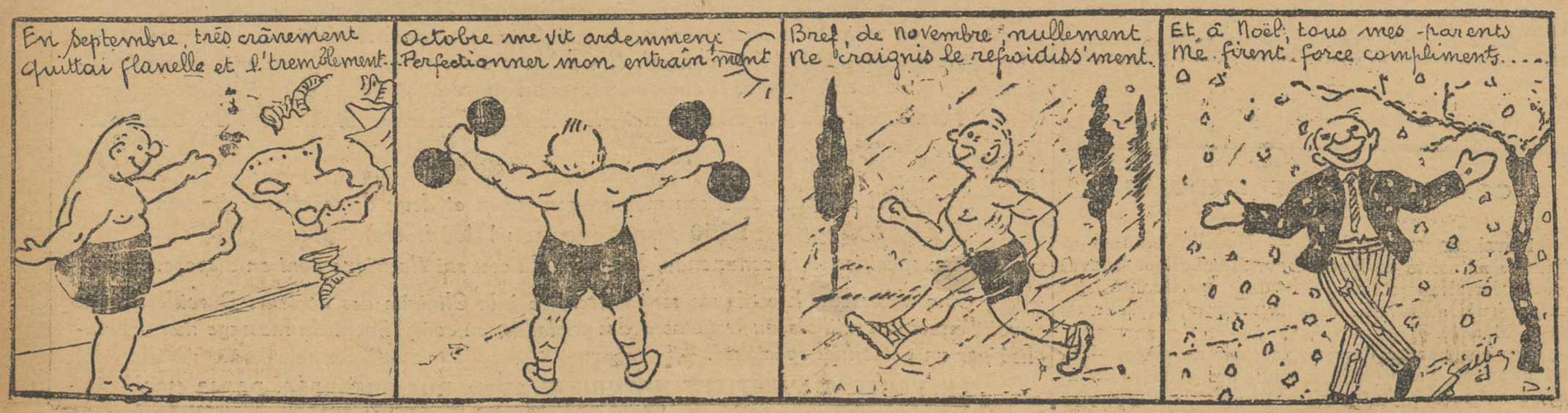
**L'Art de vivre longtemps,** 1 vol. à 8 fr.
*Quatrième édition. Cinquantième mille.*
Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

**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 % (Etranger)*
*En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies*

# PETITES ANNONCES

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

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

*Les réponses aux annonces domiciliées au bureau de la revue doivent être insérées dans une enveloppe timbrée portant le numéro de l'annonce (ce numéro doit être inscrit* AU CRAYON, *afin de pouvoir l'effacer). Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la direction de* Naturisme.

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

## VENTES

PROPRIETE DE 40.000 METRES CARRES
PROCHE VILLE D'EAU DES VOSGES
Comprenant : maison, jardins, fontaines,
pré et bois, altitude 520 mètres.
Beaux arbres fruitiers. Pas de voisinage.
Prix : 40.000 francs.
Facilités.
S'adresser : *Pataud, notaire, à Plombières (Vosges).*
Téléphone 58.

A VENDRE (ou éch. c. un 4 m. 40) canoë canad. Chauvière 5 m., 2 sièges, 1 pagaie. *Commauche, 35, bd Bonne-Nouvelle, Paris* (2e).

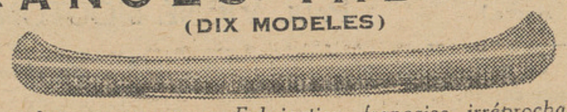
A VENDRE PAVILLON.
3 p. et porche vitré, 1.500 m. terrain, à Brévannes. Prix : 35.000 fr., facilités. Convient à naturiste, garde d'enfants, cure repos.
Ecrire à *Estour, Solliès-Pont (Var).*

A VENDRE, A PHYSIOPOLIS
terrain 250 m2, clôture et arbres, 5.500 francs au lieu de 11.000.
Ecrire : *Ferrando, 34, boulevard d'Achères, à Colombes (Seine).*

## LOCATIONS

CHERCHE A LOUER, du 15 au 30 août, tente à Physiopolis.
*Tramini, 72, boulevard de Versailles, Suresnes (Seine).*


CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)



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


SOCIETE D'ENTREPRISE GENERALE DES ILES D'OR
(Filiale de la Société Héliopolis)

*Société anonyme en formation au capital de* 150.000 *francs. Statuts déposés chez Me 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 (16e)

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

.....

....., *vous prie de me réserver :*

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

*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.

## COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

**Livraisons en banlieue.** — Madolin informe sa clientèle naturiste de Montrouge, Malakoff et Vanves que les livraisons seront faites dans ces localités, les mardi, jeudi et samedi, dans la matinée, à partir du mardi 11 août.

Les commandes devront parvenir au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18e), la veille des jours de livraison, avant midi.

## OFFRES D'EMPLOIS

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

DOCTORESSE, même malade, 25-35 ans environ, demandée pour Institut Naturiste Côte d'Azur. — Ecrire à *Naturisme*, No 523.

## DEMANDES D'EMPLOIS

NATURISTE, 23 ans, b. référ. commerciales, connaiss. espagnol, permis cond., ch. emploi actif, second. patron. *Naturisme*, No 525.

JEUNE FILLE, sér. référ., sténo-dact., compt., angl., B. E. P. S., cherche emploi secrétaire. Ecrire : *J. Prou, 4, rue Marié-Davy, Paris.*


**La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.**
IRENE JALABERT
**LA CROIX HORIZONTALE**
ROMAN DE DEUX GUERISONS
*La magistrale réponse d'une femme à Baudelaire.*
*Si le grand poète avait connu ces fruits du mal,*
*il n'aurait jamais écrit ses « Fleurs du Mal ».*
Un fort volume de 248 pages. — Prix : 20 francs
Dépôt général : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris

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


## PENSIONS NATURISTES

LE « PROVENCE », hôtel de premier ordre, au Lavandou, entre la poste et la plage. L'hôtel-relai de la Cité Naturiste d'Héliopolis. Chambres de 25 à 50 fr. ; repas, 25 fr. ou à la carte. Arrangements spéciaux pour les naturistes de l'Ile du Levant. Renseignements gratuits. — *Elisée Argaud, propriétaire-directeur*, téléph. permanent (nuit et jour) No 2, Lavandou. Adr. télégr. : Provence, Le Lavandou.

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).*

## ETABLISSEMENTS NATURISTES

STADE NATURISTE SPORTIF
ouvert jeudi et dimanche. Culture physique, jeux, bains de soleil.
*Angel, 29, rue de Pontoise, Montmorency (Seine-et-Oise).*

« AUX NATURISTES », pl. Guynemer, Roc. Bella, Nice. Institut de régénér. par culturisme et végétar. Succès quotid. Notice s. dem.

## DIVERS

MIEL DE NARBONNE, le meilleur miel du monde, garanti seules fleurs de romarin et thym. Demandez les colis post. 3 k., 5 k., 10 k., à 36 fr., 60 fr., 115 fr. gare, à l'apicult.-récoltant : *Marcel Montanié, château de Gléon, par Durban (Aube).* C.c. 4992, Montpellier.

**Pour les billets de traversée et tous renseignements concernant l'Ile du 7evant, s'adresser au Lavandou à Mlle Mercier, Agence Principale Immobilière du Lavandou, avenue Charles-Cazin, en face les Ecoles.**

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

DELICIEUX miel aromatique de Provence, 15 fr. le kg., 8 fr. les 500 gr. Prix spéc. à part. 10 kg. *Roby, apicult. à Liaux (Vaucluse).* Pour le détail, écr. à Mme Roby, 6, rue Paul-Albert, Paris (18e).

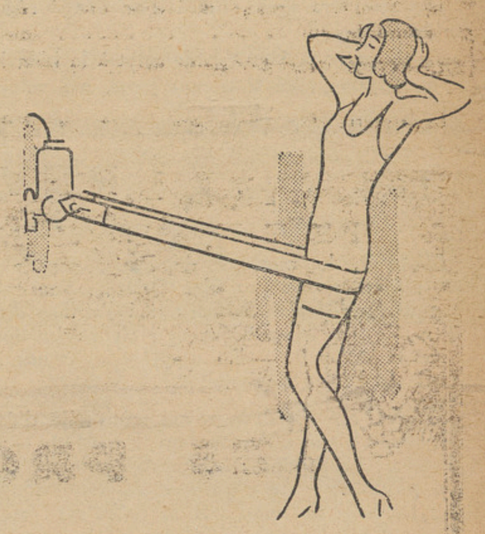

Procédé thérapeutique de tout premier ordre, le massage est aujourd'hui utilisé par les médecins naturistes du monde entier qui lui doivent maints succès retentissants.

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 balaiera 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 (16e)**

POUR VOTRE

**AMEUBLEMENT**

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE

**RENÉ AXLER**

174, *avenue du Maine*
PARIS (14e)
Téléph. : Ségur 65-64

CHAMBRES A COUCHER
SALLES A MANGER
MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE
SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS
INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

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




**SÉJOUR HEUREUX**

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

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

*VIENT DE PARAITRE*

LE TOME 2 DE

**LA CUISINE SAINE**

par les

DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

*Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir*

*Le Tome I est paru fin avril. Le Tome II étudie les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits.*

**PRIX : 15 FRANCS**

**BULLETIN D'ABONNEMENT A**

# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e)
(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.

*« NATURISME » VOUS INTERESSE ?*

**ABONNEZ-VOUS**

3 mois : 12 francs — 1 an : 40 francs

*Le gérant :* AUGUSTE CHAUVETON.

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

**ALLEN**

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

*TOUJOURS EN STOCK :*

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

**ALLEN fournit tous les jeux utilisés — dans l'ILE DES NATURISTES —**

*Catalogue sur demande*




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

*Port : France, 10 francs — Etranger : 25 francs*

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

*ETABLISSEMENTS DUPONT, 17, rue Hoche, Versailles*

LE MEILLEUR DES CONDIMENTS

**L'HUILE D'OLIVE**

est aussi le plus efficace et le plus agréable remède pour le FOIE et l'INTESTIN

Dans l'intérêt même de votre santé, ne consommez que de l'HUILE D'OLIVE

**L'huilerie BOYER, à Sainte-Cécile (Vaucluse)**

vous livrera de l'HUILE D'OLIVE parfaite, aux meilleures conditions, par bidons de 5, 10, 15 et 20 litres, franco.

*Demandez-lui son prix-courant et un échantillon. Ils vous seront adressés aussitôt.*

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 1er septembre, une seule couleur : rouge.....Le litre 10 »
La demi-bouteille 6 »

*EN VENTE*

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

*LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS*

Les *lundi, mercredi* et *vendredi*, dans les 1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 8e, 12e, 13e, 16e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.

Les *mardi, jeudi* et *samedi*, dans les 9e, 10e, 11e, 14e, 15e, 17e, 18e, 19e, 20e 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 SANTÉ
FRÉQUENTEZ LES CENTRES NATURISTES
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

# PHYSIOPOLIS

## L'ILE DE MÉDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

## LA CITÉ DE WEEK-END

REUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS 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'Ile de Médan est réservée aux membres de la Société Naturiste.

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

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

### VISITEURS

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

### PASSEUR

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

### DROITS DE PASSAGE

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

### TENUE

La pratique du *nu intégral* est formellement interdite.

La tenue *minima* est la suivante sur les stades et dans tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive :

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

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

Tous les autres costumes sont autorisés.

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

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

### HORAIRE DES TRAINS (Service d'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 Cimarosa, Paris (16e), ou IMPRIMERIE DE *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15e).

### *PHYSIOPOLIS*

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par la *Société Naturiste* dans l'*Ile 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 SOCIETE 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. × 4 m.), deux pièces, sous-sol..... 11.000 fr.**






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

## Le nouvel horaire de la traversée pour l'Ile du Levant

(Bateau BEN-HUR)

*Les dimanches, mardis, jeudis et samedis, départ du Lavandou à 9 heures.*

*Les lundis, mercredis et vendredis, départ du Lavandou à 16 h. 30.*



TARIF

1° *Naturistes :*

De 1 à 6 personnes (tarif minimum) : 150 fr.

Au-dessus de 6 personnes (par personne, et sans délai de validité) : 22 fr. aller, 32 fr. aller et retour.

2° *Touristes :*

De 1 à 6 personnes (tarif minimum) : 150 fr.

Au-dessus de 6 personnes (par personne, et sans délai de validité) : 25 fr. aller, 35 fr. aller et retour.

Colis (suivant poids) : De 1 à 4 francs.

*PENDANT LES VACANCES*

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

DES EMPLACEMENTS SONT RESERVES GRATUITEMENT AUX SOCIETAIRES





*NATURISTES*

**Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la**

**FIXINE**

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