

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. 1931-10-01.

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.

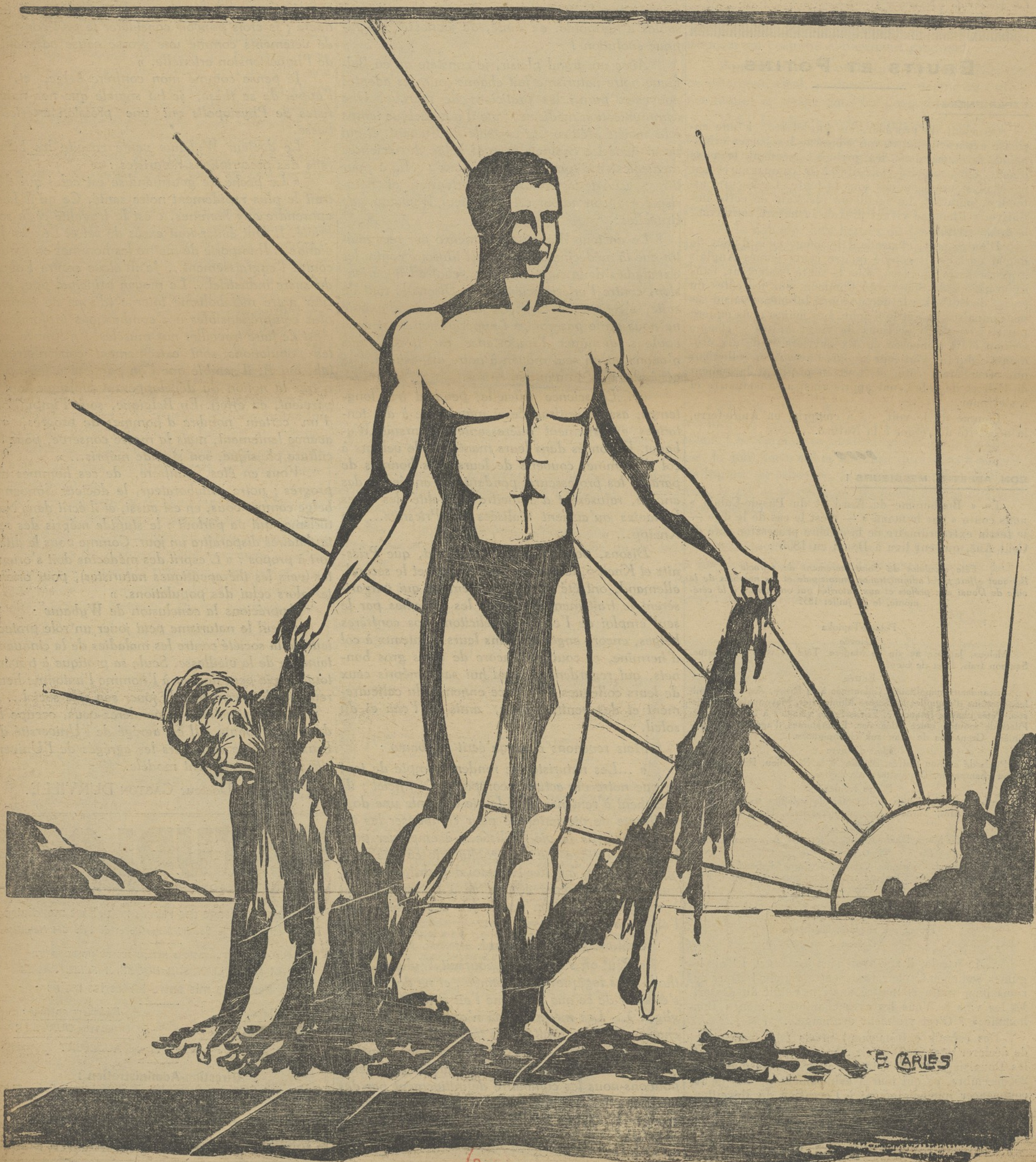
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

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



E. CARIÉS

(Bn
DEP)

JEUDI 1^{er} OCTOBRE 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Le Naturisme en Belgique.....	2
Lettre d'Indochine.....	3
Régénérescence.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Le cinéma.....	4
Le temps qu'il fait à l'Île du Levant.....	4
Hygiène et carnivorisme.....	5
Vers l'Azur (poésie).....	5
Comment lire le caractère et les prédispositions malades.....	5
Un métalloïde essentiel : le phosphore.....	6
L'évolution continue et évolution cataclysmique.....	7
Héliopolis : Un nouveau service de bateaux. — Fondation du quartier commerçant.....	8
Les saucées.....	9
Héliopolis : Le problème des constructions.....	9
Petites annonces.....	10
Communiqué de Madolin.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10

BRUITS ET POTINS

EXPERIENCES

On vient de procéder, en Angleterre, à une curieuse expérience en ce qui concerne les jeunes criminelles détenues dans les prisons : pendant le mois d'août, elles ont été conduites à la campagne et ont passé plusieurs semaines sous la tente. La Faculté attendait, paraît-il, les meilleurs résultats de cette initiative, « l'homme vivant près de la nature retrouvant la droite route ».

D'autre part, et pendant le même mois d'août, le duc d'York avait convié quatre cents jeunes Anglais à passer leurs vacances, sous la tente également, dans sa propriété de Southwold Common, sur les côtes du comté de Suffolk ; le duc a campé lui-même parmi ses pensionnaires le 5 et le 6 août. Les jeunes gens étaient répartis en vingt sections de vingt unités ; chaque section était composée de dix ouvriers et de dix étudiants ; durant tout leur séjour, ouvriers et collégiens ont vécu côte à côte, et, tout en profitant largement de l'air et du soleil, ont appris ainsi à se connaître et à s'estimer.

Comme on le voit, on a compris, en Angleterre, la nécessité du retour à la Nature.

0000

BON APPETIT, MESSIEURS !

Le « Bonhomme du Nord et du Pas-de-Calais » nous conte « par le menu » — c'est le cas de le dire — le festin extraordinaire de la célèbre procession dite de Cent Ans, qui eut lieu à Douai en 1855 :

Fête séculaire du Saint-Sacrement de miracle
Banquet offert par l'administration municipale et les notables de la ville de Douai aux prélats et aux autorités qui ont assisté à la cérémonie, le 22 juillet 1855

Potage-Tapioka

Relevée

Melons, Jambon au vin de Madère, Tête de veau à la tortue, Saumon frais, Filet de bœuf.

Entrée

Fricandeaux napolitains, Galantines à la Russe, Aspics de cailles, Bastons d'anguilles au beurre Montpelier, Mayonnaise de poisson, Pâtés chauds financiers, Fricassée de volailles à la Chevalière, Filets de mouton sauce orléanaise, Epigrammes d'agneau à la jardinière, Grenadins de veau aux champignons.

Hors-d'œuvre

Pieds de cochon truffés, Boudins à la Richelieu, Rognons sautés au champagne, Croquettes de volailles.

Pièces froides

Jambon de Hambourg, Galantines de volailles truffées, Pâtés de canard truffés, Turbots, Buisson d'écrevisses, Homards.

Rôtis

Volailles du Mans, Dindonneaux, Gigots des Ardennes marinés.

Entremets

Paniers avec fruits glacés, Croquante, Corne d'abondance avec fruits, Gâteaux glacés, Charlotte russe, Meringues italiennes, Puddings diplomates, Gelées aux fraises.

Légumes

Haricots verts, Champignons, Petits pois.

Fromage à la glace, Gaufrettes

Dessert

...Ma parole, il n'y avait rien à manger : trois légumes seulement, pour toute cette viande ! Nous aurions bien voulu connaître aussi le détail du dessert. Et les vins ? Vous les avez chambrés, mon « Bonhomme » ? C'est vraiment dommage...

Des calculs extrêmement précis nous permettent de déclarer que, après avoir avalé tout ça le 22 juillet, les Douaisiens de 1855 durent avoir fini de digérer le 25 décembre, ce qui leur a évidemment permis de recommencer immédiatement à l'occasion du Réveillon. A moins qu'ils n'aient été manger sur-le-champ, ou plutôt sous-le-champ, en guise de purgatif, les pissen-lits... par la racine.

PIERRE AUDEBERT.



AU CRIBLE, LES IDÉES !

LE NATURISME EN BELGIQUE



IRRÉSISTIBLE courant de rénovation médicale que nous avons créé progresse avec une vitesse incroyable : partout nos doctrines de vie saine et simple balayent la vieille médecine des drogues. Les médecins d'avant-garde de tous les pays, au lieu de ne penser que pilule et potion, tournent enfin leurs regards vers les forces de la nature, sources inépuisables d'harmonie, de santé, de jeunesse. Magnifique évolution !

Avec un grand plaisir, je constate qu'en Belgique notre naturisme fait chaque jour des adeptes nouveaux parmi les praticiens de marque. Une communication médicale, faite il y a quelque temps à la Société Médico-Chirurgicale du Brabant, et qui parut dans Le Scalpel, journal belge des sciences médicales, me tombe sous les yeux ; elle a pour titre : « Artério-sclérose, hypertension et naturisme » ; son auteur est le docteur Wybauw, de Bruxelles.

Le docteur Wybauw commence par reconnaître que la médecine chimique est illusoire contre les « maladies de la cinquantaine », contre l'hypertension, contre l'artério-sclérose : « Disons-le tout de suite, s'écrie mon confrère, la pharmacodynamie ne nous arme pas contre l'hypertension... Si nous voulons diminuer l'importance du fléau, nous n'avons qu'un seul moyen à notre disposition... la généralisation du naturisme. »

« ...La science officielle, pendant très longtemps, assista renfrognée et méprisante à des tentatives extrêmement intéressantes, poursuit Wybauw. Engoncés dans leurs manteaux de velours à col d'hermine, couverts de leurs gros bonnets de parade, les professeurs, pendant des années et des années, refusèrent d'admettre la réalité des cures brillantes qu'avaient réalisées un Priesnitz... un Kneipp... »

Disons, pour ceux qui l'ignorent, que Priesnitz et Kneipp, le premier, autrichien, et le second, allemand, ont été parmi les premiers qui vulgarisèrent le traitement de toutes les maladies par le seul emploi de l'eau. Et félicitons nos confrères belges, encore engoncés dans leurs manteaux à col d'hermine, et couverts encore de leurs gros bonnets, qui regardent aujourd'hui sans mépris ceux de leurs collègues de France ennemis du calfeutrement et des ventres repus, amis de l'eau et du soleil.

Mais revenons à ce qu'écrit Wybauw :

« ...Les naturistes se rendent compte de tout ce que notre vie actuelle comporte d'artificiel ; ils cherchent à ramener dans la vie courante une dose suffisante de vie naturelle pour compenser les inconvénients de la vie civilisée... à employer pour la thérapeutique ou la prophylaxie ce que nous offre la nature, à éviter l'emploi de substances toxiques ou simplement étrangères à l'organisme, et à amener la guérison par le jeu des réactions de l'organisme... »

Ceci est fort bien exposé.

« Peut-on s'imaginer, poursuit Wybauw, méthode plus logique, plus honnête, et ne doit-on pas s'étonner de ce que l'homme l'ait si longtemps négligée ?... Les médicaments n'ont jamais que des champs d'action limités ; ils ne changent rien à un état, à un terrain... La pré-tuberculose, l'arthritisme, le diabète, l'obésité, les états endocriniens, pouvons-nous les combattre définitivement par des médicaments ?... Le médecin n'a qu'une seule arme : le régime et les cures hydrothérapiques, physiothérapiques, c'est-à-dire les branches du naturisme. »

Tout ceci est très bien pensé ; de même est bien pensé aussi ce que voici :

« Le bain d'air quotidien, bref la nudité pendant quelques heures par jour est chose indispensable, pour remettre en vigueur les fonctions de la peau que le port constant de vêtements a fait disparaître : dans la vie courante, nous négligeons la peau, nous l'enfermons dans une atmosphère de température constante et nous lui interdisons la lumière ; je crois pouvoir considérer le port constant de vêtements comme une grosse cause adjuvante de l'hypertension artérielle. »

Je pense comme mon confrère belge, et, à l'appui de sa thèse, je lui signale que nos naturistes de Physiopolis ont une pression artérielle basse.

Le docteur Wybauw vante ensuite les bienfaits des prescriptions naturistes :

« Le péché de gourmandise est celui qui détruit le plus rapidement notre santé. Ce qu'il faut apprendre aux hommes, c'est la frugalité et la sobriété. Il faut éviter tout excès de sel et l'excès de viande... Il importe de mettre les hommes en garde contre l'engraissement... Je m'élève contre l'abus du sucre industriel... Le moyen principal pour exciter notre métabolisme interne (disons en termes plus compréhensibles nos combustions profondes), c'est de faire travailler nos muscles. En France, où les populations sont extrêmement conservatrices (ah, oui !), il semble que l'on parvienne à faire pénétrer la notion du développement physique (on y parvient, en effet). En Belgique, sous l'impulsion d'un certain nombre d'hommes de progrès, on avance lentement, mais la masse conserve, pour la culture physique, son stupide mépris... »

Vous en êtes, confrère, de ces hommes de progrès ; notre collaborateur, le docteur Simoens, belge comme vous, en est aussi, et il écrit dans Naturisme, qui va partout ; le stupide mépris des retardataires disparaîtra un jour. Comme vous le dites fort à propos : « L'esprit des médecins doit s'orienter (vers les thérapeutiques naturistes), pour orienter alors celui des populations. »

Apprécions la conclusion de Wybauw :

« Seul le naturisme peut jouer un rôle protecteur de la société contre les maladies de la cinquantaine ou de la vieillesse. Seule sa pratique à travers toute la vie peut donner à l'homme l'automne heureux qui lui permettra de jouer son rôle social... »

Quelle situation, demanderez-vous, occupe le docteur Wybauw ? Il est agrégé de l'Université de Bruxelles. Que messieurs les agrégés de l'Université de Paris prennent modèle.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
Organe officiel de la Société Naturiste et de l'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 Cimarosa, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-95

Imprimerie-Ateliers :

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

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

DE TOUT... DE PARTOUT

PARADOXES ET VERITE!

LETTE D'INDOCHINE



OUR des naturistes sincères, la politique ne pourra jamais être un élément de discorde, car ils l'apprécient pour ce qu'elle vaut, c'est-à-dire pour une chose d'une grande relativité.

Le naturiste estimera que le bonheur de l'humanité peut se réaliser autrement qu'avec des programmes politiques. Il suffirait d'appliquer strictement les principes naturistes qui régissent aussi bien la vie intérieure ou morale de l'individu que sa vie physique, que ses rapports avec les autres individus, c'est-à-dire avec la Société, et que les rapports des diverses sociétés (c'est-à-dire des nations) entre elles. Chez l'immense majorité des individus (pour ne pas dire chez tous), les idées politiques sont en rapport direct avec les besoins matériels.

Je parle par expérience. On assiste, en effet, en Indochine, à la formation d'une aristocratie et d'une bourgeoisie coloniales dont les membres, généralement de toute petite condition en France et farouches défenseurs à la métropole de la liberté, de l'égalité et des idées démocratiques, sont devenus à la colonie les plus ardents partisans de l'autorité absolue, ennemie de tout contrôle. Ces républicains sincères en France n'ont à la bouche, en Indochine, que les mots de « répression sévère, exécutions sommaires, inutilité des juridictions françaises ». Un journal de Saïgon a qualifié de « la bonne manière » le récit d'exécutions sans jugement de 27.000 individus fusillés en Chine. D'ailleurs, la presse indochinoise presque entière ne cache pas son hostilité envers la jeune République espagnole.

Le développement du bien-être et de l'hygiène a permis l'installation en Indochine de nombreuses femmes blanches, habituées en France aux humbles besognes du ménage, mais devenues grandes dames, tenant salon, papotant, caquetant, se croyant d'essence supérieure, dures à l'humble et serviles envers le puissant. Et les hommes, eux,

soumis à leurs épouses, deviennent vite de petits tyrannaux.

Comme nous sommes loin de nos belles idées démocratiques de France !



CREPUSCULE

De cette photographie, prise à contre-jour d'une plage d'Héliopolis, se dégage une impression de sérénité, de beauté, de poésie...

Et comme les convictions politiques les plus fermes sont bien fragiles ! C'est l'éternelle histoire des nouveaux riches.

Non ! La mésentente ne pourra jamais exister entre naturistes pour cette pauvre chose qu'est la politique.

■ Parmi les améliorations que le naturisme doit apporter à notre existence, il convient de placer la modification rationnelle du costume. Je sais qu'il s'agit là d'une réalisation particulièrement difficile,

car c'est une de celles qui heurtent le plus violemment le préjugé populaire. Aussi, à mon sens, nous ne pourrions obtenir de résultats que par une évolution habile et mesurée.

Dès maintenant, nous pouvons lutter impitoyablement contre les lainages inutiles, les cols durs et les chemises empesées. Et, lorsque quelques résultats certains seront acquis, nous pourrions imposer un costume entièrement rationnel.

Apportant ma contribution aux recherches de ce vêtement idéal, je donnerai en exemples certaines tenues en usage dans les pays chauds.

Voici la plus simple : chemise à col Danton sans manches, pantalons courts coupés au-dessus des genoux, sandales. Cette tenue peut se modifier ainsi : la chemise à col Danton peut avoir des manches, les pantalons peuvent être longs, les souliers peuvent remplacer les sandales.

A la colonie, aux heures où les rayons du soleil tombent perpendiculairement, on ajoute le casque de liège, bien que quelques coloniaux affirment pouvoir se passer de casque. En tout cas, voici une tenue dont on pourrait s'inspirer utilement.

J'ajoute cependant tout de suite que ce vêtement n'est malheureusement pas universellement adopté par les coloniaux. Dans nos possessions lointaines, le snobisme sévit comme en France. Il est de bon ton, dans les grandes villes coloniales, de s'habiller comme en Europe. En Indochine, les femmes ne prennent aucune précaution contre le soleil. Les Anglais se mettent en smoking ou spencer, le soir, avec col et chemise durs. Les Français les imitent en arborant, le soir, le pantalon de drap noir, le col et la chemise empesés, quelle que soit la température.

Ce que les naturistes doivent donc retenir, c'est seulement la tenue des coloniaux intelligents et non les déguisements d'individus stupides, pauvres imitateurs de snobs étrangers, dont l'intelligence est irrémédiablement bornée.

POL.



TEL PERE...

M. Pierre Mille, le journaliste bien connu, en slip, à l'inauguration de Physiopolis, le 28 juin dernier.

EN PREMIERE PAGE...

(Dessin de E. CARLES)

RÉGÉNÉRESCENCE

AUX GÉNÉRATIONS MUSCLÉES ET SAINES DU PASSÉ ONT SUCCÉDÉ DES GÉNÉRATIONS À PEAU FLASQUE ET PALE, OU LAIDES SOUS LEUR GRAISSE INUTILE, GÉNÉRATIONS ÉMOTIVES, NÉES FATIGUÉES, FUYANT L'EFFORT, L'EXERCICE VITALISANT ET LA LUTTE ARDENTE, CUVANT LEURS IDÉES NOIRES PRÈS DU FEU ■ QU'ILS SONT NOMBREUX LES JEUNES-VIEUX QUI REDOUTENT LE SOLEIL, LE FROID AUX PIEDS, LES COURANTS D'AIR !

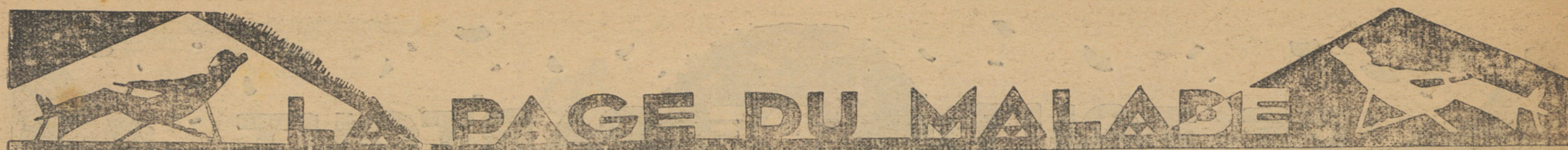
...PAR L'OBSERVATION INTELLIGENTE ET RAISONNÉE DES LOIS DE NATURE, LE NATURISTE, HOMME NOUVEAU, NE CONNAÎT PAS LA DÉCHÉANCE PRÉCOCE ■ LOIN D'ÊTRE, COMME LA PLUPART DE SES CONTEMPORAINS, UN « VIEUX AVANT L'ÂGE », IL EST, LUI, UN « JEUNE APRÈS L'ÂGE » !

...ET, CONQUIS PAR LES IDÉES DE VIE SAINTE, LE VIEILLARD LUI-MÊME, SE DÉPOUILLE DE SA LAMENTABLE DÉFROQUE RIDÉE ET GRIMAÇANTE, S'EN VA, RÉGÉNÉRÉ ET RAJEUNI, VERS UN NOUVEL ET LUMINEUX AVENIR...



...TELLE FILLE

Mlle Clara Mille, habillée de petits drapeaux pour la circonstance. La « République » en personne !



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

LA BONNE METHODE DE CULTURE PHYSIQUE

Demandes. — Louis Nildarce, naturaliste, à Onzain. — Je suis âgé de 20 ans ; naturaliste depuis deux ans. J'habite habituellement Paris ; je fais une demi-heure de culture physique chaque matin. Actuellement, je suis à la campagne ; je ne fais que trois séances par semaine ; je nage ; je fais de la marche et de la bicyclette. Le matin, je mange pain intégral, beurre et fruits. A midi, pain intégral, 50 grammes de viande, un farineux malté, salade et fruit. Le soir, pain intégral, farineux, salade, fromage et fruits. Malgré ce régime, corsé par une vie bien saine en plein air, mes mensurations et mon poids n'augmentent pas. Je ne pèse que 53 kilos pour une taille de 1 m. 64. Je suis très vigoureux, étant tout en muscles, et en très bonne santé, avec une grande résistance à la maladie et aux intempéries (cela depuis que je suis naturaliste). Que dois-je faire, à votre avis, pour augmenter mes mensurations ?...

J. H., néophyte naturaliste, à Paris. — Je suis âgé de 20 ans, je pèse 58 kilos. Depuis un an, j'ai essayé différentes méthodes de culture physique : celle de Muller, et une autre avec haltères de 2 kg. 500 ; cela sans aucun résultat. Maintenant, je fais chaque jour quinze minutes, matin et soir, d'extenseur ; cela non plus ne me paraît pas devoir donner grand chose pour le développement de mes muscles. Mon travail m'oblige à rester assis toute la journée, parfois même le dimanche. Je vous serais reconnaissant de me dire s'il n'existe pas une méthode plus efficace pour me développer.

Réponse. — Vous êtes, l'un et l'autre, des néophytes très sages, et vous deviendrez, à coup sûr, de beaux athlètes. Si vos muscles ne sortent pas encore, malgré vos efforts, c'est que votre assimilation est médiocre. Il faut d'abord réviser avec soin votre régime alimentaire. Augmentez votre ration d'albumine. Pour éviter l'intoxication, préférez l'albumine végétale : l'amande est l'albumineux végétal de choix. Mangez dix amandes à chacun de vos trois repas, au dessert, en plus de la ration habituelle. Pesez-vous chaque semaine. L'augmentation de poids, pour être normale, doit être très lente. Tout être qui augmente brutalement de poids est un malade, même s'il n'a aucune douleur. Système de culture physique recommandé, pour l'un comme pour l'autre : la gymnastique par étirement ; c'est la gymnastique qu'on exécute à Villennes. Pourquoi, d'ailleurs, n'allez-vous pas à Villennes, chaque dimanche ? Si votre musculature ne gagne pas rapidement en qualité, venez nous voir ; nous vous examinerions à fond ; au besoin, on vous verrait aux rayons X.

MARDI SOIR 6 OCTOBRE 1931
dans la vaste Salle Wagram, grande séance du
CLUB DU FAUBOURG
présidée par LEO POLDES

1^o A 20 h. 30 très précises :
Les docteurs Gaston et André Durville
sur
NATURISME OU NUDISME ?
POUR ET CONTRE LE NU INTEGRAL
avec intervention par le célèbre orateur
Georges Pioch
sur **CE QUE J'AI VU A PHYSIOPOLIS**

2^o Mise en accusation du livre *Le Sérail*. Accusé : l'écrivain Louis-Charles Royer. Défenseur : le docteur Pierre Vachet, professeur à l'Ecole de Psychologie, avec accusateurs, défenseurs et témoins.

Prix d'entrée : 5 francs. Membres du Club du Faubourg : 2 fr. 50. En raison de l'affluence, ouverture des portes à 19 h. 30. Renseignements : le matin, au Faubourg, 155, boulevard Péreire (Wagram 71-44).

SPORT, MAUX DE GORGE ET CIGARETTE

Demande. — J. Lemoine, abonné, à Montargis. — J'ai 18 ans, je me porte bien, car je pratique les sports ; mais je suis sujet aux maux de gorge. Que me conseillez-vous pour endurcir celle-ci ? Je fume la cigarette.

Réponse. — Pour endurcir votre gorge : désarthritisiez-vous en devenant encore plus naturaliste. Les pharyngites, rhinites, amygdalites des jeunes gens sont des manifestations de pléthore arthritique dues à l'arthritisme. Pour s'en débarrasser, il suffit de manger plus correctement, de s'aérer mieux, et de corser la culture physique. Faites donc tout cela. Lisez « L'Art de vivre longtemps » pour apprendre à manger plus sainement ; continuez vos exercices sportifs ; allez à Villennes le dimanche. Sur la gorge elle-même, le traitement est secondaire, puisque les malaises que vous y éprouvez sont, non pas une cause, mais un effet. Les compresses froides, mises le soir sur le cou, peuvent aider à endurcir le pharynx et le larynx ; le port du faux-col très bas peut aider aussi, et surtout le bain d'air matinal, chez vous, en nudité totale. Le tabac est un irritant pour la gorge. Pourquoi en continuer l'usage ?

LE NATURISME
ET L'ART

LE CINÉMA

LE JUIF POLONAIS

La plus grande part du succès du *Juif Polonais* revient à Harry Baur ; il a réussi là une création magistrale, et si le film paraît un peu au-dessus de la moyenne, il le doit, à peu près uniquement, à son interprète principal. La version cinématographique du roman d'Eckman-Chatrian a été réalisée par Jean Kemm. Pas de gros reproches à lui adresser. L'ensemble est honnête ; quelques répliques sonnent bizarrement, il est vrai, et certaines photographies sont un peu plates, mais la mise en scène est assez heureuse. Le sujet n'a point vieilli, il a conservé toute sa puissance dramatique. Simple fait-divers pourtant, mais qui comporte un conflit interne franchement émouvant. L'intérêt naît surtout du contraste de cette âme bourrelée d'inquiétudes et de remords avec le milieu même où se déroule l'action, milieu alsacien, tout empreint de bonhomie, de cordiale simplicité. Le drame s'amplifie en un crescendo habile et perceptible au seul spectateur, jusqu'aux dernières scènes de ce soliloque grandiose où Baur atteint au tragique.

Mais rappelons le thème de l'œuvre d'Eckman-Chatrian. En Alsace, lors d'une nuit d'hiver, en pleine tempête, un juif polonais est assassiné. Les années passent, le criminel introuvable reste impuni. Mathis, l'aubergiste, est nommé bourgmestre, mais, malgré les éléments de bonheur qui l'entourent, la joie semble le fuir. Un soir, il tombe frappé de congestion, après que quelqu'un a ramené le souvenir de cette vieille histoire. Il se réveille peu à peu, mais, l'enquête étant réouverte, Mathis est repris par des accès de délire, pendant que le jeune lieutenant de gendarmerie chargé de découvrir le coupable s'empare de la fille de l'aubergiste : Annette. Sans plus se soucier du fiancé de cette dernière, le fils Richter, Mathis favorise les projets de Christian Behm. Et, bientôt, on célèbre le mariage ; le soir même, le bourgmestre monte se coucher, mais l'hallucination surgit, s'empare de lui : il se voit devant le tribunal, se défendant farouchement d'être le meurtrier. Endormi par un hypnotiseur, il raconte son crime, les juges le condamnent à mort. Etreint par une horrible angoisse, Mathis, ne pouvant se délivrer de son cauchemar, succombe sous le poids du remords.

Louons encore une fois Harry Baur pour sa nouvelle incarnation, mais constatons cependant que l'interprétation, en général, est homogène et très consciencieuse. — JEAN FAUREZ.

SEXAGENAIRE RHUMATISANT, IL EST TEMPS QUE VOUS DEVENIEZ NATURISTE

Demande. — Clemensat, à Chelles, membre de la Société Naturaliste. — Mon père, 63 ans, de tempérament sanguin, a, depuis plusieurs semaines, une sciatique. Il a travaillé dans un bureau pendant toute sa vie ; il est en retraite depuis deux ans ; depuis, il travaille toute la journée dans son jardin. Il n'a jamais été naturaliste ; il est gros mangeur, mais il ne mange plus de viande le soir, depuis environ un an, et ne boit plus de vin que le dimanche, grâce à l'influence de ma mère, que vous avez soignée et guérie il y a trois ans. Que conseillez-vous de faire ? Il ne peut se rendre à Paris pour faire une cure de massages.

Réponse. — Votre père a beaucoup mangé toute sa vie, et, toute sa vie, il a été dans un bureau ; il est normal qu'il soit rhumatisant. S'il n'a même que de la sciatique, pas trop pénible, vous pouvez dire qu'il paye ses fautes vitales un prix modique : son hérité était vigoureuse, sans quoi il eût pâti davantage. Vous avez fait de lui un demi-naturaliste ; c'est bien, mais il faut obtenir mieux encore. Montrez-lui les bienfaits que vous-mêmes avez obtenus d'une vie sobre et active ; dites-lui bien qu'à 60 ans l'organisme, brûlant moins, n'a plus besoin de matériaux alimentaires copieux. Moins mange un sexagénaire, mieux il se porte. A soixante ans, on doit vivre pour rien. Obtenez de votre père qu'il mange moins, et laissez-le jardiner à son gré. Apprenez-lui à masser ses douleurs. On atteint soi-même aisément son nerf sciatique ; rien de plus normal que de le froter énergiquement, avec les mains, en profondeur, à la face postérieure de la cuisse ; ainsi, on le débarrasse des déchets qui l'enflamment. Cure d'eau froide, sans hésiter, sous forme de lotions, matin et soir ; faire suivre l'application d'eau d'une friction superficielle énergique au gant de crin (sans alcool).

NOTE. — Des milliers de lettres nous arrivent de partout, qui nous demandent des conseils dans la présente rubrique ; le manque de place nous empêche de répondre à tout le monde ; nous nous en excusons ; que ceux qui n'ont pas encore eu satisfaction sachent attendre : nous faisons pour le mieux.

La Direction.

SOCIÉTÉ NATURISTE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'Assemblée Générale Annuelle de la Société Naturaliste aura lieu le jeudi 22 octobre prochain, à 21 heures, aux Sociétés Savantes, 28, rue Serpente, Salle D (premier étage).

Les membres de la Société Naturaliste ont seuls accès à cette assemblée. Ils seront reçus sur présentation de la carte 1931.

ORDRE DU JOUR

- Compte rendu moral et financier de l'exercice 1930-1931.
- Démission du bureau.
- Election du nouveau bureau pour 1932.
- Etude des travaux à exécuter dans l'île des Naturalistes.
- Discussions diverses.
- Les cotisations pour 1932 seront reçues par le secrétaire général, avant la séance.

Station météorologique privée d'Héliopolis (Alt. : 45 mètres)

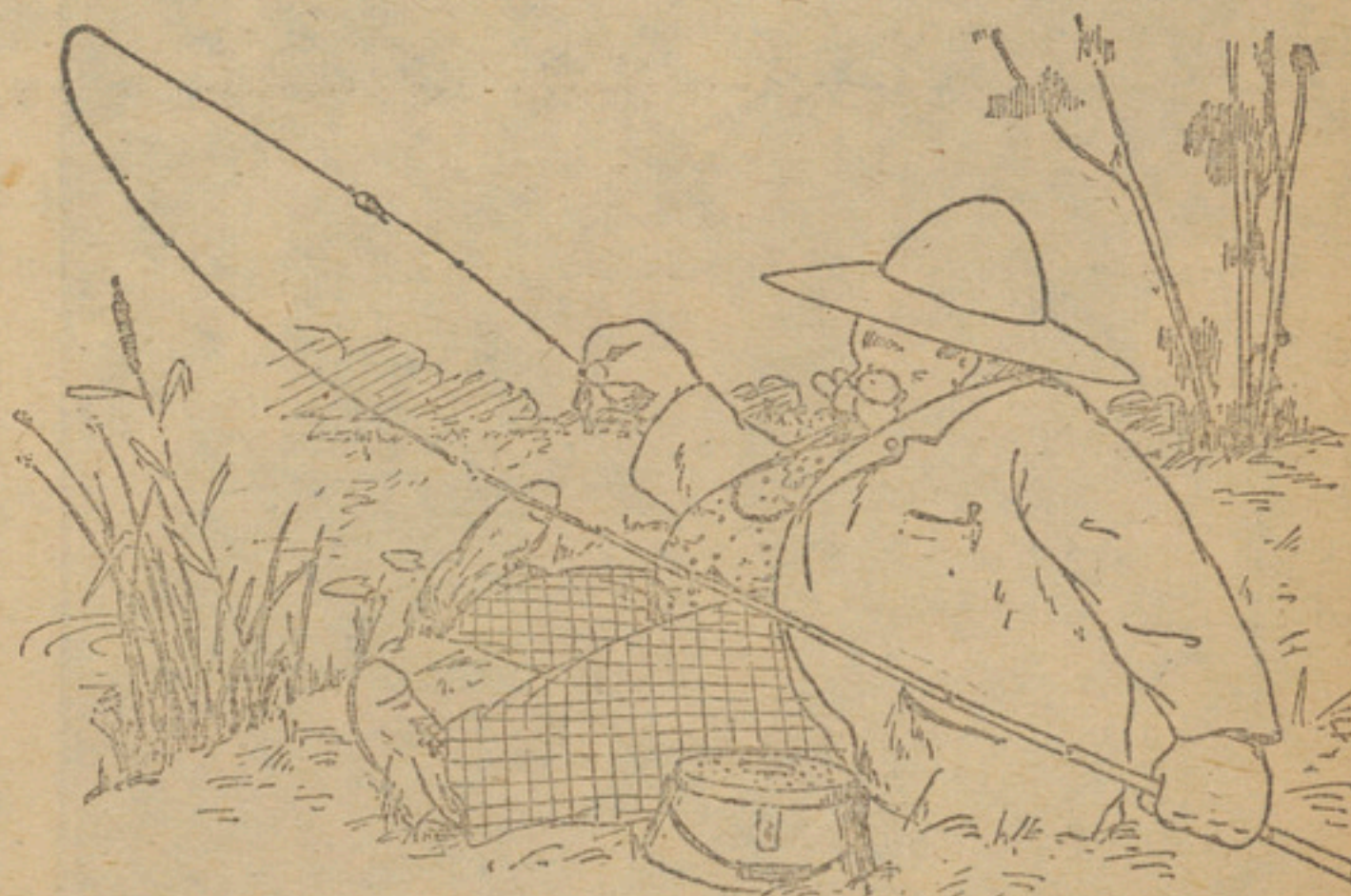
LE TEMPS QU'IL FAIT A L'ÎLE DU LEVANT

du jeudi 17 au mercredi 23 septembre

Dates	Pres- sions moyenn. (1)	Températures				Durée de l'in- solation	Vent	Ciel	Mer	Pluie		Observations
		Max.	Min.	Moyennes						Durée	m/m	
				Diurne	Nocturne							
<i>Judi</i>	762 b.	24	13	22	15	Totale	E à S-E	Beau	Calme	Néant	Néant	
<i>Vendredi</i> ..	762 h.	26	14	24	15	Totale	E à S-E	Beau	Calme	»	»	
<i>Samedi</i>	763 h.	24	14	22	14	Totale	E	Beau	Lég.houl.	»	»	
<i>Dimanche</i> ..	762 b.	26	14	24	16	Totale	E	Beau	Calme	»	»	
<i>Lundi</i>	757 b.	22	13	20	14	Totale	O à N-O	Beau	Houle	»	»	
<i>Mardi</i>	755 h.	18	13	16	14	qq. heur.	E à N-O	Nuageux	Gr.houle	»	»	
<i>Mercredi</i> ...	756 h.	16	10	15	12	10 h.	E à S-E	qq. nuag.	Lég.houl.	3 h.	0,25	Pluie à 20 h.

(1) Abréviations : b. en baisse ; h. en hausse.

UNE CHANCE (Dessin de S. ALBA)



LE GROS PÊCHEUR. — Tu es petit, mais que veux-tu ?... Il faut bien que je vive... Je ne suis pas un de ces chétifs naturalistes qui se contentent de salade ! J'ai un ventre, moi !

LE PETIT POISSON (à part). — Chic ! Je suis sauvé : c'est un hydrique !...



NOZ AMIEZ LES BÊTES



UN TOUR AUX HALLES

HYGIÈNE ET CARNIVORISME



Si vous avez le cœur bien placé, et si ce même cœur vous en dit, croyez-moi, allez faire un tour aux Halles. C'est la plus édifiante excursion qu'un naturiste puisse faire « in the city ». Il faut voir, aux feux de l'aurore, le ventre de Paris ; pour peu que vous ayez encore des velléités carnassières, vous en reviendrez aussi végétarien qu'un cheval. Prenez un individu parfaitement omnivore, faites-lui faire quotidiennement le tour des pavillons, il sera, en peu de temps, par un phénomène purement homéopathique, dégoûté à tout jamais de la viande.

Quand, le matin, vous arrivez aux Halles, un étonnant spectacle s'offre à vos yeux, au débarcadère du métro ou de l'autobus. Une odeur nettement « sui generis » chatouille désagréablement vos narines palpitantes. C'est un homme qui passe, taché de sang, portant sur les épaules le cadavre écorché et sans tête d'un innocent mouton. Ce sont, dans l'étal, des moitiés de bœufs, qui tiennent compagnie aux pauvres cochons roses qu'on débite à côté, en pièces détachées. Quel affreux carnage a précédé ce monstrueux charnier !...

Sur la chaussée, parsemée de trognons de choux et de fanes de carottes, circulent et se fau-

lent des amours de petits chariots, bien gluants, bien poisseux, bien sanguinolents, propulsés qu'ils sont par de jolis types de bourreaux, mains rouges, trognons rubicondes et tabliers sales. A pleins bords,

ces délicieux chariots transportent tripes et boyaux, pieds et fressures, ou bien les têtes des porcs et des veaux, guillotins la veille, mais condamnés depuis leur plus tendre enfance.

Plus loin, voici, au retour de chez le mandataire, ces messieurs de la Boucherie et de la Triperie, tous en habits graisseux à souhait. Ils sont venus à la curée et emportent, dans leurs voitures, gigots et côtelettes, saucisses et boudin ; tout cela entassé, pêle-mêle, sans voile ni toile, cependant que, comme un trophée, se balance au porte-lanterne ce qui fut l'immense poitrine d'un charolais, et d'où s'exhala son dernier souffle.

Sur toute cette chair morte et déjà travaillée par la décomposition, sur cette chair hier encore vivante, une autre vie, invisible mais plus ardente encore, se développe : les microbes. Ils peuvent se multiplier, proliférer à l'infini. N'est-elle pas appétissante, cette « bidoche » exposée au soleil, à la boue, à la poussière ?...

Bon peuple de Paris, voilà ta nourriture, celle qui doit te donner des muscles — pauvres muscles — qui doit alimenter ton cerveau — pauvre cerveau — faire grandir tes enfants — pauvres enfants !

RAYMOND GUILLARD.

HENRI POULAIN.

VERS L'AZUR

Partir et n'être plus qu'un point qui se déplace,
Disque rouge qui fuit,
Dans le coin d'un wagon qu'un front contre une glace,
Qu'un œil près de la nuit.

Et n'être dans ce bruit qu'une âme bourdonnante,
Et n'être qu'un passant,
Sur les rails d'acier bleu qu'une flèche luisante
Rapide dans les champs.

Frissonner dès l'aurore aux froids brouillards du Rhône,
Dormir ; puis s'éveiller
A la douce chaleur d'une gare ocre jaune
Entourée d'oliviers...

Oui, partir... Sur les bois, les pays, les bruyères,
Entendre s'achever
La nostalgie sonore, identiques prières
De semblables clochers.

Voir au rythme des roues poursuivant les nuages
Défiler les grands monts,
Mais garder de l'eau claire les insouciant passages
Sur un fond de limon.

SANTÉ ET BEAUTÉ

COMMENT LIRE LE CARACTÈRE ET LES PRÉDISPOSITIONS MALADIVES (1)

(CONFÉRENCE DU 10 MARS 1931)



RIGER en type humain une anomalie me semble exorbitant. Je crois que, pour établir une classification, il faut partir d'un type normal de forme humaine ; il ne me semble pas qu'il soit possible d'admettre d'autres sortes de types que celles-ci : le musculaire, que j'appelle carré (on dit musculaire, mais il est musculaire et osseux), et l'autre, le respiratoire, que j'appelle ovale, parce qu'il est non seulement respiratoire, mais aussi musculaire en finesse. Il est aussi vigoureux, musculairement, que le premier.

LE TYPE CARRÉ ET LE TYPE OVALE

Il y a donc deux classes athlétiques fondamentales qui apparaissent comme types humains de base : le carré et l'ovale.

Dans le type carré, on peut tout traduire par des carrés, que ce soit la tête, que ce soit le thorax, que ce soient les membres. La main est carrée. Le thorax l'est également. Le bassin est aussi large que les épaules ; le crâne lui-même est carré. Vous retrouvez le carré autant dans les lignes horizontales qui délimitent le front en haut et en bas que dans le maxillaire, qui porte une force et une vigueur farouches.

Au contraire, dans le type respiratoire, tout est ovale. La face est ovale ; le thorax est vraiment ovale : large du haut, il s'effile en bas pour permettre la courbe, et, même dans le détail inférieur du corps, vous trouvez une allure générale que vous pouvez schématiser par un ovale.

Mais, dira-t-on, est-ce que tous les humains vont pouvoir rentrer dans une de ces catégories ? Probablement, si la désignation est vraie. On doit pouvoir classer n'importe quel humain dans l'une ou dans l'autre des deux catégories.

QUELQUES SOUS-TYPES

Dans le type carré, nous rangerons, au point de vue face, ceux que nous appellerons « Mars » et « Terre ». Dans le type ovale, nous classerons ceux que nous appellerons « Mercure », « Soleil » et « Vénus ».

Mais pourquoi donc ces mots à l'allure astrologique : Mars, la Terre, Mercure, Soleil, Vénus ? Je

m'excuse de vous présenter des termes aussi occultes, mais ne vous effrayez pas : je souhaite que vous m'en donniez d'autres, et je vous assure que s'ils sont meilleurs, je suis prêt à les accepter avec grand plaisir.

Nous avons conservé ces dénominations à l'allure astrologique parce qu'elles sont simples. En effet,

lorsqu'on fouille les auteurs anciens qui, avant nous, ont étudié les formes humaines, on constate que les noms dont je parle ont déjà été cités. Je ne vous dirai pas que les types complets aient été décrits tels que nous allons les étudier ensemble. A l'époque ancienne où ces mots étaient en usage, l'idée de la morphologie humaine n'avait pas, à beaucoup près, les précisions qu'elle a aujourd'hui, et la science physiognomonique était entourée d'une foule de superstitions et d'erreurs vraisemblables, et d'ailleurs compréhensibles pour l'époque à laquelle elle était créée.

LES ANCIENS ET LA MORPHOLOGIE HUMAINE

Tout d'abord, les Anciens qui se sont occupés de morphologie ont vu la forme humaine créée par des influences astrales. Ils ont cru pouvoir affirmer que si nous avons, étant adultes, telle ou telle forme, c'est parce que nous avons été marqués, à notre naissance ou au moment de notre conception (cela dépend des auteurs), par un astre du système stellaire terrestre ou par une planète. Ils mettent d'ailleurs le soleil parmi les planètes.

Nous, lorsque nous étudions les auteurs anciens, nous sommes obligés de nous dire que si nous ne croyons pas à l'action des planètes sur notre terre, ou si nous ne sommes pas du tout convaincus que Mars, Vénus ou Mercure sont susceptibles de nous marquer de leur influence à un moment quelconque de notre vie, il y a tout de même, dans l'étude qu'ont faite les anciens astrologues de la morphologie humaine, des vérités qui sont étonnantes pour qui les regarde ; et, si les mots employés n'indiquent pas à nos yeux une correspondance astrale, ils indiquent, par contre, un faisceau de faits.

Quand, par exemple, l'astrologue vous dit que Mars marque un individu, il fait de cet individu un guerrier, un colérique et un méchant.

Lorsqu'à notre tour nous étudions le type que nous appelons Mars, nous n'y voyons certes pas l'influence de la planète en question, mais nous reconnaissons qu'il est quelquefois militaire, ou qu'il aurait dû l'être ; que quantité de militaires, de généraux, sont des Martiens purs ; c'est un fait.

(1) Voir *Naturisme* des 27 août, 17 et 24 septembre 1931.

LE CENTRE NATURISTE DE BUDAPEST

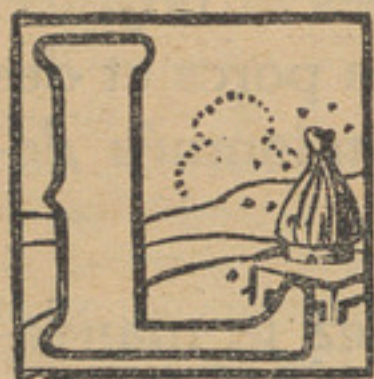
En vue de la création d'une filiale de la Société Naturiste en Hongrie et de l'organisation générale du Centre Naturiste de Zugliget, près Budapest, les docteurs Durville seraient heureux d'entrer en relations avec un groupe de naturistes hongrois, susceptible d'assurer bénévolement, sur place, la direction effective de l'œuvre.



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

UN MÉTALLOÏDE ESSENTIEL : LE PHOSPHORE



L'IDÉE essentielle de l'alimentation naturiste est de ne pas détruire l'équilibre moléculaire naturel des aliments, de façon à sauvegarder le fait de la vie.

Cette directive générale prend une signification particulièrement claire, dès que l'on veut remédier à une des principales dégénérescences de notre époque, c'est-à-dire à l'alimentation déminéralisée.

Nous avons entrevu le rôle de la potasse, qui se classe en tête des minéraux : soude, chaux, magnésie et fer, qui sont constitutifs de la matière vi-



L'HEURE DU REPOS

Léda, la chienne, voudrait bien s'étendre sur la chaise-longue !

vante. A ces métaux s'ajoutent des metalloïdes : phosphore, soufre, silice, chlore et iode. Le phosphore tient, dans cette liste, la place prépondérante.

Les ferments, d'une part, et les sels organominéraux, d'autre part, sont les conditions indispensables à l'évolution de la matière vivante. Si l'alimentation naturiste insiste continuellement sur ces deux points, c'est bien parce qu'ils sont méconnus ou peu compris, et que toute la réforme alimentaire qu'elle est en train de réaliser s'inspire de cette utile correction. Les aliments ne sont pas seulement albuminoïdes, hydrates de carbone et graisses, mais aussi « sels ». Il n'est point de tissus vivants sans ces derniers. Sels de calcium, par exemple, dans le squelette, et phosphates et chlorures dans les liquides et les tissus.

Cette remarque est d'une importance capitale si l'on pense que le corps humain est, pour les deux tiers, composé de liquides. Le phénomène de la vie évolue dans les liquides. Le sang, la lymphe, les cytoplasmes sont liquides et ne se coagulent qu'à la mort. Nous avons plusieurs fois employé un néologisme, en disant : « La vie est liquide ». Le ion phosphore, sous forme de phosphates, est indispensable à la vie des tissus, y compris les liquides.

Autre remarque : il apparaît comme nécessaire à la division cellulaire, c'est-à-dire à une des manifestations les plus éclatantes de la vie. Son rôle primordial, que l'expérience de chacun de nous peut déjà contrôler, est d'être l'aliment par excellence qui agit sur les centres nerveux et ainsi rétablit les fonctions d'échange.

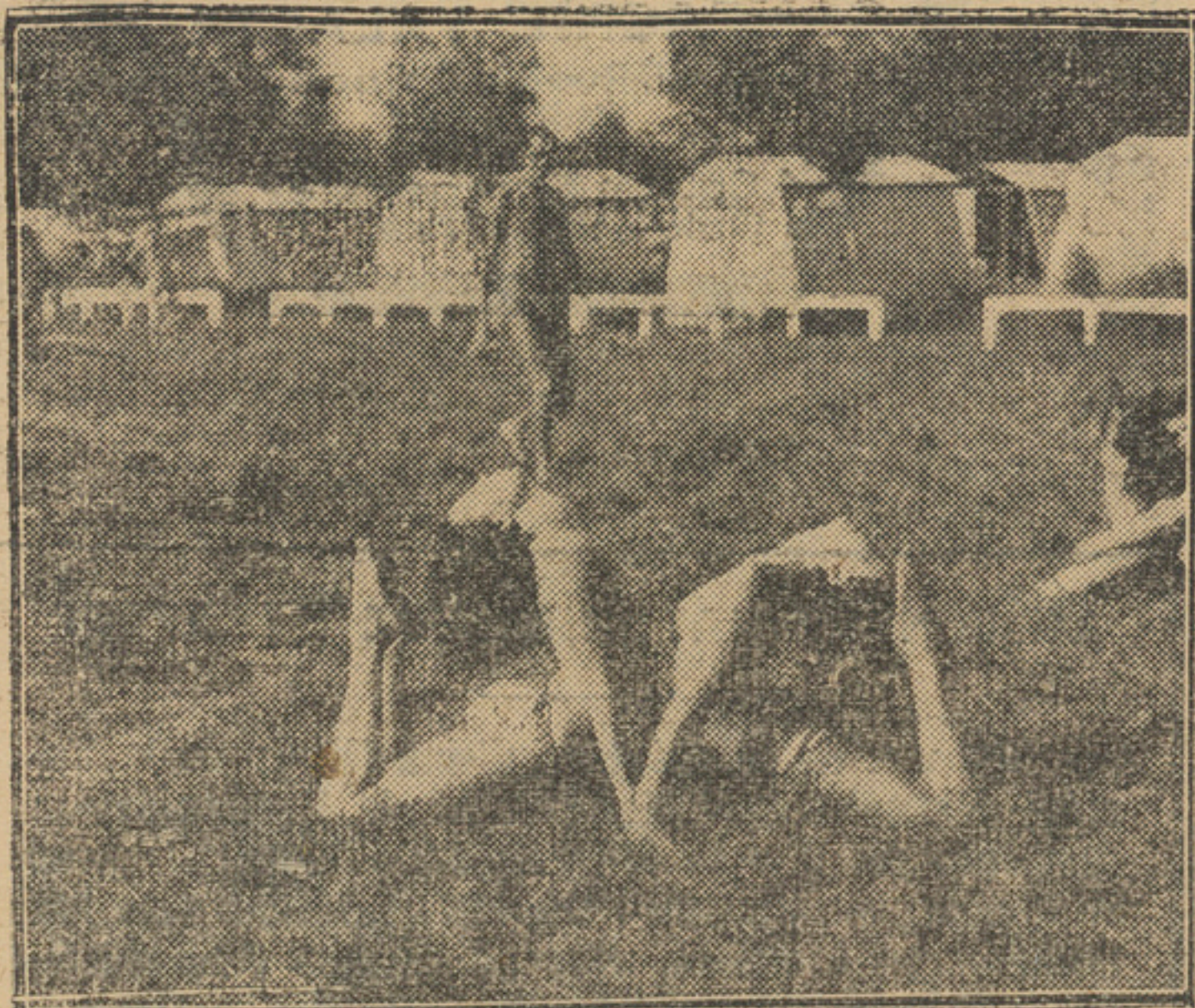
L'important est de savoir comment l'alimentation naturiste nous fournit ce précieux apport. C'est qu'en effet il doit être recherché dans l'alimentation et non pas sous les formes fallacieuses de produit isolé, c'est-à-dire dénaturé. Le phosphore des plantes ne peut être isolé, sinon il perd tous ses caractères et rompt complètement l'harmonie établie entre le monde végétal et nous. Il ne faut pas jouer avec lui, parce que son influence est

considérable et que nous ne pouvons pas impunément rompre l'harmonie de la nature. Le ion phosphore n'existe jamais seul ; il se présente toujours à l'état moléculaire, c'est-à-dire englobé dans un groupement. Ce qui compte, dans ce groupement ionique, c'est avant tout sa proportion et son degré de dissociation. C'est ainsi qu'entre un phosphore et un phosphate il n'existe pas de différence au point de vue de la quantité du ion phosphore ; mais tous les phosphores sont affreusement toxiques et les phosphates ne le sont pas. On en dirait de même des sulfures et des sulfates. C'est bien le ion phosphore qui est chargé d'énergie, soit en bien, soit en mal pour notre organisme, mais il n'existe aucune commune mesure entre les groupements moléculaires dont il peut faire partie. Entre eux existent les différences les plus grandes, les plus contradictoires, qui nous donnent une idée de la puissance et de l'infinie variété de la création.

On ne manipule pas le phosphore à sa guise sans risquer de faire de lourdes erreurs. Seule, la Nature est scientifique, parce qu'elle est conçue suivant un plan et y obéit suivant des lois inéluctables. En matière d'aliments phosphatés, plus qu'en toute autre, il faut se méfier des extraits, des concentrations et des corps isolés. L'idée naturiste est que chaque bouchée compte si elle est homéopathique. Peu importe l'infinitésimale quantité d'apport utile contenue dans chaque bouchée, pourvu que vous répétiez celle-ci souvent, dans les proportions voulues par la bonne Nature.

Entre le monde végétal et nous, il est une analogie frappante, c'est que, avec les métaux et metalloïdes cités ci-dessus, et, dans tous les cas, avec la potasse, le calcium et le phosphore, il n'est pas de matière organique possible sans eux. Le phosphore, à l'état organique, est donc extrêmement répandu dans la nature ; tous nos légumes en contiennent, principalement la carotte et tous les choux. Toutefois, de même que la potasse doit se puiser dans le jus de raisin frais, liquide vivant, de même le phosphore se puise dans deux aliments essentiels : les amandes sèches et le pain complet.

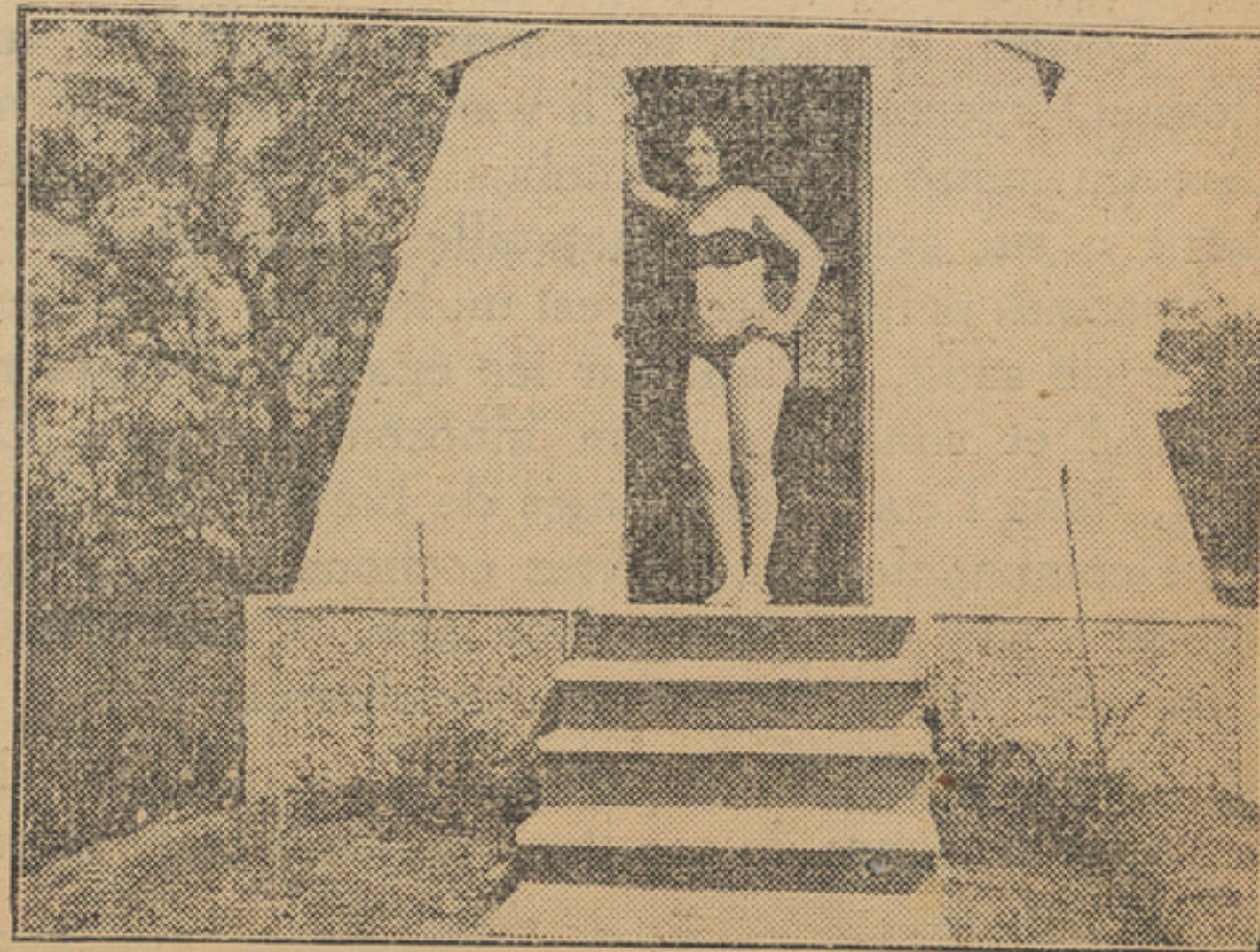
L'amande est une base alimentaire pour le naturiste. Elle est particulièrement riche en cette qualité de phosphore organique que la chimie de la nature a éminemment adaptée à nos organes. De plus, l'amande se mâche longtemps, et ne s'avale pas ; c'est ainsi qu'elle fournit une importante diastase, l'émulsine, qui, avec les sels minéraux abondants qu'elle apporte, constitue un puissant organe de transformation qui transpose dans nos tissus toutes les énergies que nous empruntons au monde extérieur par l'alimentation. L'alimentation



POUR LA COLONNE VERTEBRALE

Si la vôtre est enkylosée, essayez cet exercice : il l'assouplira

naturiste utilise l'amande sous toutes ses formes, notamment en une qualité de confit qui est l'aliment par excellence des nerveux et des cérébraux. Elle en fait manger aux repas et loin des repas ; elle les mélange à d'autres fruits secs, tels que la figue, remarquable par sa teneur en sucre végétal. Les pains de figues, à la mode des îles Baléares, sont, à ce point de vue, une heureuse trouvaille. Jadis, en Provence, on donnait libéralement, aux enfants qui tendaient la main, des figues, des amandes et des raisins secs. Ces trois fruits prirent le nom de « mendiants ». Cette petite charité, qui ne coûtait guère, était au moins une charité intelli-



DANS LA CITE DE NATURE

Mme A. Durville sur le seuil de la tente du Comité d'Organisation

gente, qui rendait plus service aux enfants qu'une pièce de monnaie souvent mal employée.

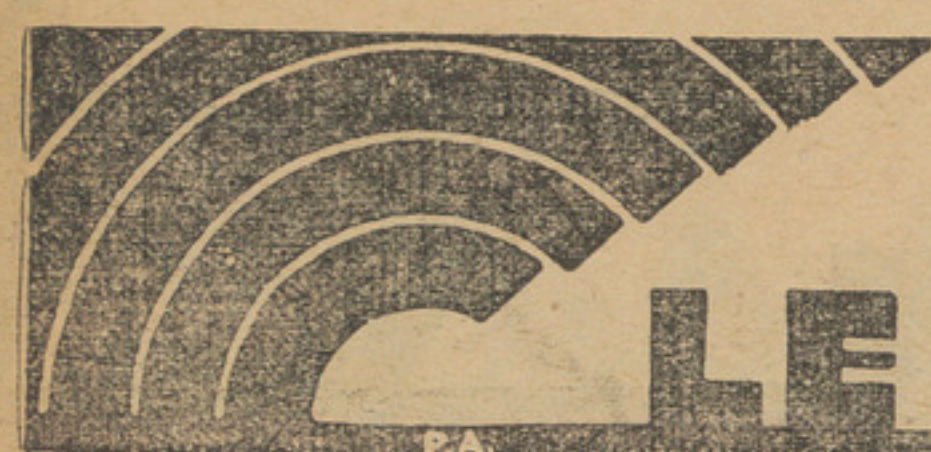
Toutes les céréales sont riches en phosphore, notamment le sarrasin et surtout le blé. Chacun sait l'importance des engrais phosphatés. On ne peut faire de la culture intensive sans rendre à la terre les éléments minéraux qu'on lui enlève chaque année. Remarque essentielle : le phosphore se trouve principalement contenu dans les cellules d'aleurone qui sont situées sous l'écorce extérieure et dans le germe, qui est l'embryon de la nouvelle plante. Là encore apparaît l'importance du pain fait à la manière naturiste, et la misère du pain blanc qui nous prive d'un apport indispensable à la vie.

Enfin, nous ne devons pas oublier les huiles, notamment l'huile d'olive, qui nous apporte le phosphore sous la forme de lécithine, c'est-à-dire de graisse phosphorée. Ne nous étonnons pas que l'olivier, qui voisine avec l'amandier dans les pays de soleil, ait, avec son voisin, plus d'une analogie. L'huile doit compter pour une bonne part dans notre alimentation, à condition naturellement qu'elle n'ait pas été travaillée d'une façon maldroite. Ce n'est pas sur sa couleur jaune paille qu'il faut la juger, mais au contraire sur sa couleur naturelle, que les éléments de chlorophylle rendent verdâtre par transparence, et qui s'accompagne d'un arôme de fruit de bon aloi.

Les nerfs aboutissent à la peau et au tube intestinal. C'est donc par la peau et par l'alimentation qu'on peut et doit les soigner. Cette remarque trouve sa place surtout dans ce chapitre. Notre génération de nerveux ne trouvera de cure profitable que dans le naturisme, qui pense enfin à mettre la peau au soleil et démontre que seule la nature est scientifique en mettant nos remèdes dans notre alimentation.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.





LE NATURISME ET LA SCIENCE



LETTRE COUVERTE

ÉVOLUTION CONTINUE ET ÉVOLUTION CATAclySMIQUE (1)



EST-CE PAS aussi un cataclysmisme biologique que la mort soudaine de milliers et de milliers de poissons migrateurs qui, passant dans un courant froid, périssent en masse, la mer étant alors soudain couverte de poissons morts sur des étendues considérables, comme le fait à été observé dans le Pacifique Nord. Ce sont ces destructions de poissons, en masses énormes, qui ont formé les gîtes de pétroles au sujet de l'origine desquels on discute encore.

Rappellerai-je la disparition des graptolites, des trilobites, des ammonites, et qui tous disparaissent au moment même de l'apogée de leur développement ?

Au point de vue de l'évolution sociologique, ai-je bien besoin de rappeler les cataclysmes qui marquent les grandes étapes de l'évolution humaine ? Par cataclysmisme, il ne faut pas entendre nécessairement malheur ou désastre, mais bien perturbation violente et brusque amenant des changements profonds dans les conditions préexistantes. Non seulement les phénomènes évolutifs nous montrent des transformations soudaines d'une importance considérable affectant les mondes, la terre et les êtres vivants, mais les phénomènes de moindre importance nous font voir aussi, alors que des entraves sont apportées au libre développement des phénomènes physiques ou biologiques, des accumulations d'énergies qui s'élaborent et qui ne demandent qu'à se manifester d'une manière particulièrement intensive.

■ ■ ■

Dans le monde physique, les accumulations d'énergies sont choses courantes, que ce soit en électricité, hydraulique, etc. Elles augmentent avec les résistances qu'on oppose à la manifestation normale des phénomènes. Cela se voit moins bien en biologie, mais ces faits n'en sont pas moins constants. Sectionnez une ortie, et, immédiatement après, la plante va se développer avec une force inusitée et la quantité de ses fleurs et de ses graines sera bientôt plus considérable que sur les plantes voisines.

Examinez attentivement ce tennis court gazonné ; vous y remarquerez de petites plantes que vous reconnaîtrez de suite : c'est le plantin. Habituellement, celles-ci présentent des feuilles assez larges et des chatons qui s'élancent à peu près verticalement. Mais, sur la pelouse gazonnée, il en va tout différemment. Le jardinier y passe avec la tondeuse plusieurs fois par semaine ; alors, qu'a fait le plantin ? Il pousse maintenant ses feuilles et ses chatons horizontalement ; ainsi, la tondeuse peut passer et repasser sans l'atteindre. Mais que le tennis soit soudain abandonné, plus de jardinier, plus de tondeuse, et aussitôt le plantin prend sa revanche. On dirait que la contrainte qu'a dû s'imposer la plante y a accumulé une énergie vitale insoupçonnée. Aucun plantin du voisinage n'atteindra le développement de celui de l'ancien tennis.

■ ■ ■

Mais je vous entends dire : « A quoi sert cette digression ? ». Elle nous a servi, à vous et à moi, à nous remettre en mémoire des vérités essentielles et qui impriment à notre jugement une tendance déterminée. Nous venons de nous rappeler que la nature est capable d'évolution spontanée et intensive, que l'être vivant peut accumuler des énergies qui se manifesteront avec force à la première occa-

sion, et que c'est là un cas particulier d'une loi générale et universelle.

Vous serez maintenant d'accord avec moi pour dire que l'homme de 60 ans qui fait du naturisme depuis 10 ans n'est pas un moyen terme entre celui qui en a toujours fait et l'autre qui n'en fit jamais. Pendant un demi-siècle, l'organisme de notre nouveau naturiste fut détourné de sa vie naturelle au profit d'une vie toute factice. Toutes ses énergies vitales ont été comprimées, mais, aussitôt libérées, elles ont fait un bond gigantesque, et, à 60 ans, après 10 ans de vie normale, et malgré un demi-siècle de compression — et peut-être à cause de cela — il progresse à pas de géant, et il n'est plus très très éloigné en perfection du naturiste de toujours.

Evidemment, nous avons envisagé ici le cas de conditions vitales toutes identiques, autres que celles résultant directement de l'inobservance pendant un demi-siècle des principes naturistes. Il n'en serait pas de même si, les choses n'étant pas égales d'ailleurs, le nouveau naturiste était, par exemple, porteur de tares plus ou moins profondes. Et même encore, si ces tares existent, elles peuvent, grâce à la libération de l'être que procure l'observance des principes naturistes, s'atténuer fortement, tellement est profonde la tendance de l'organisme vers son redressement.

Le docteur Durville ne nous a-t-il pas montré récemment comment, chez le cancéreux de l'estomac, la nature réagit et s'efforce encore à créer, et ce jusqu'au dernier moment, un nouveau passage d'évacuation ? Tout comme le plantin, le nouveau naturiste, dont l'organisme se trouve soudain libéré, trouve en lui à l'état latent des énergies insoupçonnées, et il marche maintenant vers son développement normal et total.

■ ■ ■

J'ai tenu à vous rappeler que, s'il est vrai que le naturisme est, comme vous le dites très bien, le mouvement de la jeunesse, il n'en est pas moins

un mouvement à l'usage des aînés, qui peuvent, en quelques années, enregistrer des progrès que la loi d'accélération de l'évolution souligne heureusement. Vous, jeunes, grâce au naturisme, vous deviendrez rapidement des hommes parfaits, tandis que les vieux des deux sexes rajeuniront.

Mais laissez-moi vous demander encore : quelle signification donnez-vous au mot jeune ? Est-il dans votre pensée synonyme de dernier né ? Je ne le pense pas. Mais alors, la jeunesse n'est qu'un terme limitatif oscillant entre deux âges, mais lesquels ? Est-ce de 20 à 30 ans, de 15 à 25, de 15 à 30 ou de 20 à 35 ? Ne conviendrait-il pas de définir jusqu'à quel âge on possède effectivement la jeunesse ?

Il y a une troisième manière de résoudre le problème : ne penseriez-vous pas, avec moi, que le plus jeune est celui qui possède le plus de force vitale (ce qui cadrerait assez bien avec la littérature courante, où abondent les vieux encore verts et les vieillards de trente ans) ? Mais prenez-y garde, monsieur Audebert, si vous adoptez cette définition, il nous faut poser de suite la question : quel est le critérium qui nous permettra de décider que tel homme possède plus de force vitale qu'un autre ? Pour moi, je n'en vois qu'un. Le plus de force vitale me paraît s'identifier avec le maximum de vie effective. Alors ! Le plus jeune est celui qui vit le plus longtemps...

Je vous demande pardon pour cette formule qui vous paraîtra paradoxale, mais songez bien que dans tout paradoxe se trouve, presque toujours, tout au moins une parcelle de vérité.

En vous remerciant encore pour le plaisir que me procure toujours la lecture de vos écrits, je vous prie, mon cher confrère, de me croire votre tout dévoué

Docteur G. SIMOENS.

(1) Voir *Naturisme* des 17 et 24 septembre 1931.



LA PLAGE DU PETIT-AVIS, A L'ILE DU LEVANT

Tandis qu'à Paris l'hiver s'annonce précoce, des naturistes font de la culture physique, là-bas, sous le chaud soleil méditerranéen...



LE CENTRE NATURISTE DE L'ILE DU LEVANT

UN NOUVEAU SERVICE DE BATEAUX FONCTIONNE A DATER DU 1^{ER} OCTOBRE

DEUX TRAVERSÉES QUOTIDIENNES PAR LE « SAINT-HILAIRE »



NOTRE programme de réorganisation suit son cours. Après avoir mis au point le problème des routes et des chemins, assuré à la Cité d'Héliopolis le ravitaillement nécessaire en eau potable, doté le domaine de moyens de transport suffisants, apporté une solution saine au problème des constructions, créé le quartier commerçant de l'agglomération naturiste, il nous fallait concentrer nos efforts sur le point — d'importance primordiale — de la traversée maritime.

Cette question est, aujourd'hui, réglée.

Nous venons de nous assurer le service d'un bateau, le *Saint-Hilaire*, offrant toutes les garanties possibles de confort et de sécurité.

Le *Saint-Hilaire* est un ancien yacht transformé pour les besoins de la cause. Il mesure 15 mètres de long sur 3 m. 50 de large. Pourvu d'un moteur Diesel de 30 CV, à huile lourde, il est entièrement ponté et possède des cabines permettant d'abriter tous les passagers.

Il entre en service à dater d'aujourd'hui 1^{er} octobre.

Jusqu'à nouvel ordre, le *Saint-Hilaire* fera, sauf le cas de force majeure, deux traversées par jour. Il quittera le Lavandou à 9 heures et à 14 heures, pour aborder à Héliopolis à 10 heures et à 15 heures. Dès que nous aurons reçu les autorisations nécessaires de la Marine militaire, le *Saint-Hilaire* fera chaque jour un départ des Salins-d'Hyères et un autre départ du Lavandou.

La liaison avec la côte est donc, à partir d'aujourd'hui, définitivement et régulièrement assurée.

Ajoutons que l'équipage du *Saint-Hilaire* est placé exclusivement sous nos ordres, et qu'un registre de réclamations — qui sera, sans aucun doute, inutile — sera tenu, à bord, à la disposition des passagers.

■ ■ ■

Nos amis naturistes ne risquent plus de rester bloqués dans l'île pendant quelques jours. Ils peuvent donc, sans tarder, prendre leurs dispositions pour passer à Héliopolis leurs vacances d'hiver : ils seront ainsi à pied d'œuvre pour surveiller et diriger l'édification de leurs bungalows et assister à la vie naissante de notre nouvel enfant, déjà si cher au cœur de nos adeptes.

FONDATION DU QUARTIER COMMERÇANT D'HÉLIOPOLIS

Dès le printemps prochain, une abondante clientèle de touristes, de campeurs, de propriétaires, envahira le domaine des Arbousiers de l'île du Levant. La route stratégique allant du port du Grand-Avis au domaine de l'Aiguade sera carrossable sur tout son parcours. Les chemins qui sillonnent la propriété seront dessouchés. Les puits seront forés, et l'eau potable existera en abondance. De nombreuses tentes fixes seront construites, et une quinzaine de bungalows édifiés. Un service de messagerie automobile, à l'usage des personnes et des bagages, fonctionnera quotidiennement.

Déjà, la grande route est devenue carrossable sur plus de 2 kilomètres ; elle sera entièrement terminée pour le début de novembre. La source Salvator débite copieusement une eau de roche délicieuse. La première camionnette affectée aux messageries est en service. Un tracteur à chenilles va être utilisé prochainement.

La Cité Naturiste de l'île du Levant sera un centre commerçant de premier ordre, et sa prospérité sera la récompense méritée des pionniers qui auront été avec nous à l'heure du premier effort. L'heure est venue, maintenant, de fonder le quartier commerçant d'Héliopolis.

Aux naturistes qui rêvent de fuir la civilisation artificielle des grandes villes, aux artisans qui, tout en travaillant de leurs bras, veulent terminer leurs jours sous le climat délicieux de l'île ensoleillée, aux petits commerçants touchés par la crise des affaires, qui veulent réemployer leurs disponibilités dans une affaire neuve, aux petits rentiers que la chute des valeurs boursières oblige à se créer de nouvelles occupations lucratives, à tous ceux qui, malades ou déprimés, n'ont pas les moyens de se refaire une santé sans travailler, nous proposons aujourd'hui de créer quelques commerces sans concurrence, pourvus déjà d'une clientèle de premier ordre, fidèle et sûre, et appelés à un grand avenir.

Nous vendons sur plan, pour être créés cet hiver et ouverts le 1^{er} mars 1932, les fonds de commerce suivants :

RESTAURANTS NATURISTES

Terrains de 1.000 m² ;
Bungalow en maçonnerie, avec grande pergola, salle de restaurant, cuisine, chambre, cabinet de toilette (non meublé).
Capital nécessaire : 60 à 70.000 francs
Trois restaurants seulement seront installés dans le Centre Naturiste

RESTAURANT N° 1..... VENDU
— N° 2..... A céder
— N° 3..... A céder

SALON DE THE
VENDU

Fonds de commerce de DOULANGER - PATISSIER
VENDU

MAGASIN GENERAL D'APPROVISIONNEMENT
VENDU

LIBRAIRIE - PAPETERIE
VENDU

PEINTURE - VITRERIE - PAPIERS PEINTS
VENDU

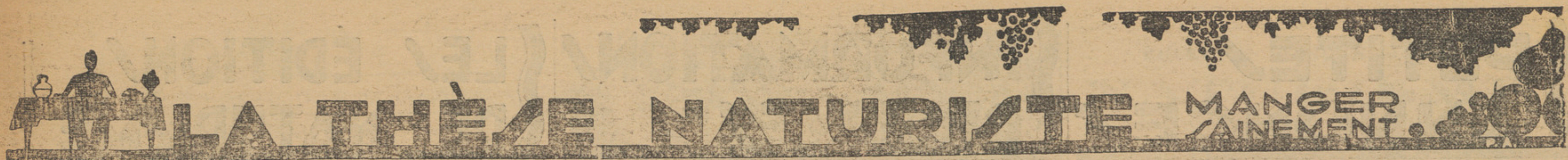
PRÊTS HYPOTHÉCAIRES AUX COMMERÇANTS

Afin de permettre la création rapide des fonds de commerce ci-dessus désignés, nous demandons aux naturistes ayant quelques disponibilités à placer de consentir, le cas échéant, des prêts sur hypothèques aux artisans ne disposant pas du capital suffisant.

Nous demandons, d'autre part, aux naturistes désireux d'assurer l'exploitation d'un des fonds de commerce envisagés, et qui ne posséderaient pas les disponibilités nécessaires, de nous faire connaître à la fois le capital dont ils disposent et les sommes qu'ils voudraient emprunter, en fournissant la garantie de leur terrain et de leurs constructions.

Intérêt offert aux prêteurs : 7 %. Prêts demandés pour 3, 5, 7 ans. Garantie : première hypothèque sur terrains, constructions, agencement.

Les docteurs Gaston et André Durville, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), recevront les offres et les demandes, et mettront en relation les intéressés.



LA CUISINE SAINES

LES SAUCES

BEAUCOUP trop de gens pensent, bien à tort, que la cuisine ne peut être agréable que si elle comporte des sauces compliquées. Des spécialistes appréciés pensent que c'est à ses sauces « savantes » que la cuisine française doit son grand renom dans le monde. La manie de la sauce procède de la manie de la complication. Le « grand » cuisinier croit déchoir s'il n'associe pas colorants, alcools, produits chimiques ; il est fier d'être apothicaire ; il rougirait qu'on pût le dire hygiéniste. On peut, cependant, voir simple, penser à la santé, et être bon cuisinier. Faire jaillir les vrais fumets, par une cuisson correcte, nécessite d'ailleurs souvent un tour de main délicat et plus précis que celui qu'il faut pour alambiquer des ingrédients multiples, créateurs de saveurs nouvelles et artificielles. Le cuisinier naturaliste veut du vrai fumet, des saveurs naturelles ; il veut faire goûter la fraîcheur de l'aliment, sa pureté ; c'est mieux, sans aucun doute, que de créer des parfums de rêve, capables de « faire passer » des mets de fraîcheur douteuse, et dont les résultats sur l'organisme sont toujours une intoxication. Certaines sauces sont particulièrement

néfastes ; nous indiquons les principales de celles-ci aux lignes qui suivent, intitulées : « Les sauces dont il faut s'abstenir » ; celles dont on peut user sont étudiées ensuite au paragraphe « Les sauces acceptables » ; on ne perdra d'ailleurs pas de vue qu'il vaut habituellement mieux, pour bien digérer, manger sans sauce ; nous disons *habituellement*, parce que certains insuffisants du tube digestif, à sécrétions paresseuses, ont besoin, au moins de loin en loin, pour pouvoir fabriquer assez de sucs diastasés, de la stimulation créée par la sauce sur la muqueuse digestive ; il convient, d'ailleurs, dans ce cas, de choisir dans la série des sauces acceptables, pour éviter les accidents toxiques, et l'avis du médecin naturaliste compétent est souvent utile, pour éviter des erreurs de physiologie.

■ ■ ■

LES SAUCES
DONT IL FAUT S'ABSTENIR

Sont malsaines :

SAUCE AMERICAINE

Elle rend le homard et la langouste encore plus toxiques.

SAUCE AUX ANCHOIS

Parce que l'anchois est toujours très toxique.

BEURRE CUIT, FONDU, SALE, CONSERVE

Toujours malsain.

SAUCE BORDELAISE, CHASSEUR, GENOISE

Parce qu'on les fait avec une sauce demi-glace, laquelle est toxique par son roux.

SAUCE AUX CAPRES

Les câpres sont trop acides.

SAUCE CREVETTE, NANTUA, CARDINAL

Parce que les crevettes et écrevisses qu'on y incorpore sont de vrais poisons.

SAUCE DEMI-GLACE

Parce que le roux à la graisse, qui est à sa base, est toxique.

SAUCE DIABLE

Parce que faite de sauce demi-glace, de cognac, de poivre de Cayenne.

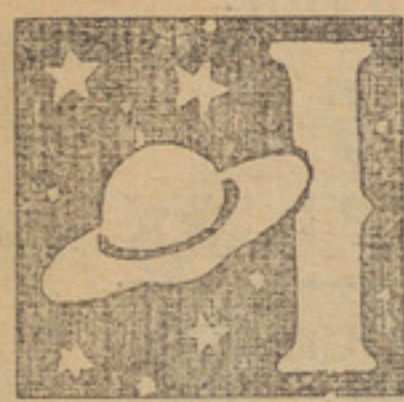
FONDS BRUN

A cause des os de bœuf, os de veau et couennes de lard qui servent à le faire.

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

H É L I O P O L I S

LE PROBLÈME DES CONSTRUCTIONS EST RÉSOLU SUR UNE NOUVELLE BASE



Ly a quelques mois, la pénurie de routes et de moyens de transport dans l'île du Levant avaient conduit notre direction à chercher dans l'utilisation d'un matériau léger et facilement maniable la solution à l'épineux problème des constructions. Elle avait adopté le « Célotex », qui répondait parfaitement à ces desiderata.

Le problème, aujourd'hui, s'est modifié.

Une route vient d'être tracée du port au domaine ; à l'heure où nous mettons sous presse, elle est devenue carrossable sur la presque totalité de son parcours, et on attaque à la dynamite les derniers mètres proches du vieux fort. Une camionnette assure le transport des marchandises. Une voiture à chenille va arriver incessamment dans l'île, et rendra plus aisé encore le transport des matériaux. Nous venons enfin de prendre personnellement en mains le service de traversée maritime, et nous possédons désormais un bateau spacieux, confortable et sûr.

Nous pouvons donc, maintenant, et sans aucun délai, exécuter en maçonnerie toutes les constructions du domaine de l'Aiguade. Le « Célotex » sera simplement conservé pour l'édification des tentes fixes, et pour les revêtements intérieurs des bungalows.

Notre architecte, M. Rippert, travaille actuellement à la réfection de ses plans, et procède à l'étude de ses nouveaux devis.

Voici les éléments, très résumés, de cette nouvelle organisation :

BUNGALOWS TYPES. — Les naturalistes propriétaires auront toute liberté de faire construire un bungalow de leur choix, avec les seules réserves du cahier des charges. Néanmoins, pour leur faciliter la tâche et leur soumettre des idées, nous mettrons à leur disposition quelques plans de bungalows-types, comportant de une à cinq pièces.

FONDATEURS. — Les fondations seront en maçonnerie composée de pierres du pays et de ciment.

MURS ET CARCASSE METALLIQUE.

Les murs seront en béton coffré. Une carcasse métallique, permettant l'économie des gros murs d'angle et des piliers de soutènement, sera noyée dans le béton. Les murs seront recouverts d'enduits extérieurs et intérieurs. Leur épaisseur sera d'environ 15 centimètres.

TOITURE. — La toiture sera faite en tuiles mécaniques ou en tuiles du pays.

SOL. — Le sol sera cimenté.

Pour un supplément qui sera également fixé forfaitairement au mètre carré, on pourra remplacer le toit par une terrasse en ciment armé, les coffrages en béton par des murs en briques creuses ou en parpaings, le sol cimenté par un parquet ou un carrelage.

PRIX. — Un prix de base, au mètre carré couvert, vient de nous être fourni par notre architecte. Il est fixé à 610 francs, soit au même prix que sur la côte.

■ ■ ■

CRÉATION D'UNE COOPÉRATIVE
AMICALE DE CONSTRUCTION

Mais, pour être à même de construire à ce prix très réduit pour l'île, il nous est indispensable de commander les matériaux par bateaux complets (tartanes), de façon à réduire au minimum les frais très onéreux de traversée et de manutention.

Nous avons donc décidé, d'accord avec les premiers fondateurs d'Héliopolis désireux de construire immédiatement, de constituer une sorte de Coopérative de construction. Cette coopérative groupera en deux séries, chaque année, les propriétaires voulant faire édifier leurs bungalows.

Pour que le prix d'environ 610 francs au mètre carré puisse être appliqué, il sera indispensable que chaque série assure la construction d'environ 800 mètres carrés. Il faudra également que chaque constructeur accepte de régler comptant, à la commande, une bonne partie du prix global de la construction envisagée.

PREMIERE SERIE

(période du 1^{er} novembre 1931 au 1^{er} avril 1932)

Afin de mettre en chantier la construction des premiers 800 mètres carrés, nous demandons aux propriétaires qui veulent entrer en possession de leurs bungalows pour les environs du 1^{er} avril prochain de bien vouloir se mettre en rapport avec nous avant le 1^{er} novembre, dernier délai, en nous faisant connaître :

1^o Quelle surface couverte ils désirent posséder ;
2^o Quelle somme ils accepteraient de régler d'avance, à valoir sur le prix de base de leurs constructions.

A titre de simple indication et en attendant les précisions qui vont nous parvenir incessamment :

1 pièce de 3 m. x 3 m. en maçonnerie coûterait environ.	5.500 fr.
1 pièce de 3 m. x 4 m. en maçonnerie coûterait environ.	7.350 fr.
1 bungalow composé de 2 pièces de 3 m. x 4 m. et d'une pièce de 3 m. x 3 m. coûterait environ.	20.200 fr.

Dès que les réponses nous seront parvenues en nombre suffisant pour assurer la construction de la superficie ci-dessus prévue, les matériaux seront achetés en bloc, et le chantier ouvert. Les adhésions retardataires seront repoussées à la série suivante et les constructions reculées à la période commençant le 1^{er} avril et finissant le 1^{er} novembre 1932.

Les premiers bungalows commandés forme actuellement (une douzaine) permettent presque d'atteindre la superficie exigée. Nous ne saurions donc trop engager les naturalistes désireux d'être en possession de leur habitation pour la saison prochaine, à nous soumettre d'urgence leurs désirs, leurs observations et, le cas échéant, à s'inscrire sans tarder dans la première série.

Le docteur André Durville centralisera les réponses et servira volontiers d'intermédiaire entre les propriétaires et l'entreprise : du 2 au 14 de chaque mois, Ile du Levant (Var) ; du 16 au 30 de chaque mois, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

PETITES ANNONCES

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

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

JE CHERCHE, POUR FILLETTE 9 ANS pension naturiste dans école ou famille, de préférence professeur pouvant faire suivre classe, bon air campagne ou montagne. Tien drait à ce qu'elle fasse gymnastique tous les jours. Envoyer prix e conditions à Mme Le Belhomme, Courseulles-sur-Mer (Calvados).

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE FILLE, 26 ans, désire place puériculture, chez naturistes. Mlle Lucie, 8, rue Manuel, Paris (9^e).

OFFRES D'EMPLOIS

JEUNE FEMME, propre, ordonnée, demandée pour pension naturiste Provence. — *Ecrire : Grelin, Sablons (Isère)*.

MARIAGES

SPORTIF, 35 ans, 1 m. 72, veuf, idées nud. et nat., désire connaître jeune femme même idéal, en vue mariage. — *Naturisme, N° 545*.

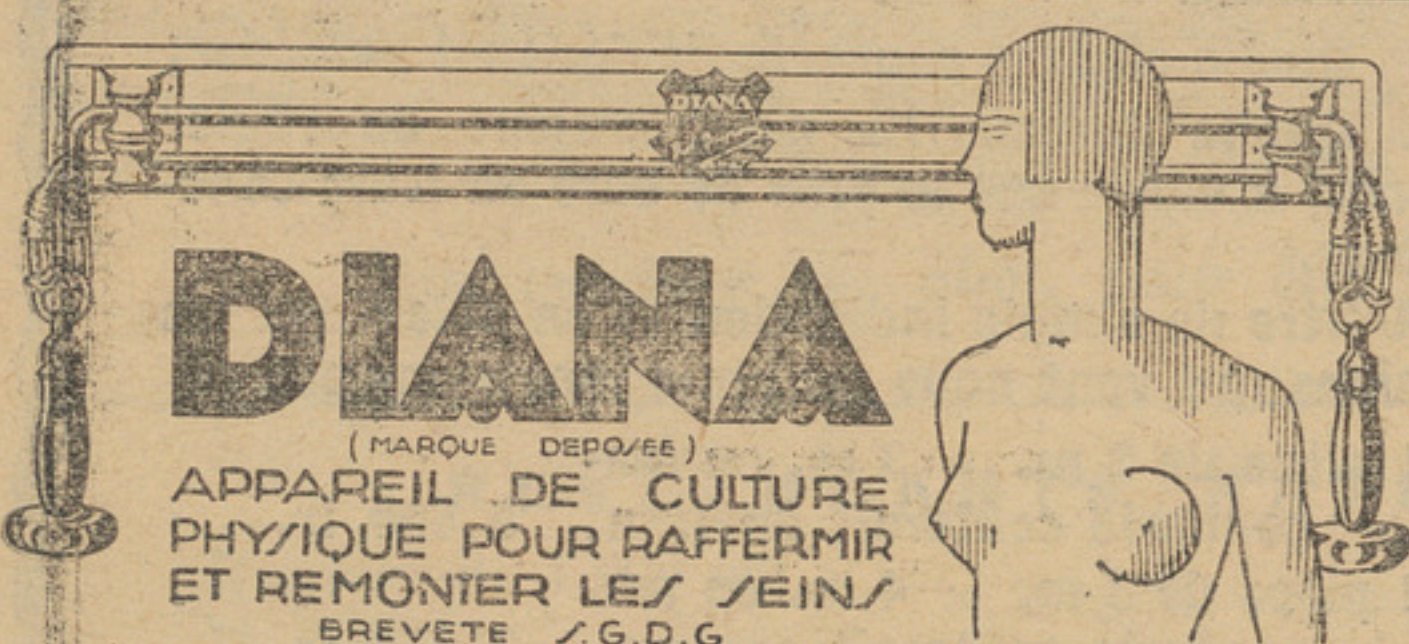
DIVERS

J. f. cherche pers. loyale, ayant notions culinaires, dispos. qqes capit., pr association commerce alimentation. — *Naturisme, N° 546*.

LECONS anglais, allemand, espagn., gramm., convers., etc., jeune nat. anglais. Chambre 6, au 1^{er}, 7, impasse du Rouet, Paris (14^e).

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

MIEL gar. naturel, 1^{re} réc. (prairies), 5, 10, 20 kgs : 60, 115, 215 fr. ; 2^e réc. (têtes 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%.



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

CHAPEAUX NEUFS ET TRANSFORMATIONS

3, rue Jobbé-Duval (15^e)
Métro : Convention

Paris, le

Madame,

A la ville, une naturiste doit-elle porter un chapeau ? Les avis sont partagés.

N'oubliez pas, cependant, que, cette saison, les chapeaux féminins sont minuscules et légers, et que LEONTINE AUDEBERT, pour un prix modéré, vous coiffera jeune et chic.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Miel aromatique : romarin et thym. — Madolin vient de s'entendre avec un naturiste, apiculteur consommé, pour lui prendre sa récolte d'une qualité de miel aromatique de grande valeur. Ce miel (miel de printemps) est uniquement butiné sur deux plantes aromatiques : le romarin et le thym, à l'exclusion d'autres plantes. Suivant les années, l'un ou l'autre romarin peut dominer. La présente récolte est dominée par le romarin. Ce genre de miel ne peut être obtenu que par apiculture pastorale, c'est-à-dire en déplaçant le rucher pour le monter dans la montagne, où seule existe cette végétation de romarin. Le miel est ensuite récolté à l'extracteur, sitôt la saison faite. A cause de cette difficulté, ce miel est fort rare, mais il procure une qualité d'arôme de grande valeur et d'un goût exquis. Madolin offre ce miel de romarin au prix de 20 francs le kilog.

Ce nouveau choix ne change en rien la qualité de miel aromatique de lavande que Madolin continue cette année, comme par le passé, et qu'il continue à offrir à 18 francs le kilog.

Les consommateurs naturistes sont priés de mentionner, en passant leur commande, s'ils désirent du miel aromatique de romarin ou du miel aromatique de lavande ; l'un et l'autre miels sont facilement reconnaissables à leur coloration et au goût.

A noter que cette année la sécheresse a sévi dans la montagne où ce miel est récolté, et a occasionné un miel plus clair, d'abord, et plus rare, ensuite.

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

LE ÉDITION 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'île 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

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs

1 an : 40 francs

RIEN... NE REMPLACE LE SOLEIL



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

MAIS LA LAMPE OSA-VITALUX

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

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

LA LAMPE OSA-VITALUX

ASSOCIÉE A UN TRAITEMENT NATURISTE RATIONNEL
EST UN PUISSANT AGENT CURATIF

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

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

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

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

EST UN STIMULANT REMARQUABLE

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

LA LAMPE OSA-VITALUX

EST LE MÉDECIN DE VOTRE FOYER

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

Appareil de table, complet, avec sa lampe :

750 francs

(Franco : 780 francs)

Appareil sur pied, complet, avec sa lampe :

1.350 francs

(Franco : 1.400 francs)

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

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

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
CHAUSSES 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

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

CHAMBRES
A COUCHER.

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

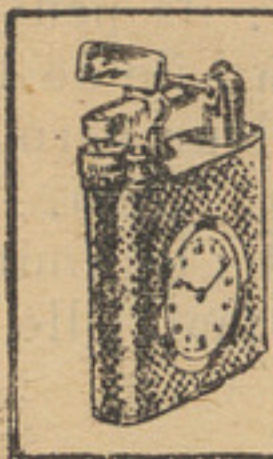
RENÉ AXLER SE TIENT ÉGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs



SOYONS PRATIQUES
MONTRE-BRIQUET
estampillé semi-automatique
garanti 10 ans
envoi contre
remboursement
Fabrique B. C. Lynda
Morteau (Doubs)



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

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

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).

ABONNEMENTS		France	Etranger
		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.

SÉJOUR HEUREUX

Passez à Royan des vacances heureuses ou faites-y un sé-
jour idéal de repos dans le confort pour réparer votre santé
ou entretenir votre vigueur. Vous trouverez à la pen-
sion « 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 cul-
ture 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.

CANOËS INDIENS

(DIX MODELES)

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

Madolin

172, RUE MARCADET MARCADET 06-47

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES
des docteurs G. et A. Durville

AMANDES Se consomment au naturel. Amandes douces, grosses, triées.....Les 500 gr. 20 » 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 » BLÉ 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 puis- sant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 » COUSCOUS NATURISTE Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste », corps gras végétal.....Les 500 gr. 5 » CORPS GRAS VÉGÉTAL « LE NATURISTE » Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 » FLOCONS D'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 chloro- phyllle.....Les 500 gr. 9 » JUS DE POMME Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 » JUS DE RAISIN FRAIS « Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Jusqu'au 1^{er} septembre, une seule couleur : rouge.....Le litre 10 » La demi-bouteille 6 » EN VENTE au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18^e) et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10^e) LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine. Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e, 17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy. Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes et Colombes. Le samedi, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy, Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.	MALT NATURISTE Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 » Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 » MARMITE NATURISTE Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 » Deuxième modèle, plus grand..... 145 » MIEL AROMATIQUE NATURISTE Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 » MIEL BLANC DU LOIRET Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 » OLIVES NOIRES DE LA DROME Les 500 gr. 9 » PAIN NATURISTE INTEGRAL Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 » PAIN NATURISTE COMPLET Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 » PATES ALIMENTAIRES NATURISTES Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquil- lettes.....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 CITE 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 Naturiste 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 :

SOCIETE 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'acquiescer, 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 préférable de retenir sa tente avant le départ.

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 PAR LE « SAINT-HILAIRE »

Sauf le cas de force majeure, le Saint-Hilaire accomplit la traversée deux fois par jour, s'il se présente à l'embarcadere au moins deux passagers payant le prix normal de 32 ou 35 francs par personne (aller et retour), ou une personne acceptant de payer pour deux (64 ou 70 francs).

HORAIRE

Le matin Départ du Lavandou... 9 h. précises
Arrivée à Héliopolis... 10 h. environ
Départ d'Héliopolis... 11 h. précises
Arrivée au Lavandou... 12 h. environ

L'après-midi Départ du Lavandou... 14 h. précises
Arrivée à Héliopolis... 15 h. environ
Départ d'Héliopolis... 16 h. précises
Arrivée au Lavandou... 17 h. environ

PRIX (ALLER ET RETOUR)

Naturistes (sur présentation de la carte de séjour), billets oranges..... 32 fr.

Touristes, billets verts..... 35 fr.

Colis (suivant encombrement)..... de 1 à 2 fr.

Les billets sont délivrés exclusivement sur le bateau. Ils ne sont valables que s'ils sont détachés d'un carnet à souches, en présence du passager ; ils doivent porter le prix perçu, écrit de la main du matelet receveur (refuser rigoureusement tout billet qui ne remplit pas ces conditions).

Les billets donnent droit au retour sans autres frais. Le retour est utilisable à volonté, sans limitation de validité.

Un registre de réclamations est tenu, à bord, à la disposition des passagers.

SOCIETE 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 revendra.

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.

SOCIETE D'ENTREPRISE GENERALE DES ILES D'OR

(Filiale de la Société Héliopolis)

Société anonyme en formation au capital de 150.000 francs. Statuts déposés chez 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.

SOCIETE HELIOPOLIS

(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'Aygade), 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.

Près de deux cents 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 des charges, etc., etc.



RESTAURANTS

Pendant la saison d'hiver, un restaurant assure en permanence le ravitaillement des campeurs. Il est provisoirement campé dans les ruines du vieux village du Grand-Avis, en attendant l'ouverture (le 1^{er} mars prochain) des restaurants du domaine de l'Aygade.

RESTAURANT CRESPIN

(Auberge du Grand-Avis)

Petit déjeuner 3 fr.

Déjeuner 11 fr.

Dîner 11 fr.

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

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).