

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-09-10.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF
DEP

JEUDI 10 SEPTEMBRE 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Bienfaits ou méfaits du soleil.....	2
Une belle distinction.....	3
La force des idées.....	4
Vos maladies, nos conseils.....	4
La force des idées (suite et fin).....	5
Héliopolis.....	6
Eclatement cellulaire et moisissure.....	7
Science et bon sens.....	8
A propos du nudisme.....	9
Les légumes verts, rouges et blancs.....	9
Le Cinéma.....	9
Communiqué de Madolin.....	10
A la gloire du soleil.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10
Petites annonces.....	10

BRUITS ET POTINS

QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Dans un village de Haute-Silésie, à Rubink, cinquante personnes qui assistaient à un repas de noces ont été gravement empoisonnées, le rôti ayant été confectionné avec de la viande avariée.

A Saint-Denis, quinze personnes ont souffert d'intoxication alimentaire généralisée après avoir consommé de la viande de cheval... Le commerçant qui avait vendu cette denrée périssable — oh ! combien ! — se défendit d'avoir livré sciemment de la marchandise impropre à la consommation et imputa le méfait à l'atmosphère orageuse, qui aurait fait « tourner » la chair du cheval.

Parbleu ! Bien sûr ! C'est la faute à l'orage, qui est venu stupidement gâter cet excellent aliment qu'est la viande ! C'est la faute à la « fatalité »...

Nous étions bien naïfs de n'y avoir pas songé plus tôt.

Eh bien, je livre à vos méditations, messieurs les carnivores, cette petite question : Avez-vous déjà vu des gens intoxiqués par des légumes (champignons exceptés) ? Non, n'est-ce pas. Moi non plus.

Ça devrait tout de même vous faire réfléchir.

TATAT.

LA MUSIQUE AMINCIT LES GIRLS

A New-York, une école de beauté féminine vient de lancer un nouveau traitement pour maigrir.

Des cours y sont donnés où les dames désireuses de retrouver leurs formes sveltes apprennent, au son du tambour, de flûtes et aussi d'instruments à cordes, à manier le balai, à frotter les cuivres, à mettre en ordre et parer le logis, tout cela en cadence, et selon certains mouvements rythmiques destinés, déclare l'école, « à embellir le corps et, dans le même temps, à diminuer l'embonpoint ».

C'est ce qu'on peut appeler joindre l'utile à l'agréable.

Mais cela doit ressembler furieusement aux dessins animés sonores !...

PIERRE AUDEBERT.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

Organe officiel de la Société Naturiste et de l'Île 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 Cimparosa, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-95

Imprimerie-Ateliers :

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

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



AU CRIBLE, LES IDÉES !

BIENFAITS OU MEFAITS DU SOLEIL



EXAMINE, actuellement, tous les jours, des naturistes de deux sortes : des pâles, des pigmentés ; les pâles reviennent de Normandie, de Bretagne, des plages du Nord ; comme il a plu sans répit pendant tout le mois d'août, ils n'ont pas pu se dévêtir ; ils ont macéré sous leurs vêtements ; à leur pâleur correspond, très nettement, un défaut de revitalisation organique ; leurs vacances n'ont servi leur santé qu'au minimum.

Les pigmentés, eux, reviennent de notre Centre Naturiste méditerranéen de l'Île du Levant ; ils sont superbes de pieds en cap, parce qu'ils ont baigné, sans répit, leur épiderme dans une atmosphère ensoleillée (il a plu cinq fois en deux ans à l'Île du Levant). Ils ont dormi nus sous la tente ouverte ; ils ont gaiement défriché le maquis dans l'air parfumé des eucalyptus, des romarins, des genévriers, des pins ; ils sont bien portants ; ils sont forts.

Cette seule constatation, ce seul contraste devraient suffire pour répondre à l'article de J.-J. Andrieu, paru récemment dans l'Œuvre, article qui présentait la pigmentation produite sur la peau par le bain de soleil comme étant un processus anémiant et, somme toute, passablement dangereux.

Mais, comme les arguments cliniques, même bien étudiés, ne peuvent que fort difficilement être des preuves irréfutables, tant sont complexes les phénomènes de la santé et de la maladie, j'aime mieux discuter avec Andrieu, non pas avec des faits d'expérience médicale, mais à la seule lueur de la physiologie expérimentale.

Reprenons donc, tout simplement, les arguments de laboratoire dont cet écrivain se sert pour essayer de démontrer que hâle n'est pas un brevet de force, et passons-les au crible.

« Nos globules rouges, dit Andrieu, sont colorés par une substance rouille appelée hématine.

« Or, quand un globule rouge est allé un certain nombre de fois accomplir son travail dans le poumon, il meurt. A ce moment, l'hématine doit être scindée en deux parties : une partie est du fer, l'autre un pigment appelé bilirubine... »

« Si la fonction de séparation s'accomplit bien, le fer va au foie, et sert à fabriquer d'autres globules. La bilirubine, elle, va se répandre sous la peau (elle y constituera un écran pour les radiations solaires).

« ...Mais, supposons un individu chez qui la fonction de séparation ne s'accomplit pas, ou imparfaitement ; dans ce cas, l'hématine va sous la peau (en nature), et y reste. Elle se rassemble en taches de rousseur. (Chez cet individu là) l'épiderme (exposé au soleil) va rougir, et tendre vers cloques et brûlures.

« ...La substance brune (de la peau des adeptes du soleil, poursuit Andrieu) n'est donc pas de l'énergie emmagasinée, mais un produit de désassimilation. Et il est faux, conclut l'auteur, que la pigmentation constitue une réserve d'énergie... La pigmentation crée l'anémie... Si la pigmentation constituait une réserve d'énergie, les gens les plus allants seraient les noirs... Or ils sont connus pour leur apathie... »

■ ■ ■

Il est exact que nos globules rouges contiennent de l'hématine, exact aussi que, lorsque lesdits globules rouges ont vieilli, ils meurent et se détruisent ; alors, deux cas :

a) Ou bien l'être a un foie qui flambe bien, alors l'hématine, normalement brûlée, donne du fer et de la bilirubine ; le fer sert à fabriquer de nouveaux globules rouges ; la bilirubine passe, en partie, dans la bile, en partie dans la peau ; celle

qui passe dans la peau — contrairement à l'avis précité — n'est pas du tout un déchet, c'est un produit vivant, organisé de premier ordre destiné à créer ces organes d'utilité fondamentale que sont nos pigments cutanés. Nos pigments cutanés ne sont pas plus un déchet que n'est un déchet la chlorophylle des végétaux, à laquelle ils ressemblent d'ailleurs beaucoup : de même que le pigment chlorophyllien, produit vivant de première noblesse, absorbe de la lumière solaire pour fabriquer cette substance étonnante qu'est l'amidon, de même nos pigments ont le rôle délicat d'absorber l'énergie solaire pour la muer en force humaine.

b) Et si l'être a un foie insuffisant, comme c'est le cas chez les bilieux à peau très mate, à cheveux abondants très noirs, et chez les lymphatiques à peau très blême, la dissociation de l'hématine se fait mal, si bien qu'un excédent de celle-ci, se logeant sous la peau, y forme des taches de rousseur. Les gens à taches de rousseur assimilent mal le soleil, au début de la cure, et brûlent aisément ; c'est vrai ; mais, à mesure qu'ils s'améliorent, grâce à une vie plus naturiste, ils bronzent de mieux en mieux du fait de l'alimentation de leurs fonctions hépatiques.

Andrieu a donc dit beaucoup d'inexactitudes. Il en exprime une autre quand il prétend que nous croyons que la substance brune de la peau des naturistes est de l'énergie emmagasinée : le pigment n'est pas de l'énergie, il est l'accumulateur de l'énergie. Il dit des inexactitudes encore quand il prétend que fabriquer des pigments dans sa peau, c'est s'anémier. En s'exposant au soleil, on hâte la destruction de ses vieux globules rouges, c'est tout. L'activation des combustions profondes, sous l'action d'une cure de soleil correctement suivie, est un remarquable facteur de rajeunissement et de désarthritisation : à mesure, en effet, qu'on se débarrasse des vieux globules, on en fabrique des neufs. Dire que détruire ses vieux globules est s'anémier, c'est raisonner comme font encore certains médecins de la vieille école qui empêchent les gens de remuer, sous prétexte que le travail musculaire fatigue. Mais non : quand le travail musculaire est bien dosé, il crée du muscle ; il fait l'être plus beau et plus fort.

Quant à l'argument qui met l'apathie des nègres sur le compte de leur sombre couleur, il apparaît assez lamentable. Si le nègre est souvent apathique, c'est dû à son infantilisme mental, et pas aux pigments de sa peau. D'ailleurs, si M. Andrieu croit que les noirs n'ont pas d'allant, qu'il essaie, lui, face pâle, de porter, pendant des heures, dans la brousse, sous le soleil de plomb, les énormes colis dont on charge leur dos ; alors il appréciera si, oui ou non, le fait de vivre nu crée la force.

Docteur GASTON DURVILLE.



UNE BELLE DISTINCTION

Nous avons le plaisir d'informer nos lecteurs que M. Roger Sommer vient d'être promu officier de la Légion d'honneur.

Roger Sommer, aujourd'hui puissant industriel, compte, avec Santos-Dumont, Farman, Blériot, parmi les aviateurs de la première heure. Il est un des fondateurs de notre œuvre de Villennes et un des pionniers de l'Île du Levant.

Toutes nos félicitations à notre ami.



PARADOXES ET VERITES

LA FORCE DES IDEES



ANS « Naturisme » du 7 mai 1931, j'ai lu deux lettres de lecteurs naturistes qui, en apparence ne semblent avoir aucun rapport, mais qui, pour moi, offrent le plus grand intérêt.

La première lettre, signée « Emile Bailly, Paris » réclame une évolution plus avancée du naturisme, et demande que ce mouvement fasse connaître le sens de la vie et permette ainsi d'aimer davantage son prochain.

J'ai déjà trop réclamé un développement du naturisme dans le sens de la vie intellectuelle pour ne pas être d'accord avec le signataire de ces lignes, que je renvoie à mes articles « Le sens profond du naturisme », « Le naturisme, clef des temps nouveaux », « Pour une philosophie naturiste », etc... Non, le naturisme ne peut pas rester dans le cadre qui lui a été assigné jusqu'à maintenant ; raisonnablement compris, il doit bouleverser notre vie matérielle, nos mœurs, notre vie sociale et notre vie intellectuelle. Rien de ce qui est humain ne peut rester étranger au naturisme.

Mais hélas ! tout le monde ne pense pas ainsi. La seconde lettre, parue également dans le numéro du 7 mai, en est la preuve. Son signataire, M. Yves Calmel, de Toulouse, me reproche très vivement d'avoir des idées osées, contraires aux intérêts naturistes, et d'avoir institué une polémique à caractère tendancieux. Que l'on me permette cette expression : je n'en reviens pas ! Comment ! parce que j'ai dit que le naturisme devait obtenir l'appui des Pouvoirs publics, quelles que soient leurs nuances, je me suis montré tendancieux ! M. Calmel s'est effrayé parce que j'ai employé le mot « Gouvernement ». Il n'a pas compris que j'étais resté dans le domaine idéal de la pensée.

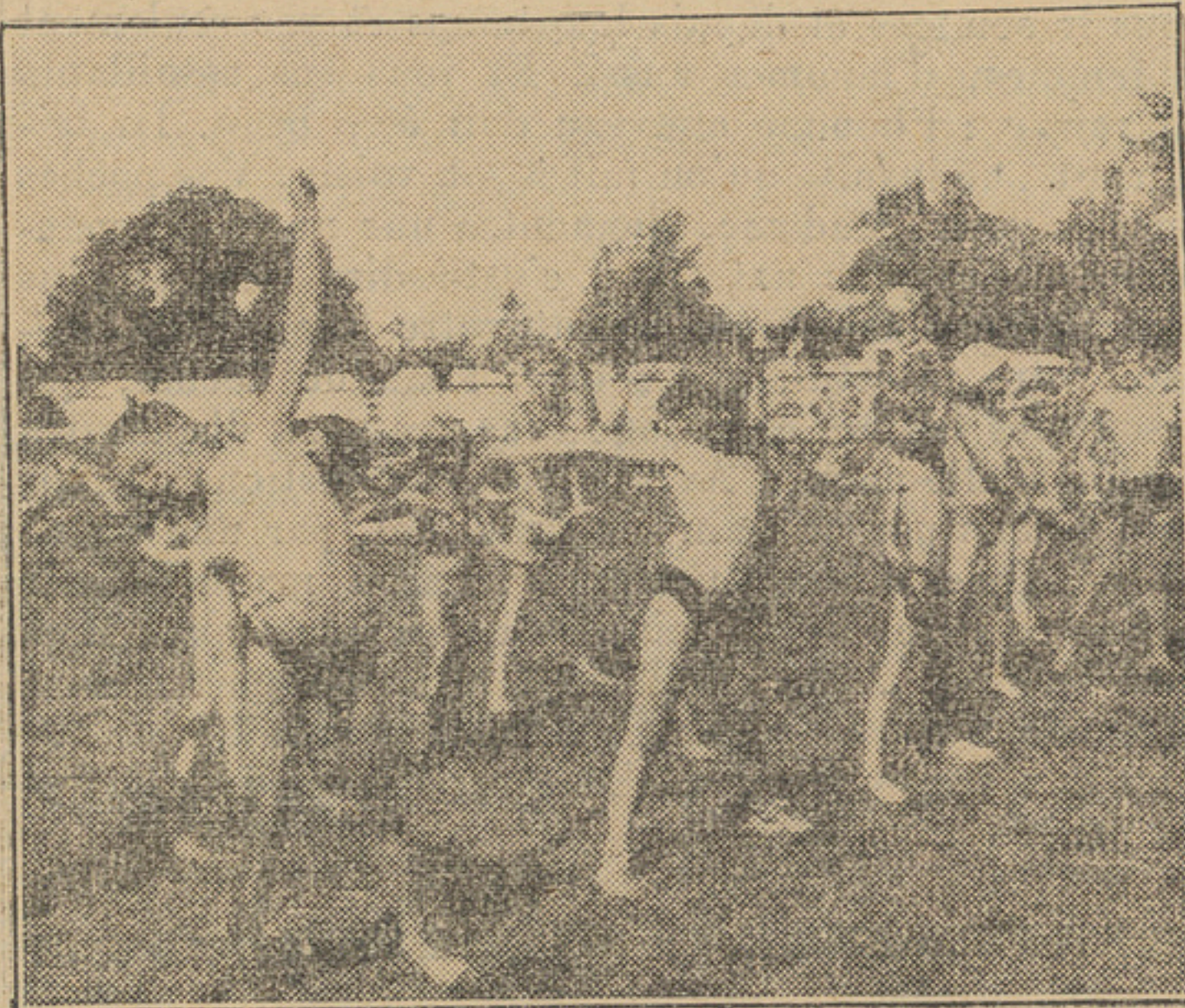
Je sais qu'il existe des gens auxquels un mot, une pensée fait peur. Mais un naturiste, s'il se crée un corps nouveau, doit aussi se créer une pensée nouvelle. Certes, M. Bailly le dit bien : « nombreux sont ceux qui connaissent à fond la cure alimentaire... d'autres ont pénétré les arcanes de la cure mentale et gouvernent volontairement leur vie végétative. Parmi eux certains souhaiteraient d'évoluer plus avant ». Ainsi nous voyons d'un côté le nombre, préoccupé par sa vie végétative, et de l'autre quelques-uns qui aspirent à mieux, désireux d'améliorer aussi leur vie spirituelle. D'ailleurs, j'avais prévu la chose dans le même article que me reproche M. Calmel. Examinant les moyens d'action du Naturisme, j'avais écrit :

« Pourquoi l'expression de la pensée naturiste ne se produirait-elle pas d'abord dans une page du journal « Naturisme », puis dans un supplément, pour enfin — plus tard — se donner pleinement dans un journal littéraire naturiste (frère du « Naturisme » actuel) ».

Je pensais, en écrivant cela, à ceux qui redoutent de remuer des idées et qui ne savent pas éviter le parti-pris. Votre idéal, M. Calmel, vous l'avez écrit, est uniquement d'avoir une bonne santé. C'est votre droit absolu. Mais permettez à d'autres d'avoir un idéal différent. A mon tour, je proteste. Le naturisme ne peut pas être uniquement une doctrine égoïste de santé individuelle. L'homme sain doit vivre avec un esprit sain dans une société saine. Voilà mon idéal. Je ne l'impose à personne. Mais je pense qu'il doit être permis à certains d'avoir un autre idéal que le bon exercice de leurs fonctions naturelles. Comme le dit excel-

lemment M. Bailly, le naturisme permettra d'aimer davantage son prochain.

Je me permets de rappeler à M. Calmel le programme naturiste paru le 1^{er} janvier 1931. Il y verra ces titres : « Cure mentale » ; « La tradition naturiste » ; « Le naturisme et les sciences » ; « La religion » ; « La philosophie » ; « Les relations entre les



FUTURS ATHLETES

A Villennes, de nombreux enfants font de la culture physique.

peuples » ; « Le naturisme et les arts » ; « La vie sociale ». Non, M. Calmel, les naturistes ne veulent pas que leur santé !

Permettez-moi de vous rappeler aussi les très intéressants reportages de Maxy, qui s'était adressé à des hommes politiques en vue. Est-ce de la politique, cela ? Le mot « Gouvernement » vous a choqué. Mais je l'avais employé dans le sens de dirigeants d'une Société idéale de caractère naturiste, ayant rejeté nos pauvres dissensions actuelles. Pardonnez-moi si je me suis mal exprimé. Vous serez, je pense, entièrement rassuré lorsque je vous aurai dit que mes convictions politiques, religieuses, morales, philosophiques, sociales se résument en une phrase : « Je suis naturiste ».

Serai-je compris si je conclus ainsi : « Il n'y a pas de politique pour les naturistes ».

En tous cas je remercie M. Calmel de m'avoir permis de préciser ce point.

Ces explications me paraissent au surplus confirmer les observations que j'ai faites au sujet de la pensée naturiste. Je disais que l'on était arrivé à sacrifier l'esprit pour ne s'en tenir qu'à la lettre, et qu'en développant à outrance certains principes non contrôlés, souvent basés sur la métaphysique, on était arrivé à des résultats anti-naturels et anti-sociaux. Je citais notamment l'exemple de la Société moderne volontairement désarmée en face du crime, commis ou sur le point de se commettre, sous le prétexte absurde de non-responsabilité, notion basée sur des arguties de libre-arbitre ou de déterminisme.

L'homme a eu éternellement besoin d'adorer quelque chose, et ce quelque chose doit se présenter sous une forme concrète. Ainsi s'explique l'anthropomorphisme des religions, le goût des foules pour les cérémonies, la pompe, les dogmes, les rites, les parades, les défilés, les blasons, les titres nobiliaires, les costumes chamarrés, le panache, etc... Des intellectuels, des cerveaux bien équilibrés pourtant, ne sont même pas parvenus à se libérer de ce penchant, profondément ancré, pour la forme. Pour beaucoup, l'idée ne devient saisissable, compréhensible que si elle revêt des formes extérieures. Jadis (et hélas, encore de nos jours) on se figurait produire une action mystérieuse en prononçant tel ou tel mot. Il existe même des pays où il est défendu de prononcer certains mots. Chez les peuples les plus évolués, les plus civilisés, on observe l'existence de mots fétiches, de principes irréductibles. On pourrait dire qu'il existe une mystique du mot. Un académicien a pu, sans faire rire, dans notre pays où pourtant on dit que le ridicule tue, obtenir que l'on refuse d'admettre au dictionnaire un mot, sous prétexte que l'idée qu'il représentait était contraire à l'esprit français. Le mot faisait peur et tuait la pensée !

En France également, on refuse de prendre des mesures d'hygiène sous le prétexte de respect dû au

principe sacro-saint de la liberté individuelle. Périssent la race plutôt qu'un principe. De nos jours, on supplée à l'action par de beaux discours. Il suffit pour être un grand homme de parler beaucoup, avec emphase et d'aligner des mots pompeux. Tout, dans notre vie publique, se résume en discours. L'idée pure ne frappe pas la masse. Il faut la concrétiser, la rendre palpable. Et ceux qui y parviennent ont à leur disposition la force des masses. L'idée est cependant une arme terrible qui, comme toutes les armes dangereuses, ne devrait être maniée qu'avec d'innombrables précautions. Pour une idée habilement présentée les hommes s'entre-gorgent, se haïssent, se torturent. Une idée soulève des peuples entiers, et elle peut être un poison dangereux.

Mais s'il en est ainsi, c'est que la pensée ne s'est pas complètement dégagée de la matière. L'intelligence est encore asservie par elle. Notre génération ne s'est pas affranchie de ses instincts ancestraux, et nous ne sommes encore que des demi-barbares. Le goût des foules pour les violences, les brutalités sportives, les guerres persistantes, le plaisir qu'ont nos contemporains à parler de représailles sanglantes en sont le témoignage le plus probant.

Il faut, pour l'honneur de l'humanité, que dans quelques siècles nos descendants nous considèrent comme des barbares à peine différents de l'ancêtre commun. Sinon il faudrait douter même de notre intelligence. Par la parole, nous sommes des civilisés, par le fait nous sommes des primitifs.

C'est pourquoi j'espère que le naturisme ne sera pas seulement une école de santé individuelle, mais aussi une école de santé intellectuelle. Mon idéal est de réaliser une intelligence claire, simple, débarrassée de toute phraséologie inutile. La science au service de l'homme lui permettra de se développer sainement, naturellement, en mettant à sa disposition un machinisme bien compris.

Je devine une objection que l'on ne manquera pas de me faire : la raison pure est bien froide, bien sèche, et une société basée uniquement sur elle manquera d'attrait.

Aussi ferai-je observer que j'ai réservé une grande place aux arts selon les principes naturistes, et que je ne conteste pas le charme de la poésie, cette musique des mots. L'harmonie en tout sera toujours pour nous une source d'émotions, et le spectacle de la nature permettra à notre sensibilité de concevoir le beau.

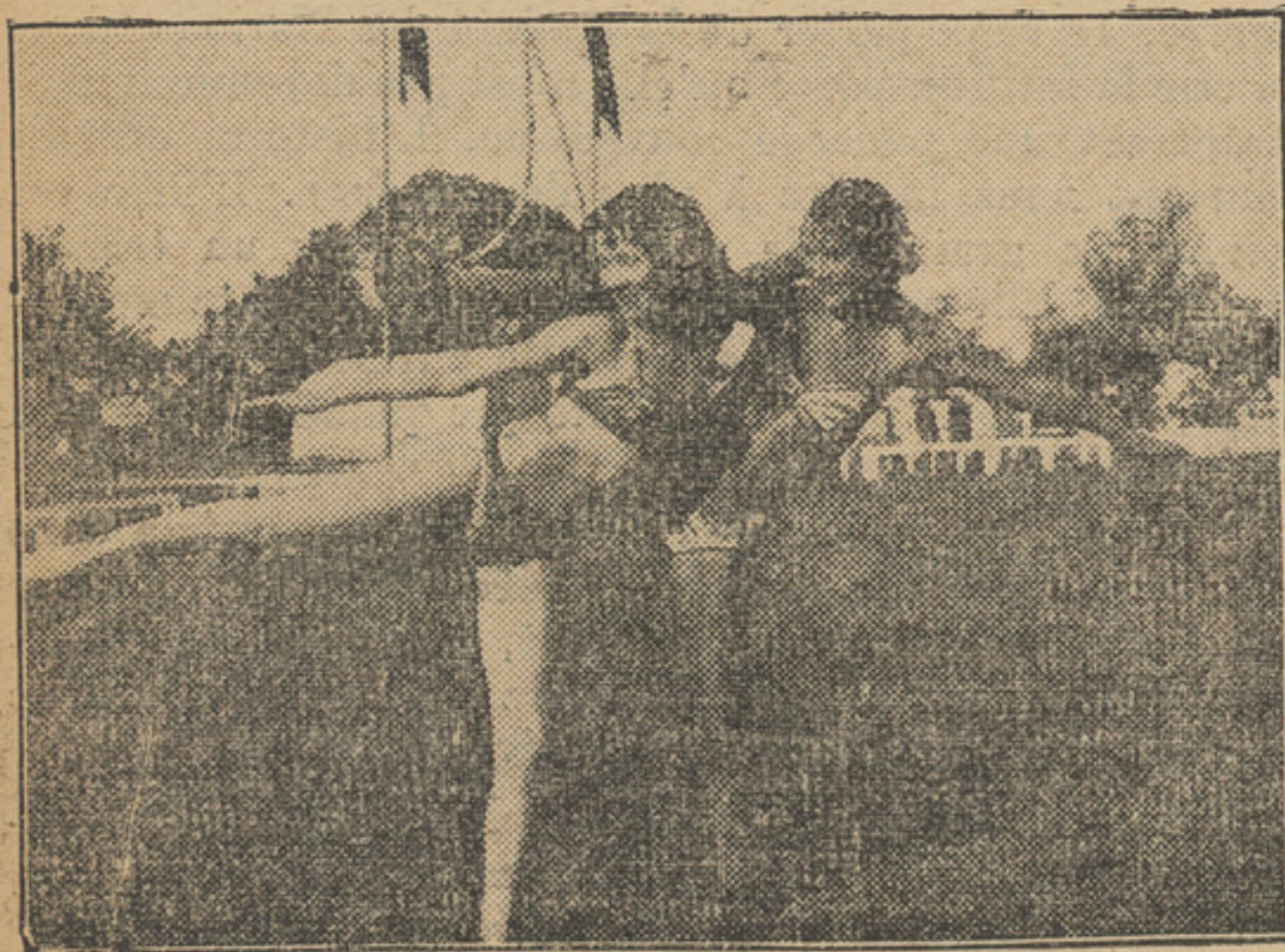
Ce que je demande, c'est que chaque chose reste à sa place.

La raison pure posera et résoudra les problèmes de notre vie matérielle.

L'imagination embellira par les arts notre vie intérieure et notre vie sociale.

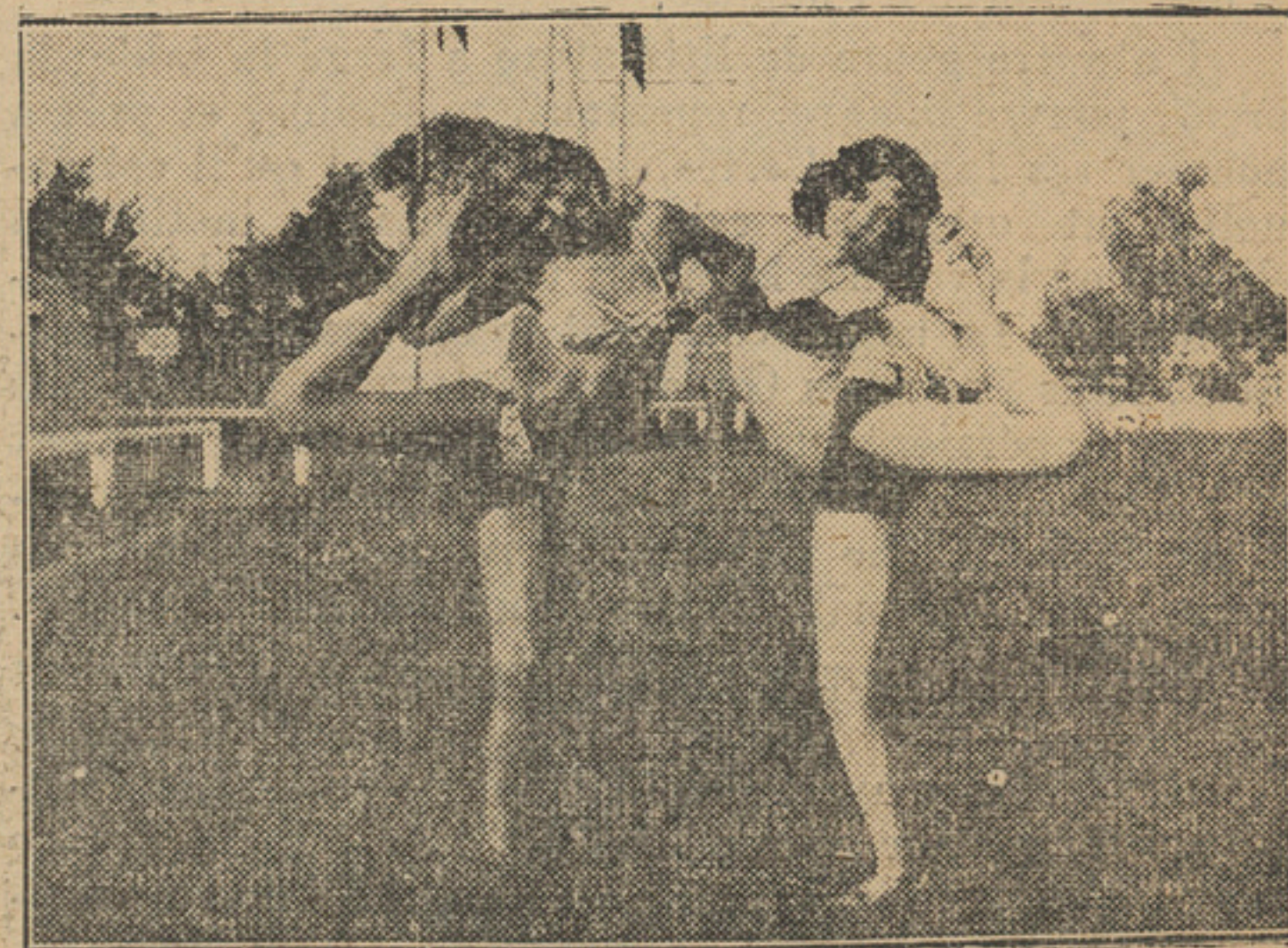
Or, jusqu'à maintenant nos instincts autant que notre imagination ont entravé le progrès des sciences, et nous ont empêché de voir clairement les faits. C'est cette aberration qui a permis aux générations passées d'échafauder cette stupide façon de vivre et de penser où nous sommes emprisonnés, et que le naturisme aura tant de mal à réformer.

Car même les esprits les plus raisonnables se sont laissés prendre à la magie des mots, et n'ont pas tou-



ENSEMBLE

Pour être beaux, les mouvements doivent être réalisés avec simplicité.



SOUPLESSE

Rhumatisants ! Que n'avez-vous assoupli ainsi vos articulations ?



VOS MALADIES -- NOS CONSEILS

SOYEZ COQUETTE, MADAME

Demande. — *Mad. L. P.*, à Aulnay. — Votre œuvre est appelée à un succès immense, parce qu'elle assure santé et beauté. Seulement vous allez être assaillis de femmes qui ne rêvent que coquetterie. Et je commence, moi, à vous assaillir, en m'en excusant. De quoi peuvent provenir les vilaines poches que j'ai sous les yeux ? Comment les combattre efficacement ?

Réponse. — Nous allons, dites-vous Madame, être assaillis de femmes qui ne rêvent que coquetterie ! Nous le sommes et depuis longtemps et pas seulement de femmes, d'hommes aussi. Et tous ces assaillants ont raison : l'homme nouveau doit être beau. La laideur est une insulte qu'on fait à son voisin. Vos poches sous les yeux, Madame, tiennent à une nutrition mauvaise : soyez plus naturaliste, c'est-à-dire mangez plus sainement ; ainsi se répareront votre foie, votre estomac, votre intestin, vos reins ; l'eau de déchet, qui dissout des toxines et se loge sous vos yeux disparaîtra bientôt d'elle-même. Avivez vos combustions et vos éliminations par un bain d'air matinal, par une bonne lotion suivie d'une énergique friction manuelle sur tout le corps et de 10 minutes de gymnastique. Marchez, respirez. Allez à Villennes faire du sport chaque dimanche, cuire votre peau au soleil et ragaillardir vos muscles ; vous verrez si elles persisteront longtemps, vos poches aux yeux.



OU TROUVER LES REGIMES ALIMENTAIRES ?

Demande. — Jean Gondat, Castelnau (Gironde). — 1^o Existe-t-il dans le midi (Sud-Ouest) des médecins naturistes ? Si oui, qui ? 2^o Dans quel livre puis-je trouver les régimes alimentaires, et, en général, l'exposé de la façon de vivre pour combattre ma constipation et guérir l'insomnie.

Réponse. — Des médecins naturistes dans le Sud-Ouest, il n'y en a pas encore ; mais faites un saut au Sud-Est ; l'île du Levant, en face du Lavandou, est à votre portée ; vous y trouverez l'un de nous chaque mois du 2 au 10.

Les régimes alimentaires et façons hygiéniques de vivre pour guérir non pas seulement la constipation et l'insomnie, mais pour arriver à la santé, quelle que soit l'affection curable dont on souffre, sont exposés dans « La Cure Naturiste » en 2 tomes, actuellement en réimpression ; en attendant que le tome 1 soit paru, lisez « L'Art de vivre longtemps ».

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

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

Demande. — *Mad. J. Duquesnoy, naturaliste, à Calais.* — *A l'aide de votre revue et de vos livres, j'ai grandement amélioré ma santé. Mais je ne puis faire venir de Paris le pain complet que vous recommandez. J'ai essayé, ici à Calais, de trouver un pain comparable au pain Madolin ; je n'en trouve nulle part. Aussi viens-je vous demander — ceci intéressera, j'en suis sûre, quantité de vos adeptes de province — de me dire comment faire moi-même du pain complet. Où se procurer la bonne farine ? Où le bon levain ? Comment cuire ?*

Réponse. — Autrefois chaque famille campagnarde faisait son pain. Le bon pain complet et familial de nos ancêtres a fait leur santé. C'est bien d'avoir l'idée de faire vous-même votre pain complet, puisque le nôtre ne peut vous arriver.

Procurez-vous un moulin à céréales. Il en existe dans les grands magasins parisiens. Nous savons qu'il en existe « A la Ménagère ». Achetez chez vous le plus beau blé que vous trouverez et, grâce au moulin, faites votre farine ; rejetez le gros son. La farine complète étant prête, coupez-la de moitié farine blanche que vous achèterez. Achetez, d'autre part, de la levure de bière dans une brasserie.

De l'eau, du sel, du levain ; pétrissez ; laissez bien lever. Mettez dans le four de la cuisinière. Après quelques tâtonnements vous ferez du beau et bon pain.

rejoindre son poste, déclarait le plus sérieusement du monde, à des journalistes qui se sont empressés de le publier que les troubles agitant le pays qu'il allait administrer étaient dûs au mysticisme révolutionnaire. Or ce haut-fonctionnaire savait très bien en fait de mystique, que les révoltés sont de misérables paysans affamés et ignorants, exploités par des agitateurs sans scrupules.

Si vous avez été témoin d'un fait, et si vous en lisez ensuite le récit dans un journal, vous serez toujours étonné de la fantaisie avec laquelle il est rapporté.

Et si vous en lisez le compte-rendu dans deux journaux différents, vous constaterez que les récits ne concordent que très peu. Cela est surtout typique dans les relations des débats d'assises. L'homme a le besoin incoercible de raconter des histoires, d'étonner ses contemporains, et de frapper leur imagination. Et c'est toujours le récit le plus invraisemblable que l'on accueille le premier, pour le démentir ensuite. Cette manie a eu un développement particulièrement intense pendant la guerre.

Les mots seuls comptent. Les faits vrais n'intéressent personne. C'est pourquoi les idées courantes sont généralement fausses. C'est peut-être beaucoup demander à l'humanité que de souhaiter qu'elle devienne raisonnable.

Les idées sont des forces, mais on les voudrait intelligentes, réfléchies, basées plus sur le fond que sur la forme, attachées plus à l'esprit qu'à la lettre. Ainsi ces idées-forces seraient constructives et non destructives.

Une de ces idées-forces, parmi les plus sensibles, les plus émouvantes pour nous est celle de l'unité française. On croit généralement que seule la chance des batailles a fait la France en détruisant le régime féodal. On oublie trop le rôle des légistes, imbus des idées romaines, qui travaillèrent de tout leur pouvoir à remplacer la monarchie féodale par une monarchie absolue, à la romaine. Par tous les moyens, même les plus malhonnêtes, ces légistes fortifièrent le pouvoir royal aux dépens des seigneurs, des villes et du clergé.

Et de nos jours nous assistons au même patient travail d'hommes qui ne sont pas des hommes de guerre. Je veux parler de la Société des Nations, dont on crie la faillite, parce qu'elle n'est pas devenue immédiatement une panacée souveraine. L'histoire devrait pourtant nous induire à plus de patience. L'idée est comme un grain. Elle a été lancée dans un terrain favorable. Elle germera et deviendra une plante magnifique. Mais encore faut-il qu'elle puisse croître librement. L'arbre ne porte des fruits que quand il est grand et fort.

Pour nous, le bon grain sera l'idée naturiste dont nos soins constants feront une idée-force. Veillons sur lui. Laissons-le croître librement, naturellement. Evitons que la mauvaise herbe de la phraséologie inutile ne l'étouffe ou ne retarde son développement.

Mais ne craignons pas non plus d'aborder résolument, franchement, sans peur des mots et des idées, tous les problèmes que son développement, que nous désirons immense, fera naître.

A propos du roman féminin, j'ai écrit que quelques auteurs soucieux d'obtenir de gros tirages, en flattant certains penchants pervers de leurs lecteurs, avaient créé une littérature dite féminine, et, par l'exagération du tendre, du merveilleux, du chimérique, avaient forgé un « mystère féminin », une « féminité », les « besoins de l'âme féminine », laissant croire à la femme qu'elle était un être à part, pétri d'idéal, hyper-sensible, joujou délicat, précieux et coûteux, dont les caprices sont la distraction de l'homme.

Un autre genre de littérature a forgé la fable du forçat, pauvre bougre, repentant, misérable, et prêt à racheter ses fautes. Certes, le bagne, tel qu'il est actuellement organisé, est une véritable institution odieuse, où la volonté la mieux trempée se perd irrémédiablement. Le bagne corrompt tous ceux qui l'approchent. Mais j'ai vu en Guyane comment les plus grands reporters opéraient pour se renseigner. Ils ne visaient qu'à l'effet, et, pour frapper leurs lecteurs, recueillaient de la bouche même des forçats tous les propos que le mauvais esprit de ceux-ci pouvait leur suggérer.

En quelques jours, les éléments d'un livre étaient réunis.

Des troubles ayant éclaté dans une possession française, un reporter se rend sur les lieux, il interviewe quelques chefs rebelles, circule en automobile sur quelques grandes routes, et le voilà prêt à écrire un nouveau livre.

Récemment, un gouverneur général sur le point de

POL.



UNE GRANDIOSE REALISATION

H É L I O P O L I S

Héliopolis n'est plus, aujourd'hui un simple projet. La Cité Naturiste de la Côte des Maures s'organise à pas de géant. Tous unis dans la poursuite du même idéal, les naturistes fondateurs de l'île du Levant, pionniers de la première heure, ont associé leurs efforts et un immense travail producteur se réalise. Le docteur André Durville, qui a tenu à assurer, sur place, la réussite pleine et entière de l'œuvre dont il a assumé la direction, nous fait parvenir d'Héliopolis — où il se trouve jusqu'au 15 septembre — les renseignements suivants.

SERVICE DE TRANSPORTS

Un service de transport rapide transinsulaire vient d'être créé. Une camionnette a pu être débarquée à Héliopolis et, remplaçant la mule employée ces derniers mois, assure désormais le service du port vers le domaine des Arbousiers, sur le tronçon de route (1 kilomètre environ) déjà terminé. On travaille activement au dernier tronçon de cette route stratégique qui con-

duira jusqu'au fort et, dans quelques semaines, la liaison, jusqu'au centre de l'Aiguade, sera complète.

Déjà, le port du Grand-Avis est débarrassé des matériaux qui l'encombraient. On transporte rapidement et sans difficulté les bagages des nouveaux arrivants jusqu'à l'auberge.

Au printemps prochain, un service d'autobus sera créé pour le transport des personnes jusqu'au cœur du domaine de l'Aiguade.

LES SOURCES

Une source a été appelée à Héliopolis. Elle a confirmé la présence de sources nouvelles en de nombreux points du domaine de l'Aiguade. Des équipes travaillent actuellement au point d'eau le plus haut placé, à une centaine de mètres du fort. Dès que l'eau sera découverte en ce point, on y forera le premier puits

définitif, et on travaillera à la source Salvator, qui continue à débiter comme il était prévu.

On envisagera alors de créer un service de distribution des eaux dans la totalité du domaine, à l'aide d'un réseau de canalisations. Nous tiendrons nos lecteurs au courant.

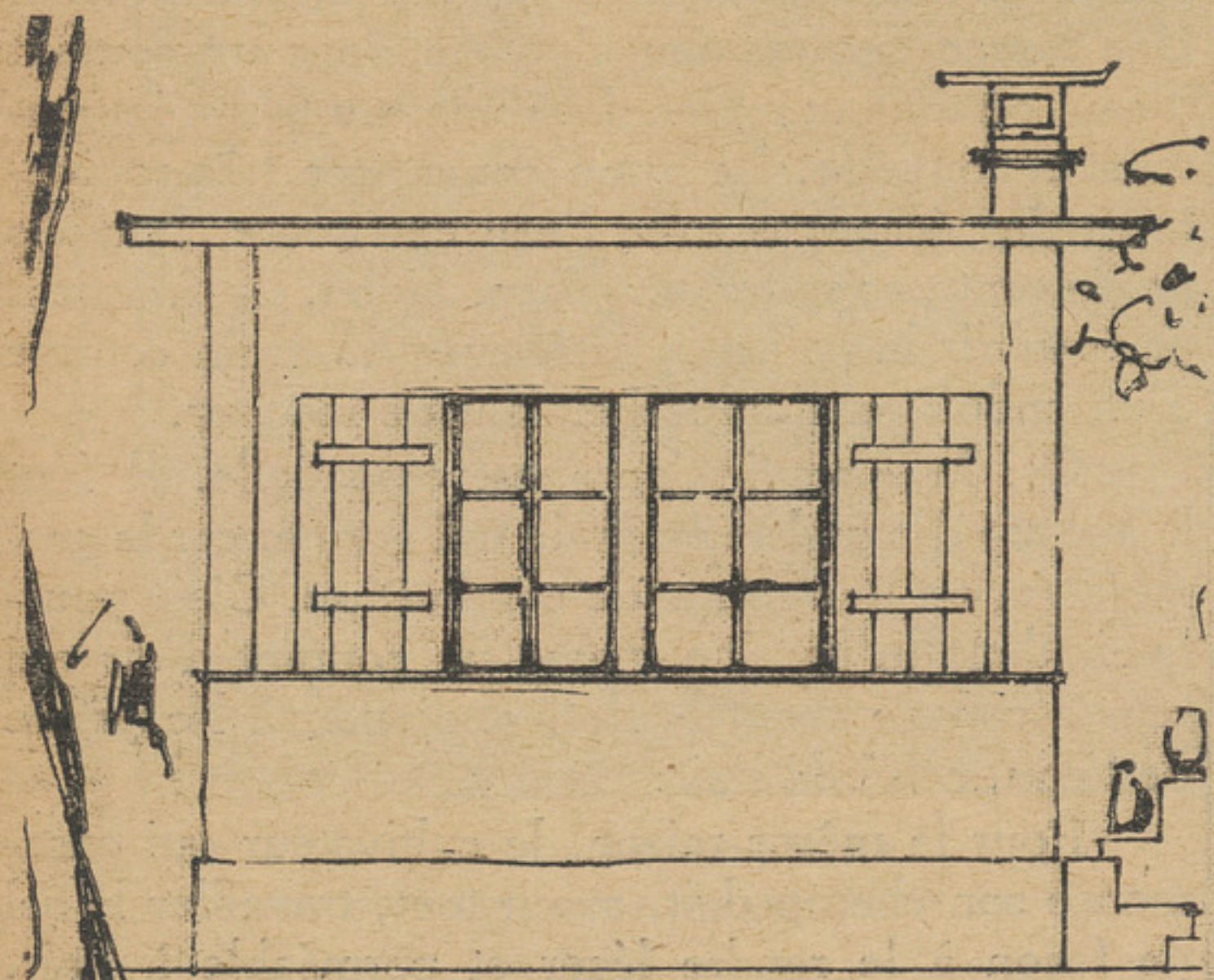
LE TEMPS EST SUPERBE

Contrairement à ce qui se passe dans toute la France, le temps est merveilleux à Héliopolis. La dépression générale se traduit à l'île du Levant par quelques journées de mistral. Mais le soleil luit toute la journée. Les peaux se bronzent ; il fait chaud ; la pluie est toujours inconnue (2 heures en 15 jours).

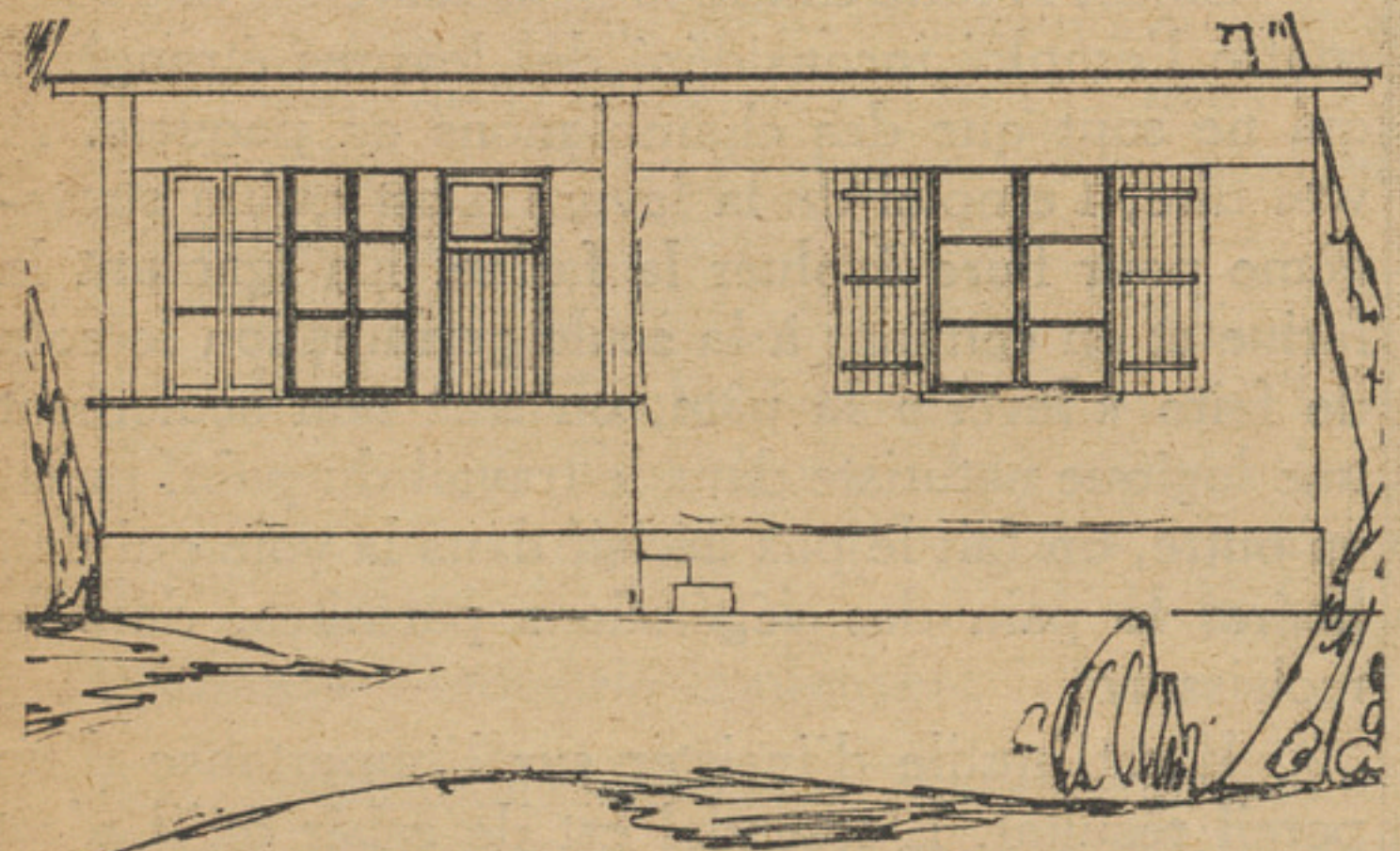
Nous publierons régulièrement, à partir du prochain numéro, le bulletin météorologique d'Héliopolis.

NATURISTES PROPRIETAIRES, COMMANDEZ DE SUITE VOTRE BUNGALOW

Nous ne saurions trop engager les naturistes propriétaires de terrains dans l'île du Levant, qui ont déjà choisi leurs parcelles, à commander, sans le moindre délai, leurs bungalows. Ils bénéficieront ainsi du prix de série « provisoirement » consenti par notre architecte, M. Rippert, dans le but d'épuiser les contrats actuellement passés avec les entreprises. Nous engageons, dans le même but, les acquéreurs qui n'ont pas encore fixé leur choix sur une parcelle de terrains, à se hâter de le faire. Le matériau adopté pour les différentes constructions est le « celotex », produit américain de premier choix, se présentant sous forme de panneaux d'environ 10 m/m d'épaisseur. Le « celotex » est doué de très hautes qualités techniques : grande solidité, étanchéité parfaite, excellentes propriétés isolantes, très belle apparence. Les tentes fixes sont en panneaux de « celotex » à simples parois, montés sur charpente métallique. Les bungalows sont à doubles-parois, espacées l'une de l'autre d'une dizaine de centimètres et montées sur charpente métallique des aciéries de Rombas. Les fondations sont en béton de ciment avec pierres concassées. Les toits sont en terrasses, à doubles-parois, débordantes de quarante centimètres. La hauteur de plafond est de 2 m. 80. Les bungalows ont une apparence très coquette et leur durée est considérable si l'on prend soin des enduits extérieurs. Le sol est cimenté. Six modèles de série sont offerts aux propriétaires. En voici les caractéristiques principales (des plans et devis détaillés sont adressés gracieusement sur demande).

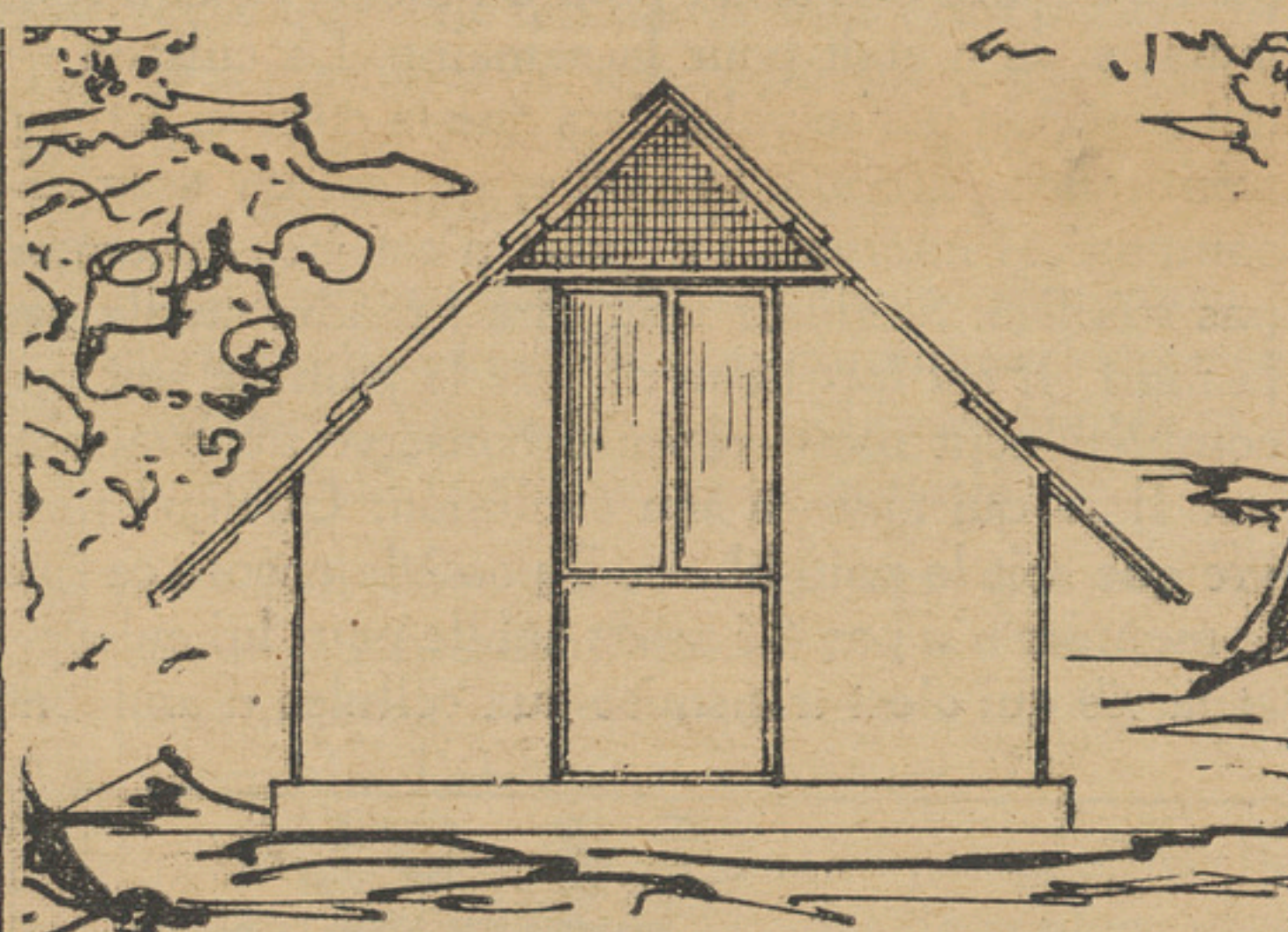
FAÇADE DU BUNGALOW N° 1
DEVIS

1 studio de 3 m. 50/3 m. 85 avec cheminée..... 9.600 fr.
1 véranda de 1 m. 80/3 m. 85..... 4.400 fr.
Cuis. de 1 m. 80/1 m. 50, toil. de 1 m./2 m., w.-c..... 5.500 fr.
On peut faire exécuter séparément chaque pièce.
Prix de l'ensemble..... 19.500 fr.
Peut loger de 1 à 2 personnes.

FAÇADE DU BUNGALOW N° 2
DEVIS

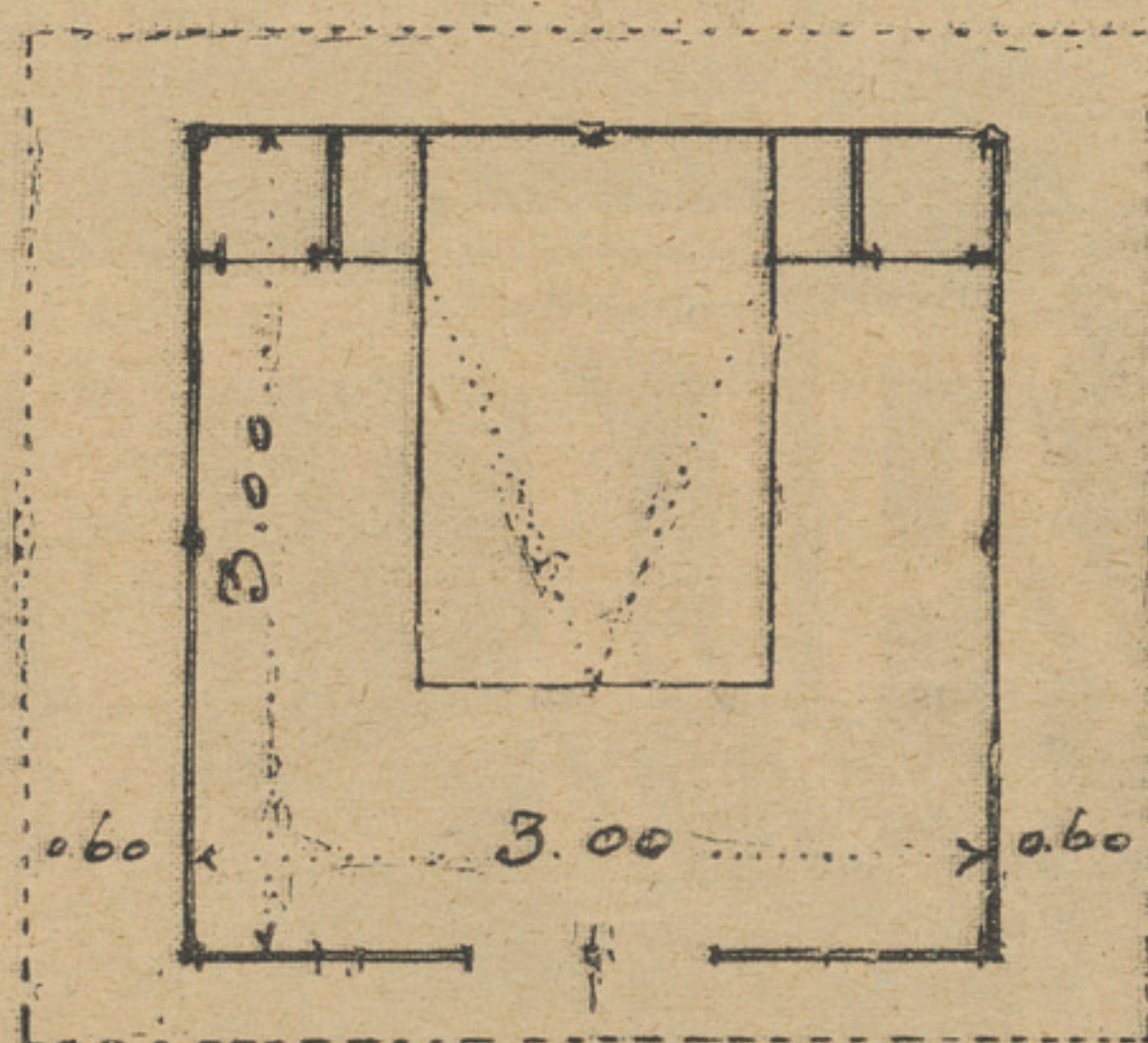
1 studio de 3 m./4 m.
1 cuisine formant chambre de 3 m./3 m. 80.
Véranda de 1 m. 80/3 m. 25.
Prix 19.500 fr.
Peut loger 3 personnes.

Délai de livraison : 60 à 90 jours. — Conditions de paiement : 25 % à la commande ; 65 % en-cours de travaux ; le solde à la livraison. — Dans les prix ci-contre ne sont pas compris la peinture intérieure, l'appareillage de l'eau, de l'électricité, ni le matériel sanitaire.

FAÇADE DU BUNGALOW N° 3
DEVIS

1 studio de 3 m. 85/4 m. 15.
Cuisine de 3 m./3 m. 85.
Chambre de 3 m./3 m. 85.
Véranda de 1 m. 80/3 m. 85.

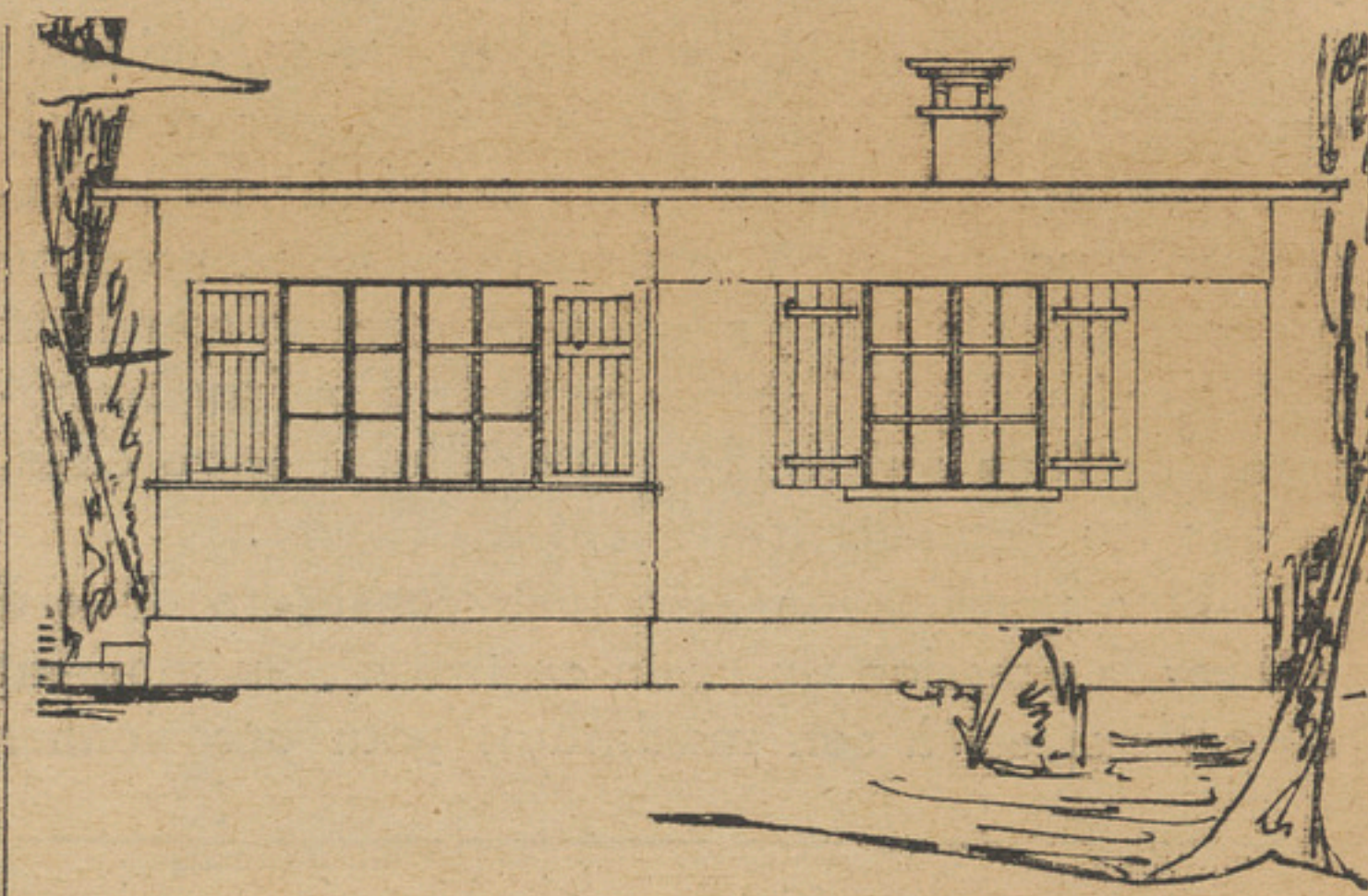
Prix 29.000 fr.
Peut loger 5 personnes.

PLAN DE LA TENTE FIXE EN « CELOTEX »
DEVIS

1 pièce de 3 m./3 m. Porte-fenêtre. Grillage d'aération supérieur. Dallage en ciment. Toit débordant. Solidité et étanchéité absolues. Tous terrassements compris.
Prix forfaitaire..... 3.300 fr.
(La tente fixe est recommandée pour 1 personne, chambre d'ami supplémentaire, cabine de bord de mer, etc.).

DEVIS DU BUNGALOW N° 5

Hall de 3 m. 50/3 m. 85.
3 chambres de 3 m./3 m. 85.
Cuisine de 3 m./3 m. 85.
Salle de bains, toilette, w.-c., véranda de 1 m. 80/3 m. 85.
Prix 48.000 fr.
Peut loger 8 personnes.

FAÇADE DU BUNGALOW N° 4
DEVIS

Studio de 3 m. 25/3 m. 85.
2 chambres de 3 m. 85/4 m.
Cuisine de 3 m. 85/2 m. 80.
Véranda de 1 m. 80/3 m. 85.

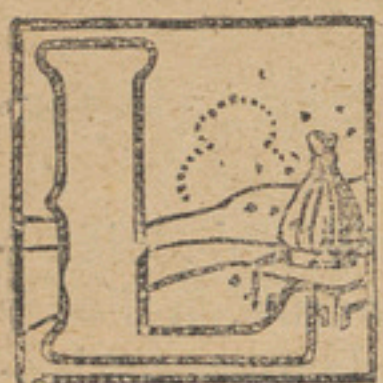
Prix 39.600 fr.
Peut loger 6 personnes.

Il restera aussi à étudier l'évacuation des eaux et des w.-c. par fosses autoseptiques ou fosses collectives. L'ensemble de ces travaux accessoires pourra se traiter également à forfait. — Adresser toute demande de renseignements, de plan, de devis et toute commande au docteur André Durville : du 2 au 14 de chaque mois, à l'île du Levant ; du 16 au 30 de chaque mois, 24, rue d'Alleray, Paris (15°).

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

ÉCLATEMENT CELLULAIRE ET MOISSISSURE



LAISSER aux ferments, par la voie de la germination, le soin de solubiliser la totalité du grain de blé, y compris l'élément cellulosique, comporte, comme premières conséquences, de rendre le pain beaucoup plus assimilable, parce que beaucoup plus soluble, et de récupérer de nombreux apports de valeur qui fussent demeurés prisonniers de la cellulose. C'est sur ce point que se concentre l'intérêt de la panification directe, qui représente la solution que de nombreux chercheurs ont eu grand'peine à atteindre.

La réalisation pratique comporte un ensemble de manœuvres qui doivent résulter dans l'éclatement cellulaire.

On appelle ainsi le fait de vider les cellules, de les dissocier de leurs nids naturels, des cloisons qui les retiennent en paquets, pour les amener à un état pâteux qui est la matière à panifier. Cette opération comporte, elle aussi, plusieurs conséquences importantes.

Le grain est dur comme pierre ; ses éléments sont rendus solidaires les uns des autres, par un réseau de membranes solides qu'il est difficile de détruire. Seuls, certains ferments sont capables d'opérer ce travail ; mais le difficile est de conjuguer ce travail avec l'état de la pâte qui doit demeurer, et pour cause, panifiable.

Dans le cas de la panification directe, qui nous occupe, ce travail mécanique est obtenu naturellement grâce à la pression qui se développe à l'intérieur d'un grain en germination. Cette pression est considérable ; il ne s'agit que de savoir comment l'utiliser à propos. Elle est capable d'opérer la rupture des liens qui soudent les cellules entre elles, et que les ferments travaillent à détruire.

Une panification bien faite consistera donc à utiliser la pression du grain en travail, au moment où celle-ci est à son maximum, pour occasionner

l'éclatement mécanique de toute la masse, au point d'en faire une pâte légère qui sera le pain.

Il y a donc loin entre ce procédé et celui du meunier, qui broie à renfort de nombreux chevaux-vapeur, et qui, ne pouvant vaincre la cellulose, la sépare purement et simplement de l'amidon très friable. Mécaniquement, la différence saute aux yeux, mais il en est d'autres bien plus importantes.

Une première est que ce travail mécanique étant dû à une fermentation naturelle, autonome, loin de l'oxygène de l'air, les spores des aérobies, les champignons de moisissure, sont rendus inactifs ; ils sont désintégrés par l'éclatement cellulaire.

Dans la boulangerie commune, l'ensemencement tient à tout : au blé sale, aux ustensiles qui sont des foyers de culture, à l'air stagnant, à l'eau qui est le convoyeur naturel de tous les germes, enfin et surtout aux paquets de levure qui ne sont que des champignons pressés.

Le pain est essentiellement moisissable ; il ne peut être autrement. Le champignon est la flore naturelle du pain, qui s'y développe d'autant plus volontiers que le pain est plus vivant, plus riche en son, en matières difficilement interverties.

La boule de son s'est, à ce sujet, acquise une bien mauvaise réputation. Le pain blanc s'est fait une facile popularité, en présentant beaucoup moins de chances de moisissures que notre vieux pain bis que l'on cuisait pour au moins deux à trois jours, si ce n'était pour la semaine. La cuisson ne fait rien. On pense volontiers que la cuisson est une stérilisation. Hormis la croûte, qui est un tissu décomposé, l'intérieur du pain n'est heureusement pas stérilisé. Stériliser veut dire : rendre stérile par la mort. Il est fort heureux que le pain ne soit pas complètement mort, et qu'il conserve au contraire une flore qui aide à son évolution. Quelque pauvre que soit le pain blanc, il possède encore ce que le meunier n'a pas été assez habile pour lui enlever, et la vie qui s'est transmise aux cellules d'amidons

venant des parties plus actives. Plus le pain est épais et moins la chaleur du four peut l'altérer. C'est bien à cause de cela que le pain naturiste est un pain de mie.

La moisissure à combattre est celle qui se développe à l'intérieur du pain ; c'est le loup qui s'est trouvé enfermé dans la bergerie. La moisissure extérieure est sans importance, puisqu'elle est superficielle et n'est causée que par les contacts extérieurs qui sont ensemencés. Tant que nous mangeons notre pain frais, ces inconvénients ne sont guère à craindre. Ils ne le deviennent que si le pain voyage ou attend plusieurs jours avant d'être consommé.

Bref, la solution vers un pain de bonne et longue conservation n'est pas dans une préparation chimique de la pâte, ou dans une cuisson répétée et poussée qui décompose les tissus, mais dans un travail moléculaire qui rende inactifs les spores des aérobies, et les arrête dès leur ensemencement.

Nous savons que le grain a toutes sortes de raisons d'être sale. Il doit être nettoyé une première fois mécaniquement, « gourmetté », pour employer l'expression chère aux cavaliers, et qui correspond bien à la réalité.

Dans le cas de la panification directe, il y a beaucoup plus. Le grain devant subir l'opération de la trempe passe dans des bassines où circule un courant d'eau incessant qui lave le grain, le rince à grande eau et ainsi le nettoie d'une façon adéquate. Une bonne germination s'obtient dans un courant d'eau, ou tout au moins dans une eau très fréquemment renouvelée. Le grain commence très rapidement des échanges avec l'eau extérieure, lesquels ne doivent pas rester sur place. Sinon, ils finiraient par couvrir la pellicule extérieure du grain comme d'un enduit, et l'empêcheraient de respirer.

Or, la « respiration » est essentielle. Il faut beaucoup d'oxygène au grain qui germe, car la germination est une forme de combustion. C'est pourquoi, dans la bassine, passe un courant d'air qui brasse constamment le flot, et ajoute, à l'oxygène de l'eau, celui de l'air.

Pour la même raison, le cultivateur qui sème son champ doit, avant tout, travailler le sol de façon à le rendre léger et perméable à l'air. Après le labour, le hersage a pour but, non seulement de nettoyer le sol, mais aussi de l'aérer.

De même, aussi, le grain en silo ne doit pas demeurer très longtemps sans être brassé, ventilé, promené, de façon à lui faire « prendre l'air ».

Enfin, la lutte contre la moisissure est une lutte contre l'emploi inconsidéré des levures étrangères qui ne sont que des champignons en paquets. A vrai dire, l'emploi de la levure n'est qu'un stratagème pour faire évoluer la farine. En ignorant la farine et en confiant à la seule germination le soin de faire « lever » la pâte, on met non seulement une logique naturiste dans le travail du pain, mais, en outre, on fait le pas décisif dans la voie qui doit libérer le pain des végétations parasites, dont la moisissure.

Il est inutile d'insister sur l'importance d'un pareil résultat. L'essentiel est de saisir qu'il n'est point de pâte parfaite sans un éclatement cellulaire total. C'est à celui-ci que tient la possibilité d'utiliser la totalité des richesses du blé, que, seuls, les ferments peuvent rendre solubles et libérer de leurs chaînes cellulosiques. Cet « éclatement » doit venir de l'intérieur du grain et non des cylindres brutaux du meunier, qui ne peuvent rien.

D'où l'importance de la panification directe.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



CANTONNIERS BENEVOLES

On pioche, on bêche, on ratisse, on passe le rouleau... Et l'on entretient, en même temps que la route, sa santé.



LE NATURISME ET LES SCIENCES

POINTS DE VUE

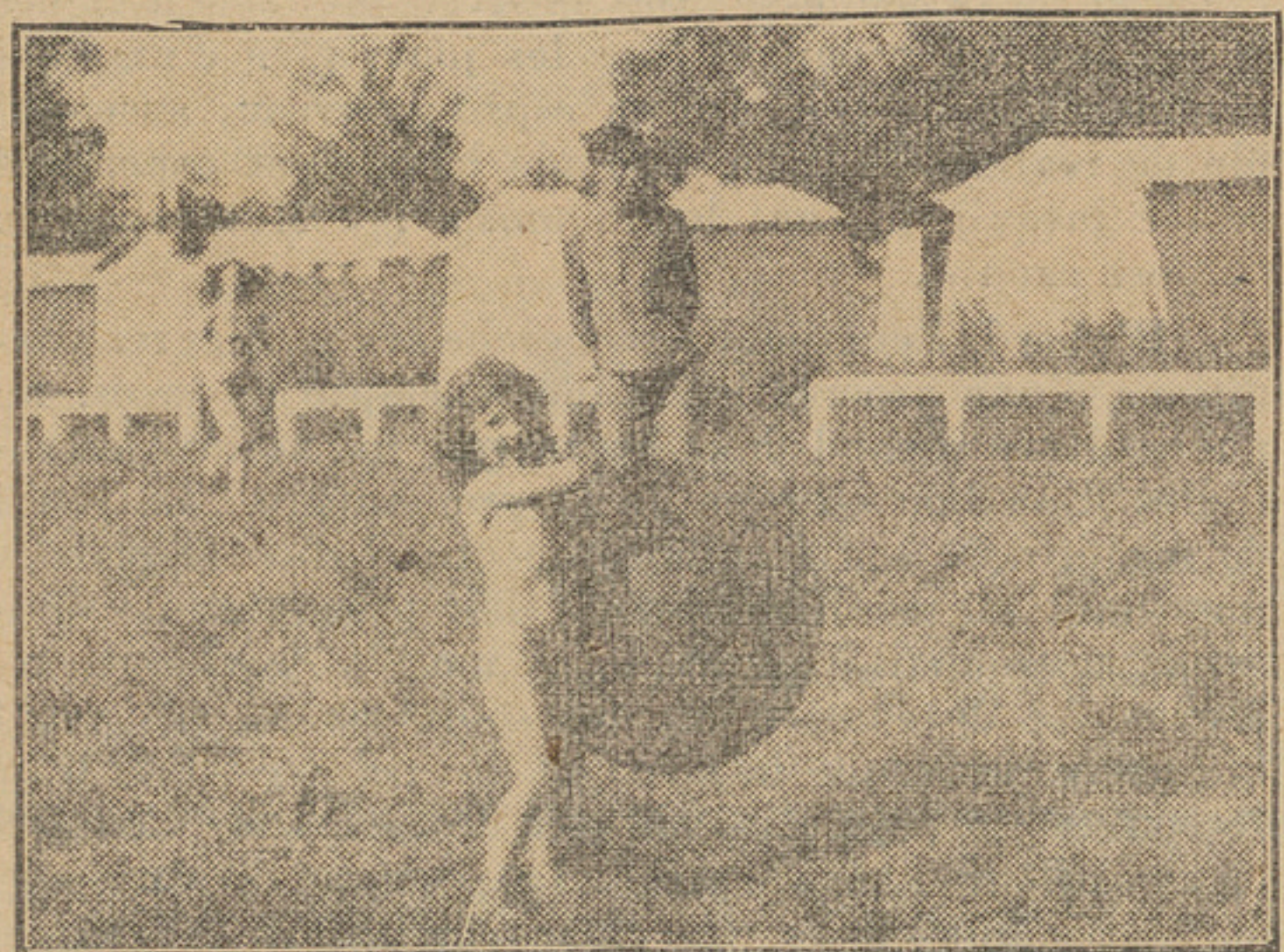
SCIENCE ET BON SENS



Les discussions qu'à soulevées l'affaire du « pain chimique » sont, depuis quelque temps déjà, apaisées, et si cette question n'est plus à l'ordre du jour, il n'en est pas moins vrai que les principes généraux qui ont été agités à cette occasion en faveur de l'empoisonnement public subsistent, et il nous appartient tout particulièrement à nous, naturistes, de ne point nous en tenir à une victoire partielle, mais d'attaquer inlassablement les erreurs fondamentales d'où d'écouleront fatalement, tant qu'elles existeront, des fautes d'ordres divers.

A ce sujet, je saisis au passage un article publié au mois de décembre dernier dans un grand quotidien parisien en faveur du pain chimique. Il est rendu compte, dans ces lignes, du rapport fait au Conseil Supérieur d'Hygiène par un éminent professeur au Collège de France, directeur du laboratoire du ministère des Finances : M. Bordas. Nous apprenons ainsi que ce rapport, destiné à guider la décision de nos gouvernants hygiénistes, est entièrement favorable à l'incorporation des produits « panifiants ».

Vous vous étonnez que, d'aussi haut, nous arrive une telle conclusion ! D'autant plus, dites-



UNE GAGEURE

Lequel des deux l'emportera, de cette fillette ou de son fardeau ?

vous, que ce même professeur a, jadis, établi un rapport nettement défavorable au blanchiment des farines...

Lisons donc les passages essentiels de l'article en question :

« Nous avons vu — disons-nous — le savant à l'issue de la conférence d'hier et nous lui avons demandé de nous expliquer cette contradiction apparente.

— Le cas est complètement différent, nous a-t-il dit. Blanchir les farines c'est altérer leur qualité parce que c'est détruire leur matière colorante qui est une vitamine. Employer des « panifiants », c'est remédier à une défectuosité de la farine qui entrave l'industrie boulangère ».

Admirons ensemble, voulez-vous, cette logique de savant : enlever au pain ce qu'il a de bon ? Holà ! nous vous le défendons (en cela, d'ailleurs, nous ne pouvons qu'approuver M. Bordas) mais lui incorporer un poison ? Ma foi, si cela peut être profitable à l'industrie boulangère, ne vous gênez pas.

La science a des subtilités qui ne sont pas à la portée du commun des mortels.

— Et cela (employer des panifiants) — continue le savant — sans danger pour la santé.



LA TABLE EST DRESSEE

N'est-on pas mieux ici que dans un restaurant bruyant et surchauffé ?

Ciel ! que voilà une assertion bien hardiment lancée ; voyons-en bien vite l'explication :

Il reste, dans le pain, les produits de décomposition : bromure, sulfate, borate...

— Sans doute — acquiesce le professeur — mais en quantité si minime qu'ils ne peuvent faire mal.

Pardon, M. Bordas, la science, à ce que je croyais, exigerait une précision un peu plus rigoureuse que celle qui paraît dans cette phrase. Si quelques grammes de strychnine sont un poison violent, quelques milligrammes du même corps seraient-ils un merveilleux facteur de vie ?

— Nos aliments naturels — dites-vous — renferment tous ces éléments chimiques à dose souvent notable... On incrimine la chimie comme si la chimie n'était pas au fond de toute la vie.

Qui donc songerait à nier que nos aliments naturels renferment des éléments chimiques ? Peut-on concevoir un corps qui ne soit un élément ou un ensemble d'éléments chimiques ?

Mais aurez-vous, sous ce prétexte, M. Bordas, vous et vos confrères, le front de vouloir, en ce domaine, défier la nature et nous forger, à votre fantaisie, de nouveaux aliments ? Que faites-vous donc des lois d'équilibre quantitatif, d'harmonie qualitative dont seule a le secret notre bonne Nature ?

Tel élément qui, dans un aliment naturel, peut, par la relation rigoureuse suivant laquelle il est uni à certains autres corps bien déterminés, constituer une source précieuse d'énergie vitale, devient, dans les mains inexpertes de l'homme, un corps inerte ou dangereux suivant la formule imparfaite dans laquelle il a été incorporé.



A COUPS DE PIOCHE

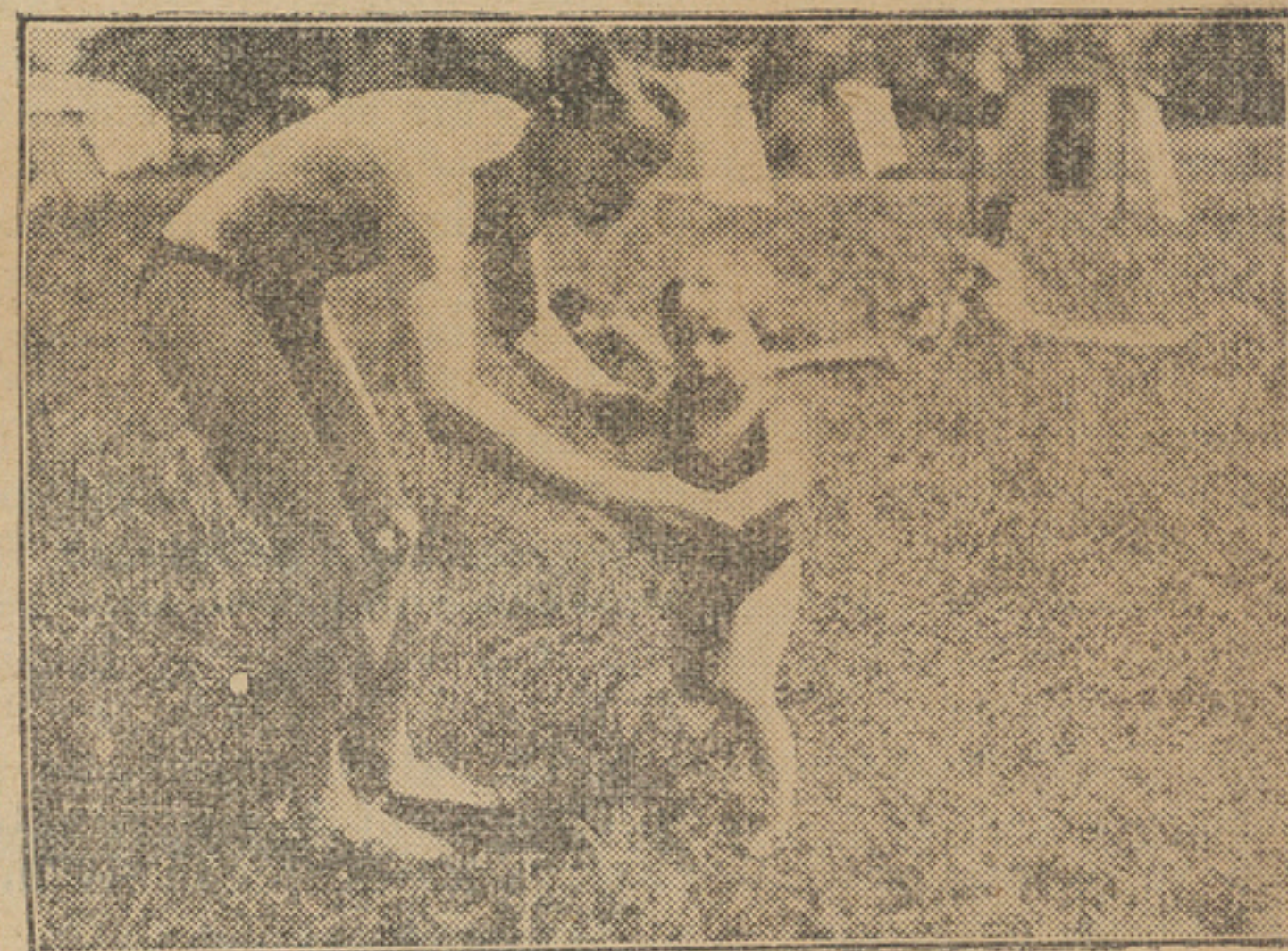
On établit une piste pour course à pied tout autour du grand stade.

Les combinaisons chimiques qu'élabore, dans sa sereine majesté, la Nature, génératrice de toute vie, sont immuables et s'accomplissent suivant une lente évolution dont chaque phase est un facteur nécessaire de formation, au même titre que la présence de chacun des éléments constitutifs.

Que sont donc, devant le cycle harmonieux de la maturation d'un simple fruit, les processus chaotiques les plus compliqués, les plus savants qu'aura engendrés un cerveau humain au fond d'une alcôve à cornues ?

Que peut être, devant la rosée qui, chaque matin a perlé sur la corolle parfumée, devant le soleil qui, peu à peu, a fait plus chauds et plus vigoureux ses rayons, devant la sève qui, goutte à goutte, à travers les minuscules vaisseaux a, pendant de longs mois, transfusé son essence, que peut être, devant cela, l'incohérent arsenal de verre et d'acier, de fours et de creusets de la chimie humaine ?

Que sont, devant les règles qui, depuis l'éternité, régissent la gravitation des astres, les transformations innombrables de la matière, que sont les conceptions d'une espèce sortie hier à peine de la barbarie ?



UN RECALCITRANT

Ce jeune naturiste ne veut pas poser devant l'objectif.

Nous n'incriminons pas la chimie mais l'usage inconsidéré qu'en font des génies illuminés qui prétendent transformer la matière même d'où leur espèce a, depuis qu'elle existe, tiré sa vie, et, dans un échafaudage de formules, montent inlassablement une babel moderne en oubliant trop aisément, dans l'exaltation de leur orgueil, que les lois naturelles sont au-dessus de la puissance humaine. Car c'est là ce que, en notre siècle de progrès, on ne veut plus admettre :

« ...Oui, il en était ainsi, autrefois, mais, nous autres, savants, nous avons changé tout cela ».

Eh bien, non, messieurs les savants, vous n'avez rien changé, vous ne changerez jamais rien aux règles naturelles qui sont à la base même de l'équilibre universel. Quoi que vous puissiez faire, la matière restera ce qu'elle était avant qu'il vous prit fantaisie de la martyriser ; quels que soient vos efforts et votre génie, votre ventre réclamera ce qui a été fait pour lui et la pilule alimentaire ne sera jamais qu'une ridicule utopie.

BERNARD BEMONT.



POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

L'OPINION D'UN CONFRERE

A PROPOS DU NUDISME



En présence d'une idée nouvelle qui suscite des adhésions enthousiastes et se fraie un chemin, irrésistiblement, malgré les désapprobations, les railleries et même les persécutions, il faut, pour prendre une position raisonnable, procéder à une analyse objective, sans passion, en toute indépendance.

Le nudisme, incontestablement, gagne du terrain. Dans toutes les classes sociales, il trouve des adeptes qui communient avec ferveur dans ce nouveau culte du corps humain. Et cependant, que de critiques ! Les uns n'y voient que le triomphe du sexualisme. D'autres, sans contester le principe théorique, le condamnent cependant pratiquement parce qu'il est impossible de le mettre en œuvre dans nos cités. Sans compter les objections tirées du climat, du tempérament, etc., on l'accuse de n'être qu'un retour à la barbarie ancestrale, une résurrection des pratiques fétichistes des premiers âges, alors que d'autres y trouvent une religion nouvelle, une mystique où le masque virgilien cacherait le culte antique d'Eros.

Il y a évidemment loin de certaines idéologies bucoliques et rituelles des chapelles nudistes à une véritable renaissance de la culture corporelle, si longtemps négligée. Cependant, les manifestations actuelles naturistes et nudistes méritent mieux que l'ironie du chroniqueur. Plutôt que de railler, cherchons l'explication de cette ferveur, et surtout de cette aspiration vers la nudité intégrale, contrariée, en France, par les règlements de police, mais qui se développe librement dans les pays du Nord.

Et d'abord, observent les critiques, le nudisme apporte-t-il rien que nous ne connaissions déjà ? Nous n'ignorons pas les bienfaits de l'air et de la lumière pour notre peau. Journalièrement, les sportifs font leurs exercices presque nus. Sur toutes les plages, les dénudations les plus audacieuses sont, maintenant, admises, au nom de l'hygiène. Était-il besoin de faire de la nudité une religion, de former des sortes de sectes se réunissant dans des enclos spéciaux pour jouer, nus, à saute-mouton, ou se livrer à la course, à la natation ou au jeu de ballon ? D'exiger surtout le nu intégral, sous prétexte que les parties sexuelles ne doivent pas être privées des bienfaits de l'air et de la lumière ? D'ériger en dogme que seul le retour à la nature permet une vie absolument saine ? La nature répond-elle à tous nos besoins ? Nos ancêtres n'ont-ils pas inventé les vêtements, protection contre les griffes et les intempéries ?

De deux choses l'une, dit, par exemple, le docteur Béliard : « Si vous voulez vivre nus, renoncez à l'héritage si laborieusement conquis et retournez au lieu d'origine pour lequel vous étiez faits ; ou bien, si vous voulez pouvoir exercer indifféremment votre activité sur tous les points de la surface terrestre, continuer l'œuvre de vos ancêtres, consentez à vous vêtir comme ils se sont vêtus. Déshabillez-vous pour des cures d'air, momentanément, mais pas plus. Et cela ne justifie pas une doctrine de la nudité systématique, de la nudité quand même. »

Le docteur Béliard prend même la défense de la pudeur « si ingénieusement inventée par les civilisés et qui est l'une des principales causes de l'amour ». « Si l'émotion et le mystère de la nudité disparaissent, si le nu habituel inspire la chasteté, si la sexualité n'a plus son troublant mystère, toute la poésie de l'amour, toute sa grandeur, toute sa sublimité, toute sa délicatesse, tout son héroïsme s'en vont du même coup, avec tous ses crimes peut-être, mais justement l'amour n'est l'amour que parce qu'il peut être tantôt une chose divine, tantôt une chose diabolique, mais toujours une émotion. Les animaux n'ont pas l'amour, c'est la pudeur qui l'a inventé. Les animaux s'accouplent par besoin physiologique, comme ils mangent et ils boivent. Et les couples de nudistes, aussi légitimement unis qu'on le voudra, ne feront-ils pas comme eux ? Ils seront chastes, parbleu ! comme les animaux le sont dans l'intervalle des besoins de l'espèce. Ils seront des reproducteurs, mais pas des amoureux. »

De son côté, en psychanalyste subtil, le docteur Estève distingue « la piété naturiste » et la « chasteté nudiste ». Il discute la prétendue « anaphrodisiaque beauté du corps » et définit le « pastoralisme hyperbolique » des sectaires comme une « sublimation sociale de l'érotisme imprescriptible. Cette nostalgie primitive », tant en « son principe animateur » qu'en « ses

croisances dévotieuses », se targue de combattre certains préjugés comme celui de la pudeur, par une « désintoxication » érotique plus brutale que brusque.

Contrairement au docteur Béliard, le docteur Estève se montre très sceptique au sujet de cette espèce de mithridatisation : « Quand nous trouvons du plaisir à la contemplation de belles formes humaines « in naturalibus », psychanalysons-nous sans complaisance : il est bien exceptionnel que, tout au fond, plus ou moins directe, quelque postulation érotique ne nous trouble ! »

Loin d'être des saturants du désir, les pratiques nudistes ne seraient que des « dérivatifs à l'érotisme qu'elles parodient », des transformations de la « libido » en une sorte d'extase qui est, au fond, d'essence érotique. Même l'intermittence de cette anudation, pour les civilisés astreints à la livrée de la pudeur, aggrave, selon le docteur Estève, le trouble sexuel. Du reste, certains nudistes avouent franchement cette exaltation du désir érotique, qu'ils proclament « pure, naturelle, instinctive, non comparable à l'excitation factice produite par les déshabillés galants ».

Tous les contempteurs du nudisme, si diverses et si contraires les unes aux autres que soient leurs opinions sur les conséquences de ses pratiques au point de vue de la pudeur, du désir et de l'amour, sont unanimes dans l'appréciation de cette doctrine du point de vue social et scientifique. Tous voient dans le nudisme une religion de la nature, prêchant le retour à la simplicité idyllique de la préhistoire. Ils se demandent si on espère réellement faire accepter le nu intégral dans la vie quotidienne. Ils ne peuvent croire à une pareille révolution dans les mœurs. Ils en repoussent l'idée au nom de l'esthétique, au nom de la dignité individuelle. Au surplus, elle serait irréalisable à partir d'une certaine latitude, qui ne marque cependant pas la limite de la civilisation. Le retour à la nature, c'est un recul et non un progrès, disent-ils. « L'artificiel n'est que du naturel évolué. Si nos ancêtres s'étaient accommodés de l'état naturel, au lieu de conquérir par une lutte forcée la sécurité, il n'y aurait jamais eu d'humanité progressive. En vertu de quelle conception arbitraire le naturiste affecte-t-il de mépriser la civilisation et d'en abstraire sa vie, qui en est, cependant, la résultante intellectuelle et matérielle ?... Rien, qui, scientifiquement, démontre la déchéance humaine ; nous sommes différents de nos ancêtres du quaternaire, parce que nous nous sommes adaptés à un autre milieu, voilà tout. »

Je souligne à dessein cette appréciation, que nous analyserons tout à l'heure, parce que la dominante des critiques qu'on applique au nudo-naturisme est surtout une négation de la « nature tutélaire ». C'est malgré elle et contre elle que nous vivons. Tout progrès et toute conquête est faite à ses dépens, nous dit Curonsky. Il y eut certainement des naturistes à l'aube du monde, ironise le docteur Alessandri, mais ils s'évadèrent de l'état de nature aussitôt qu'ils en trouvèrent le moyen !

En somme, on juge le nudo-naturisme, en ses diverses modalités, comme une aberration mystique, une tentative de résurrection d'un paganisme bucolique, une négation de toutes les conquêtes de la civilisation,

LE NATURISME A DU BON (Dessin de S. ALBA)



— Un chasseur !... Sauvons-nous...
— Oh, celui-là, je l'ai connu. On ne risque rien. C'est un végétarien, il ne tire que dans les navets...

un érotisme déguisé, un essai comique et irrationnel de retour à l'animalité. On lui reproche de tuer la pudeur, dont on fait un des éléments essentiels de l'amour, de détruire le désir, cet impérieux appétit sexuel, qui, périodique chez l'animal, est entretenu chez l'homme par tant d'artifices de toilette et de vêtements, dont le nudisme nous dépouille brutalement. On l'accuse souvent, enfin, de n'être qu'une névrose exhibitionniste, une manière détournée de satisfaire l'éternelle et insatiable libido.

■ ■ ■

Ce réquisitoire est-il justifié dans toutes ses parties ? N'implique-t-il pas des confusions regrettables, des interprétations erronées ? Ne risque-t-il pas d'englober dans une commune réprobation, avec quelques exagérations et quelques folies mystiques, toute une magnifique et rationnelle renaissance, qui, loin d'être un retour au passé et un recul, est, au contraire, une évolution et une conquête ?

Le mouvement nudo-naturiste, pris dans son ensemble, exception faite de quelques outrances qui accompagnent tout élan nouveau, marque l'adoption enthousiaste, par les masses, des idées « nouvelles » en psychologie, en physiologie, en médecine. Les générations jeunes ont soif de clarté, de franchise, de liberté, dans la plus noble acception du mot. L'hypocrisie et la pruderie, masquant des curiosités d'autant plus troubles et perverses qu'elles sont enchaînées et refoulées violemment, leur font horreur. L'inquiétude sexuelle, avec toutes ses conséquences tragiques, trouve sa source dans la méconnaissance des principes normaux de la culture physiologique et psychique de l'enfance et de la jeunesse. Des mouvements scientifiques et sociaux qui prennent tous les jours plus d'ampleur annoncent la naissance d'un esprit nouveau, susceptible de réaliser la vaine formule banale, et cependant restée jusqu'à présent lettre morte : « Mens sana in corpore sano ».

D'abord, l'eugénique recherche les meilleures conditions d'une procréation saine, exempte de tares. La puériculture répand dans les masses les notions essentielles d'un bon élevage de la progéniture. Le livret de santé, avec son corollaire encore si discuté mais si important du certificat prénuptial, permettra de définir la personnalité physique et morale de chaque individu. Le développement des sports avait, dès avant la guerre, provoqué la création des collèges d'athlètes et couvert le pays de stades et de piscines. Le vêtement s'allège et se simplifie. La pratique du camping, en particulier dans les camps de culture physique, marque encore un progrès dans le même sens. Le nu fait son apparition au théâtre et au cirque, où l'on remarque que plus il est franc et brutal, moins il prête à l'équivoque et au trouble sexuel.

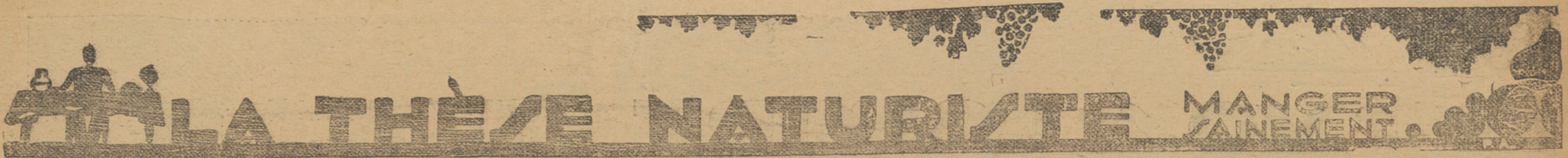
Ce grand élan vers l'assainissement physique et moral est sensible encore dans la volonté de traiter franchement les problèmes de la prostitution officielle et clandestine, de l'initiation sexuelle, de la lutte antivénérienne. Un autre problème surgit à l'horizon, encore timidement abordé, essentiel cependant, après l'initiation sexuelle de l'adolescence : celui de la vie sexuelle avant le mariage. On hésite encore à projeter sur cette période de la vie qui suit la puberté la lumière nécessaire. Sauf dans de rares pays où la dot n'existe pas et où l'on voit d'un bon œil le mariage précocé, le jeune homme doit avoir une situation avant de mériter l'épouse et la dot surtout, qui, en règle générale, exige une contre-partie équivalente. Il ne peut donc créer un foyer que tardivement, souvent aux environs de la trentaine. Que devient la vie sexuelle dans cette époque merveilleuse de luttes et de conquêtes, qui détermine l'avenir physique, moral et social de l'individu ? Faut-il évoquer ici l'amer bilan que nous, médecins, avons tant de fois regardé avec douleur ? Faut-il montrer les erreurs, les déceptions sentimentales, les mutilations pathologiques, les drames de famille, les destinées brisées ou salies par la vie sexuelle de cette période que nous entourons hypocritement de silence, dont nous parlons même avec un sourire indulgent tant qu'elle ne blesse pas directement les nôtres ?

Dans tous ces domaines troubles et obscurs, nous voulons apporter de la clarté et de la franchise, besoin essentiel des générations nouvelles.

(A suivre.)

Docteur JEAN FRUMUSAN.

(La Revue Mondiale, 1^{er} mai 1931.)



LA CUISINE SAINES

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

LAITUE AU RIZ

Cuire les laitues à l'eau, les égoutter. Sécher au feu, les ouvrir dans leur longueur, les farcir de riz nature à l'eau ou à la sauce tomate ; recouvrir d'un peu de jus de veau.

■ ■ ■

NAVETS

NAVETS A LA BECHAMEL

Les navets nouveaux se coupent en quartiers ; les vieux en rondelles. Cuire à l'eau salée, égoutter ; sauter dans peu d'huile. Recouvrir de Béchamel.

NAVETS FARCIS

Choisir des navets ronds à col violet ; les peler ; les blanchir 8 à 10 minutes ; les égoutter ; cela fait, les creuser avec une cuiller à racines, et, avec la pulpe retirée, préparer une purée à laquelle on ajoute une égale quantité de purée de pommes de terre. Garnir les navets avec le mélange ; mettre dans un plat creux ; mouiller avec bouillon de légumes. Saupoudrer de parmesan râpé et de chapelure. Gratinier au four.

Les gens qui tolèrent mal le navet pourront farcir avec purée de pommes de terre seule, ou encore avec du riz à l'eau, ou avec mélange de riz et épinards, ou riz et chicorée.

FEUILLES DE NAVETS A L'ANGLAISE

Sont très appréciées en Angleterre et méritent d'être consommées chez nous. Choisir les jeunes feuilles vertes de navet. Cuire simplement à l'eau salée. Egoutter. Beurre à part.

■ ■ ■

OIGNONS

OIGNON CRU

S'abstenir, à moins de voies digestives très vigoureuses.

OIGNONS AU FOUR

Choisir de gros oignons (de préférence type oignon d'Espagne) ; et, sans les éplucher du tout, les mettre au four (directement sur la tôle) ; laisser cuire doucement jusqu'à complet ramollissement et couleur noire. Servir tels. Pour consommer, on presse sur l'oignon : il se vide dans l'assiette. Beurre à part. Accompagne admirablement les salades. Ne fermente pas dans les voies digestives, digère aisément, ne donne pas mauvaise haleine, la cuisson l'ayant débarrassé de son essence volatile. Recommandable pour les reins.

OIGNONS FARCIS

Choisir des oignons doux d'Espagne, de moyenne grosseur ; les peler ; les couper du côté de la tige par un trait de couteau circulaire et détacher le chapeau ainsi fait. Blanchir *fortement*.

Vider les oignons en respectant une épaisseur de 8 millimètres ; hacher ce qu'on a retiré et finir de le cuire dans un peu d'huile très chaude ; mélanger à épinards ou chicorée hachés. Saler. Garnir les oignons. Les huiler, les recouvrir de fromage râpé ; finir la cuisson et gratiner. Au lieu de garnir les oignons avec épinards ou chicorée, on peut le faire avec semoule, riz, ou riz et tomate.

■ ■ ■

POIREAUX

Nous avons dit du poireau qu'il est un légume de médiocre qualité ; les produits sulfurés qu'il contient le rendent indigeste. En nature, il est mal supporté par les dyspeptiques ; associé à d'autres légumes, et *préalablement blanchi*, ou bien en potages (voir *Potages*), on peut le consommer, à condition que ce soit rarement. En tout cas, il faut réagir contre l'opinion populaire qui tend à faire du poireau un légume particulièrement sain.

POIREAU A L'HUILE

On l'appelle encore *poireau en asperge*, ou *asperge du pauvre*. Choisir des poireaux nouveaux,

frais et de petit volume ; couper la racine ; enlever les feuilles extérieures et les laisser d'une seule pièce (de la longueur d'une petite asperge), en leur conservant, par conséquent, une partie de leur vert, riche en chlorophylle. Laver à froid ; puis blanchir *très fortement* à l'eau bouillante ; jeter l'eau ; puis cuire dans une nouvelle eau bouillante. Bien égoutter. Aligner en asperges, sur un plat ; sauce à l'huile avec sel (sans poivre, ni vinaigre) servie à part. Les dyspeptiques éviteront ce plat.

POIREAU A LA SAUCE BLANCHE

Même mode de cuisson. Servir avec sauce blanche dans une saucière. Celle-ci sera ainsi préparée : 10 grammes de farine, 2 décilitres de lait ; laisser cuire 15 minutes ; retirer du feu, et, alors seulement, ajouter 10 grammes de beurre frais ; passer sur une mousseline.

Un mode plus agréable de préparation du poireau sauce blanche est le suivant : le poireau étant cuit comme il vient d'être dit, et égoutté, le couper en menus morceaux. Préparer d'autre part, en casserole, un demi-litre de lait bouillant ; délayer 50 grammes de farine et cuire doucement. Ajouter le poireau. Cuire lentement au four.

POIREAU A L'ETOUFFÉ

Prendre une botte de poireaux jeunes, frais, pas trop blancs, pas trop gros (pour qu'ils soient peu chargés en essence volatile). Les éplucher, les laver ; les couper en morceaux de 3 à 4 centimètres de long ; les blanchir fortement à l'eau bouillante ; les laver de nouveau à l'eau froide. Mettre en casserole avec un demi-verre d'eau, du sel et de la bonne huile ; ajouter 4 à 5 pommes de terre Hollande moyennes ; couvrir, laisser cuire pendant 2 heures 1/2, à petit feu. Ce plat, bien cuit, est succulent ; de plus, il est sain ; par la cuisson lente, le poireau se débarrasse totalement de son essence volatile, irritante pour les voies digestives ; et il conserve son pouvoir désintoxicant et diurétique.

(A suivre.) D^r GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

LE CINÉMA

LE REVE

Nous voici donc dans la période la plus creuse de l'année ; les grandes firmes cinématographiques ne nous offrent plus — quelques reprises à part — que des spectacles convenant trop bien, hélas ! à ce que pourrait être la température estivale ; les dernières présentations ne nous ont rien apporté de sensationnel. Cependant, nous avons eu la curiosité de voir la version parlée du « Réve », tirée du roman de Zola et réalisée par M. Barancelli, déjà auteur du film muet. A quel mobile ce dernier a-t-il obéi en essayant cette transposition du livre à l'écran ? Car le sujet purement psychologique est bien loin du cinéma. Espoir d'une réussite plus complète, ou encore souci commercial ? Toujours est-il que le film sans être mauvais est loin de nous satisfaire pleinement. Evidemment, le cinéma doué de parole est plus apte que précédemment à traduire des situations délicates, mais l'image aurait pu être d'un grand secours à M. Barancelli s'il n'avait poussé aussi loin le souci de la stylisation. On peut en effet considérer comme tel l'effort fourni, non seulement pour respecter l'unité de lieu mais aussi pour épurer la bande d'une foule d'images supposées inutiles. Le résultat immédiat est une sensation pénible d'immobilité. Le cinéma immobile, peut-on imaginer plus belle gageure ? N'oublions pas toutefois que l'unité de lieu fût voulue par Zola, centrant son drame sur la cathédrale et la marquant comme pôle d'attraction de ses personnages, mais enfin on aurait pu varier les cadres sans difficultés et aussi nous faire pénétrer un peu plus avant par le truchement des images, l'âme, le caractère des êtres évoluant autour d'Angélique et d'Angélique elle-même. Nous voici encore bien loin de la perfection. Enfin le film illustre l'œuvre de Zola tout en la transposant sur un autre plan et nous terminerons en souhaitant que désormais les metteurs en scène n'oublient plus que le cinéma, même parlant, est avant tout un art dynamique. L'interprétation de bonne qualité comporte les noms de Germaine Dermo, Simone Genevoix et de MM. Le Bargy, Catelain, Joffre et Annot.

■ ■ ■ ■ ■

JE SERAI SEULE APRES MINUIT

Nous serions ravis de nous déclarer pleinement satisfaits par l'œuvre de M. Jacques de Barancelli, mais tout en classant le film parmi les « moyens de l'arrière-saison », nous ne pouvons faire abstraction des menus défauts qui l'empêchent d'être vraiment amusant. La donnée du scénario est tirée de la pièce de M. Albert

Jean, représentée naguère au théâtre Caumartin. Malgré la nouveauté de l'affabulation, une impression de déjà vu surgit au spectacle du film. En dehors de la chasse au ballon de Michel, fragment le plus original, nous retrouvons trait pour trait la formule imaginée par René Clair pour « Le Million », la légèreté en moins. S'agit-il d'une rencontre de hasard ? La question reste posée. Bien entendu, nous ne considérons point comme un monopole de ce dernier un genre qu'il n'a pas inventé en totalité, mais malgré ceci, il est impossible de ne pas établir de juxtapositions tout au long de la bande. Nous retrouvons même les personnages symbolisant une corporation ou un milieu et leur cœur. Quant au sujet proprement dit, sans vouloir en dire du mal, nous pensons qu'il donne lieu à quelques scènes assez pénibles et d'un goût douteux.

Monique subit depuis quelques six ans la compagnie d'un mari qui la trompe assidûment ; après une discussion où les bibelots de l'appartement subissent de sérieux dommages, l'époux sort en claquant la porte et la jeune femme décide de se venger en le trompant. Michel, voisin et ami du couple, accourt aussitôt et s'efforce de faire entrevoir à Monique une solution raisonnable en lui exposant son amour. Mais celle-ci n'approuve pas ce projet sans peur. Un marchand de ballons passe dans la rue, une idée jaillit et peu d'instants après les ballons filent au gré du vent, chacun lesté d'une carte de visite portant cette simple formule : « Je serai seule après minuit ». Michel ayant suivi la scène, s'efforce vainement d'attraper un des frères esquifs et, en désespoir de cause, tire sur l'un d'entre eux à coups de revolver. Parvenu à ses fins, après une course échevelée, il est arrêté et emmené au poste par des agents prévenus par la foule alarmée. Michel désolé, voit la pendule du commissariat doubler le cap de minuit, alors que les soupirants les plus bizarres se pressent chez Monique. Relâché, il prend rang à son tour et bientôt est déclaré vainqueur de ce tournoi singulier, mais la jeune femme se réfugie dans sa chambre pour y découvrir un gentleman cambrioleur auquel elle demande aide et protection. Michel se débarrasse de ce dernier en lui confiant les clefs de son hôtel. Convaincue de son amour, Monique se rend alors, il l'entraîne chez lui et constate avec ravissement que le cambrioleur et ses complices lui ont laissé une chaise pour tout mobilier.

Mireille Perrey, Pierre Bertin jouent bien respectivement les rôles de Monique et de Michel. Les personnages épisodiques forment un ensemble intéressant, mais pourquoi diable ne chantent-ils pas eux-mêmes leurs couplets ?

JEAN FAUREZ.

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Pain complet. — Madolin a commencé d'employer, le 31 août, un grain de la nouvelle récolte, de haute qualité boulangère, qui donne, au minimum, W 120 à l'extensimètre Chopin.

Ce grain ne se différencie de son prédécesseur, que par sa couleur beaucoup plus bise, qui correspond, du reste, à une saveur beaucoup plus marquée. Cette qualité de grain sera régulièrement suivie. Seules, les difficultés de la soudure ont empêché Madolin de l'employer sans discontinuité. Ce grain montre, par sa couleur, qu'il est un grand convoyeur d'oxygène. Madolin rappelle que le pain complet est coupé de farine blanche pour les mêmes raisons et de la même façon que l'on met de l'eau dans un verre de vin pour rendre celui-ci moins excitant.

Communications. — Madolin demande aux personnes qui ont des communications à lui faire, de s'adresser directement au siège : 172, rue Marcadet, et de s'adresser au Directeur, et non pas aux vendeuses ou livreurs.

A l'exception des dimanches et jours fériés, il y a toujours une permanence de 8 h. du matin à 7 h. du soir.

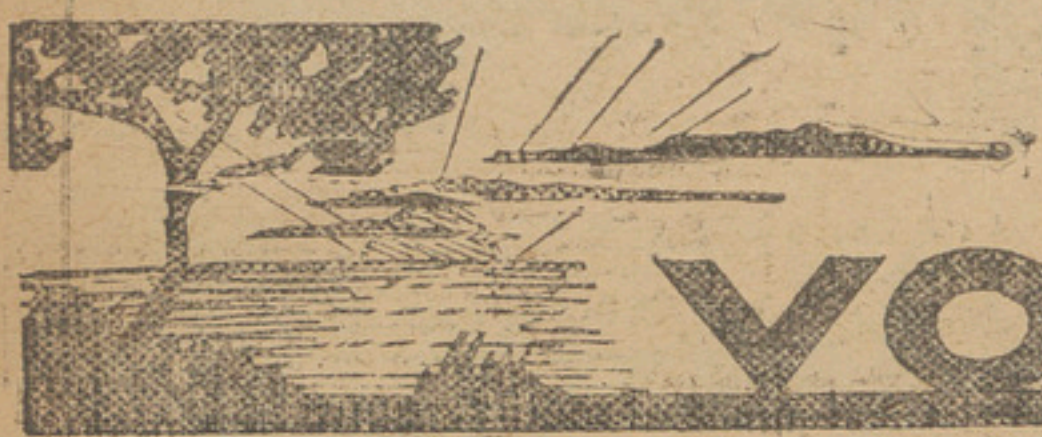
Changements d'adresse. — Les changements d'adresse, rectifications, commandes, ou autres, doivent être adressés au siège : 172, rue Marcadet, en spécifiant bien clairement le nom, l'adresse complète, ou la gare destinataire.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs

1 an : 40 francs



VOUS LOIERS

CONTE - ROMAN / NOUVELLES

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

EN ROUTE POUR LE DÉSERT



Où n'aurait que l'appel du muedden, tombant du minaret de Yemma-Kebir sur la ville qui s'éveille, nous a donné le signal. Un quart d'heure après, quand nous nous engageons dans les dunes, une légère brise se lève, qui semble mettre sur leurs crêtes roses un long frisson, semblable à celui dont elle ride l'azur des lacs.

Et nous marchons ainsi pendant quatre heures, caressés par la fraîcheur de son souffle, qui nous apporte tous les parfums du désert. Me voici déjà à mon aise sur mon chameau. Le spectacle que, de la cime de sa bosse, je découvre autour de moi, est de ceux qu'on voudrait contempler, même assis sur un sac de clous.

A mesure que nous avançons, les dunes qui, à l'infini, se déroulent sous nos yeux, vont grandissant, s'élargissant, et de leurs flancs immaculés s'exhale, sous les baisers du soleil, une majesté plus farouche qui vous étreint, vous dompte et vous emplit d'une admiration angoissée.

Plus que jamais je ressens le trouble profond qui se dégage de la beauté de l'Erg infini, et la tristesse de sa splendeur.

Nous cheminons lentement, tout au long des vallées profondes que forment ces blanches collines sableuses, et où pousse la florure, parfois broussailluse, mais toujours odorante dont se régalaient nos chameaux. C'est le « zeita » aux baies grasses et nourrissantes, le « guéthef » aux épines acérées, le « gueddhan » et le dhamran rabougris l'éternelle petite touffe de drin, qui vit encore là, où tout meurt et l'artem arborescent, dont les petites fleurs bleues sont la gourmandise suprême de nos chameaux.

Il faut voir comme sans trop s'arrêter et perdre de temps, ils allongent de droite et de gauche, leur long cou pour les croquer. C'est un spectacle intéressant que de les voir ainsi pâturer en cheminant ; et les savants eux-mêmes se pâment, devant la façon judicieuse, avec laquelle, ils sélectionnent leurs coups de dents, mélangeant en proportions rationnelles, les différentes herbes du désert et préparant à leur béate rumination, un bol alimentaire idéal. Un bel exemple de bonne mastication rationnelle. Et je pense qu'il y aurait peu de dyspeptiques, chez les bipèdes humains, s'ils imitaient le quadrupède africain. Cela m'amuserait plus encore,

n'étaient les secousses désagréables, que m'inflige ce monstre de Balaam, toutes les fois que sa gourmandise le pousse vers quelque touffe de zeita, ou des fleurettes d'artem, haut perchées sur la dune aux flancs mouvants.

— Encore une heure, Sidi, et nous aurons devant nous la kouba de Moïet-el-Cadi.

— Merci, Mammar.

LES EDITIONS DE « NATURISME »

La Cuisine Saine (Un seul volume. Prix : 30 francs). Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Cet important ouvrage de plus de 400 pages étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes, les légumes, les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits. Tout être soucieux de sa santé doit le posséder.

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

Je regarde ma montre, oh ! pour acquit de conscience seulement. Je les connais les heures de mon « bach'ammam », elles sont de 90 minutes au moins.

Mais qu'importe : bien que nous marchions depuis déjà plus de 4 heures je ne suis pas fatigué ; et me sens capable de supporter longtemps encore, les secousses, heurts et ressauts supplémentaires que m'impose la gourmandise de Balaam. Cela fait partie du traitement. L'air que respirent mes poumons est d'une légèreté balsamique dont je suis grisé, après l'air impur du Palais-Bourbon.

Sur ma tête, le ciel a des resplendissements azurés que mes prunelles savourent avec une indicible volupté.

Autour de moi la dune est blanche, comme le sein de la bien-aimée. Le soleil caresse ma nuque d'un tiède baiser.

Les alouettes grisolent, mes chameliers, bâton aux reins, chantent des mélodies sahariennes d'une suave monotonie.

Par mes yeux, par mes oreilles, par tous mes sens et toute mon âme j'éprouve la joie profonde de vivre, je suis heureux et déjà bien changé. Voici que devant moi, émergeant à peine des hautes dunes, qui l'entourent, surgissent les coupes blanches du bordj Moïet-el-Cadi. C'est notre première étape du soir.

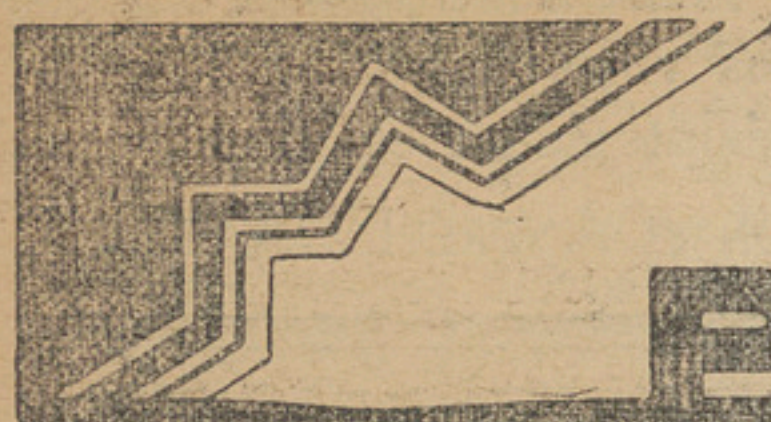
Comme celui de Metguébila, de Moïet-el-Ferdjane, comme tous ceux de l'Oued-Souf que nous rencontrerons plus loin jusqu'à Nefta, il est, sous son étincelant manteau de chaux, d'une architecture saharienne exquise, de mélancolique simplicité, et merveilleusement adaptée à la grandeur triste de l'Erg.

Sur lui et sur le petit puits creusé à côté, dans un bas fond, où poussent le drin et l'artem plane l'éternelle menace de la dune capricieuse voisine, et à l'ombre de ses murailles l'alouette insoucieuse niche et grisolle sans trêve son chant d'amour, pour l'unique plaisir de Dieu qui la fit et du gardien qui, aux jours désolés de la canicule lui donne un peu de son grain.

Oh ! ces gardiens des bordjs sahariens ! Quelle heureuse destinée est la leur ! Pour eux, d'un bout à l'autre de l'année, le soleil prodigue toute la magie de ses rayons ; à leurs prunelles, il réserve les sourires de ses aurores les plus belles et de ses plus radieux couchants. Pour eux, aussi, les ineffables délices des nuits désertiques ; pour eux toute la splendeur du firmament saharien. Comme aux époques jeunes du monde, les pâtres sur les plateaux de l'Iran, ils ont le loisir de rêver sans gêne en regardant se balancer les étoiles, et la lune poursuivre ses vagabondages mystérieux à travers les constellations. La demi-douzaine de chèvres, aux poils noirs, qui, de-ci de-là, paissent le drin au flanc des dunes, lui assurent un lait très pur. Du jardinier sis près du bordj et grand comme trois fois son burnous, il tire, sans beaucoup de peine, des oignons non moins exquis que ceux dont se régalaient les fellahs antiques du Nil.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.



PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e). Elles sont rigoureusement payables d'avance. LA LIGNE D'ENVIRON 60 SIGNES OU ESPACES... 5 fr.

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

PENSIONS NATURISTES

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

MENAGE posséd. gr. maison, gr. jard. plein rapp., s'assoc. avec dame ou ménage pour fonder pension famille ou maison de repos pour adultes ou enfants. Ecrire *Hibon*, à Saint-Mammès (S.-et-M.).

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

STADE NATURISTE sportif (méthode Durville), dirigé pers. par M. Angel, prof. cult. phys., ouvert jeudis et dimanches. Pour tous renseignements s'adresser : 29, rue de Pontoise, à Montmorency (S.-et-O.).

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

MARIAGES

JEUNE HOMME, nat., 28 ans, ser. heur. entr. relat. avec j. f. nat. jol., qual. mor., bon. fam., en vue mariage. Ecr. *Naturisme*, N° 541.

HOMME jeune, nat., inst., tr. aim., dés. inclin. réciproq. j. fille belle et morale, 20-26 ans, en vue mariage. Ecr. à *Naturisme*, N° 528.

DIVERS

MIEL gar. naturel, 1^{re} réc. (prairies), 5, 10, 20 kgs : 60, 115, 215 fr. ; 2^e réc. (ttes fleurs) : 53, 100, 190 fr. ; fco gare, dom. 2,50, remb. 3,50. *Mac Say, Luisant (E.-et-L.)*. Ch. p. 541-02 Paris. Lect. *Naturisme* 8%.

NATURISTES, qui connaissez les bienfaits de la marche, confiez les soins de vos pieds à une pédicure expérimentée. Mme LUCIE, pédicure, manucure, massage facial, diplômée E. F. O. M., vous donnera toute satisfaction. A domicile et sur rendez-vous seulement, 40, rue de Cronstadt (15^e). Tous les dim. à Villennes, tente 290.

DELICIEUX MIEL aromatique des Alpes de Provence. Surfin romarin et lavande. 15 fr. le kg., 8 fr. les 500 gr. Prix spéciaux à partir de 10 kilos. *H. Roby, apiculteur à Lioux (Vaucluse)*. Pour le détail, s'adresser à Mme Roby, 6, rue Paul-Albert, Paris (18^e).

JEUNE MENAGE naturiste, pet. commerçants, dés. corresp. avec autre j. ménage, natur. enthousiastes, p. éch. vues, relat. amicales. Ecr. av. dét. *J. Rockens, 78, hôtel des Monnaies, Bruxelles (Belg.)*.

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 (Aude)*. C. c. 4992, Montpellier.

Originaux repassoires rasoir fabriqués en agave géant de l'Ile du Levant par naturiste sculpteur habitant l'Ile. Franco recom. : 10 fr. Cortez, Ile du Levant, Var

JEUNE FILLE, 33 ans, désirerait connaître naturistes et passer ensemble le dimanche à Villennes. Ecrire à *Naturisme*, N° 542.

JEUNE FILLE naturiste désire faire connaissance familles ou jeunes filles naturistes, région tarnaise. Ecrire à *Naturisme*, N° 534.

JEUNE HOMME, 26 ans, b. éduc., cult., sérieux, nud., sport., désirerait organ. groupe sorties ville et extérieur avec collabor. j. f. même société. Coûts simples. — Ecrire à *Naturisme*, N° 540

DEMANDES D'EMPLOIS

ARTISTE PEINTRE COTE, recherche à titre délassément tous travaux décoration, illustration, publicité. Ecrire à *Naturisme*, N° 537.

JEUNE HOMME, 28 ans, sachant anglais parf., sténog. et compt., cherche place. *Dennis, hôtel des Roches-Blanches, Etretat (S.-Inf.)*.

GARÇON NATURISTE, végétarien, cherche emploi de domestique chez naturistes. S'adresser à *E. Lamborelle, 16, rue de l'Armistice, Rockelberg-Bruxelles (Belgique)*.

VENTES

VENDS LOT 250 m. bord Seine à Physiopolis, accepte titres Cède bail volonté 2600, Mon meulière, 4 p., cave, sous-sol, four à pain, jardin de mille mètres clôturé. Point de vue splendide. *Spetnagel, ch. Croix-St-Vincent, à Chennevières-s-Marne*. 20 minutes Bastille.

TENTE ciment, condit. avant., *Fonvielle, 97, rue Lafayette, Paris-9^e*.

LOCATIONS

PHYSIOPOLIS. — Bungalows à louer, au mois ou à l'année. S'adresser à *Naturisme*, N° 538.

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.

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.

Demande-lui son prix-courant et un échantillon.

Ils vous seront adressés aussitôt.

TOUS LES ARTICLES DE SPORT**NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME**

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES

AUX COULEURS DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.

TOUS JEUX DE PLEIN AIR

TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande



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

**BULLETIN D'ABONNEMENT A****NATURISME**

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.

— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable
40, av. de la République
CHAUVIÈRE-NAVAL — PARISImprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e)

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

PENDANT LES VACANCES

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

DE VILLENNES

DES EMPLACEMENTS SONT RESERVES
GRATUITEMENT AUX SOCIÉTAIRES

POUR VOTRE

A MEUBLEMENTNATURISTES. ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE**RENÉ AXLER**CHAMBRES
A COUCHER174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINETéléph. : Ségur
65-64

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

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

NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

FIXINEBRILLANTINE VEGETALE, SANS CORPS GRAS,
DELICIEUSEMENT PARFUMEE — INDISPENSABLE AUX SPORTIFS
Livrée en tubes, en pommadiers ou en grands flacons

EN VENTE PARTOUT

GROS — 9, rue de Saintonge, 9 - Paris (3^e) — GROS

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

Madolin
172, RUE MARCADET — MARCADET 22-47

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. 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 Fait de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle.....Les 500 gr. 9 » JUS DE POMME Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 » JUS DE RAISIN FRAIS « Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Jusqu'au 1^{er} septembre, une seule couleur : rouge.....Le litre 10 » La demi-bouteille 6 » EN VENTE au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18^e) et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10^e) LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine. Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e, 17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy. Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevois, 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. 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 »
--	--	--

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

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

Dans la sauvage Ile du Levant, une des ravissantes îles d'Hyères, qui dressent leurs falaises face à la Côte des Maures, est en train de s'organiser, sous la direction personnelle des docteurs G. et A. Durville le plus formidable Centre Nautiste du monde : HÉLIOPOLIS.

L'Ile du Levant, avec ses nombreuses plages, son maquis souvent impénétrable, son climat idéal, ses sites d'une beauté grandiose, est vraiment la terre d'élection des naturistes. En maillot toute la journée, on y trouve le vrai repos, la paix, la sérénité.

Les naturistes ont, actuellement, la jouissance de la totalité de l'île : ils peuvent s'y promener en toute liberté, y camper, y vivre même. Dans la partie N.-O., sur un domaine d'environ 70 hect., est en train de naître, face à l'île de Port-Cros et à la côte, une véritable Cité rustique : Héliopolis, où s'installent les naturistes désireux de construire une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toute saison, des vacances agréables, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités modernes. Déjà, plus de 170 adeptes y sont devenus acquéreurs de terrains. Les premiers bungalows sortent de terre. Les sources se captent ; les puits se forment ; les routes se tracent. Dans cette île, abandonnée des humains depuis des siècles, la vie commence à renaître. L'organisation est rustique encore, certes, mais elle se perfectionne sans cesse. La mise en valeur du domaine se fait avec méthode et la prospérité s'annonce, qui va sortir du néant.

Aux pionniers de l'idéal naturiste qui nous est cher, à ceux qui ont à cœur de compter parmi les fondateurs de l'œuvre sociale de grande envergure que nous entreprenons, nous demandons leur part d'effort : ils peuvent nous aider utilement, soit en venant camper dans l'île, soit en devenant souscripteurs d'une parcelle de terrain et en y construisant un bungalow rustique, soit en participant à l'émission de nos actions.

Voici les éléments de l'organisation générale d'Héliopolis, confiée à trois sociétés anonymes placées sous la direction des docteurs Durville :

SOCIÉTÉ DES ILES D'OR

(Société anonyme au capital de 50.000 fr.)

La Société des Iles d'Or, qui possède, en toute propriété, une partie de l'île du Levant et qui est locataire du reste du domaine, s'occupe, plus spécialement, de l'organisation du camp naturiste, de la location des tentes (et ultérieurement des bungalows), de la création des hôtels et restaurants, de la traversée maritime, des transports en général, etc., etc., et, provisoirement, du problème des constructions.

VISITEURS - TOURISTES

Les touristes sont cordialement admis dans l'île du Levant, sans frais ni formalité. Ils peuvent prendre leurs repas dans un des restaurants existants. S'ils désirent camper, ils sont soumis aux conditions exposées ci-après :

CAMPING

Tout campeur est tenu :

1° De faire partie de la Société Naturiste ;

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

Par personne..... 20 francs

2° D'acquitter, par jour, un droit fixe de :

Première personne..... 5 fr.

Les suivantes..... 2 fr. 50

Les enfants âgés de moins de 8 ans, ainsi que les propriétaires et leurs familles sont exonérés de tous droits de séjour.

Il est indispensable de retenir sa tente avant le départ. Quelques tentes sont disponibles pour septembre.

CHEMIN DE FER

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

TRAVERSEE

Trafic assuré par le Ben-Ur (Capitaine, M. André). Les billets sont délivrés sur le bateau.

DIMANCHES, MARDIS, JEUDIS, SAMEDIS

Départ du Lavandou..... 9 h.

Départ d'Héliopolis..... 16 h. 30

PRIX (aller et retour) :

Naturistes 32 fr.

Touristes 35 fr.

Colis (suivant poids)..... de 1 à 4 fr.

(Le retour est utilisable à volonté, sans limitation de validité)

LUNDIS, MERCREDIS, VENDREDIS

Départ du Lavandou..... 16 h.

Départ d'Héliopolis..... 18 h.

PRIX MINIMUM :

Pour 1 à 6 personnes (bagages compris)..... 150 francs

Au dessus de 6 personnes, mêmes conditions que les dimanches, mardis, jeudis et samedis.

Pour tous renseignements concernant la traversée, s'adresser à M. Lugon, Agence Touristique du Lavandou (sur le port).

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE

Société anonyme en formation au capital de 150.000 fr.

La Société d'Entreprise, dès sa constitution, prendra à charge le problème des constructions, fera la viabilité du domaine pour le compte des deux autres sociétés, et absorbera, en général, toutes les opérations commerciales qui ne seront pas du ressort de la Société des Iles d'Or. Elle placera, ultérieurement, ses disponibilités en bungalows ou tentes fixes, qu'elle louera ou vendra.

La Société d'Entreprise procède actuellement à la constitution de son capital. Ses affaires seront florissantes, et nous ne saurions trop engager les naturistes qui disposent de quelques disponibilités à les lui confier.

Ses actions sont de 100 fr. chacune. Une part de fondateur devant être remise à tout propriétaire de 5 actions, nous engageons à souscrire par 5 actions ou multiples de 5, de la manière suivante :

5 actions (et 1 part de fondateur) 500 fr.

10 actions (et 2 parts de fondateur) 1.000 fr.

20 actions (et 4 parts de fondateur) 2.000 fr.

et ainsi de suite.

Le capital de la Société d'Entreprise est, à l'heure actuelle, presque intégralement réuni. Nous recommandons donc très vivement aux naturistes désireux de devenir actionnaires, de souscrire sans retard, en utilisant le bulletin ci-dessous.

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ILES D'OR

(Filiale de la Société Héliopolis)

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

Emission de 1.500 actions de 100 francs

BULLETIN D'ADHESION DE PRINCIPE

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

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

....., vous prie de me réserver :

..... actions de 100 fr. de la Société d'Entre-

prise, pour un total de fr.

Frais de timbres. 5 fr.

Total fr.

dont je vous adresse ci-joint (1) le montant (toutes les valeurs doivent être rédigées au nom du docteur André Durville).

dont j'adresse le montant (1) à votre compte de chèques postaux : Paris 236-69.

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

(1) Rayer la mention inutile.

SOCIÉTÉ HÉLIOPOLIS

(Société anonyme en formation)

La Société Héliopolis est en cours de constitution et ses statuts seront incessamment publiés et déposés, conformément à la loi.

Cette société, qui sera propriétaire, grâce à l'apport des docteurs Durville, de la partie de l'île du Levant où se concentre actuellement le Centre naturiste (domaine de l'Ayguade), sera uniquement « immobilière » et ne prendra part à aucune opération commerciale. Son seul rôle consistera à attribuer à ses actionnaires une partie de son capital « terrain » : tout propriétaire d'une action A aura, pendant la durée de la société, droit de jouissance (comme s'il en était locataire), d'un terrain de 500 m² ; tout propriétaire d'une action B aura, de même, la jouissance d'un terrain de 100 m². A l'expiration de la société, tous les ex-actionnaires deviendront définitivement et sans débours, propriétaires de leur parcelle, par partage de l'actif.

Cette attribution de terrains par actions présente de très nombreux avantages, et, notamment, celui d'éviter de nombreux frais à l'acquéreur, la société en faisant son affaire lors même de sa constitution.

Cent soixante dix naturistes, devenus fondateurs d'Héliopolis ont déjà retenu la presque totalité de ces actions (actuellement représentées par des promesses de vente délivrées par les docteurs Durville) et sont, en fait, propriétaires de la plus grande partie du domaine.

Dès la constitution de la Société, ces actions prendront une valeur largement supérieure à leur prix de vente actuel, valeur justifiée par la mise en œuvre systématique du Centre naturiste, et par la plus-value consécutive des terrains.

Nous ne saurions trop engager les naturistes qui désirent établir leurs droits sur une parcelle de terrain d'Héliopolis, en vue d'y établir un bungalow ou une tente fixe pour leurs vacances, ou simplement en vue de faire un placement rémunérateur de leurs disponibilités, à retenir d'extrême urgence une ou plusieurs des rares actions qui restent à placer et à profiter des nombreux avantages actuellement consentis aux souscripteurs (part de fondateur, etc.).

Envoi sur demande des conditions de souscription, plans, renseignements détaillés, cahier de charges, etc., etc.

RESTAURANTS

En attendant l'installation prochaine des restaurants définitifs dans le domaine de l'Ayguade, trois restaurants sont provisoirement campés dans les ruines voisines du vieux village du Grand-Avis.

RESTAURANT CRESPIN

(Auberge du Grand-Avis)

Petit déjeuner 3 fr.

Déjeuner 11 fr.

Dîner 11 fr.

Pension : 23 fr. - (Service : 10 %).

RESTAURANT PELISSIER

(La Paillotte)

Pas de repas séparés

Pension : 25 fr. - (Service : 5 %).

RESTAURANT SALMON

(Ruines de l'usine à pipes)

Petit déjeuner 2 fr.

Déjeuner 10 fr.

Dîner 10 fr.

Plats à la portion. - (Service : néant).

Deux restaurants définitifs seront installés au printemps sur le domaine de l'Ayguade.

(Service automobile du port au domaine).

Pour renseignements complémentaires, locations de tentes, achats de terrains, souscription aux émissions, commande de bungalows, etc., etc., s'adresser exclusivement au docteur André Durville. Du 16 au 30 de chaque mois : à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e). Du 2 au 14 de chaque mois : à l'île du Levant.

En son absence de l'île du Levant, sont accrédités pour le représenter :

M. Petit, directeur-adjoint du Centre naturiste, chargé de l'expédition des affaires courantes ;

M. Bernier, ingénieur-géomètre, chargé de faire visiter le domaine et choisir les terrains ;

M. Rippert, architecte, chargé de tout ce qui concerne les constructions.

Sur la côte, pour tous renseignements, s'adresser à Mlle Mercier, Agence Principale Immobilière, avenue Charles-Gazin, Le Lavandou (en face les Ecoles).