

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. 1931-10-15.

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

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

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

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

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

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

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

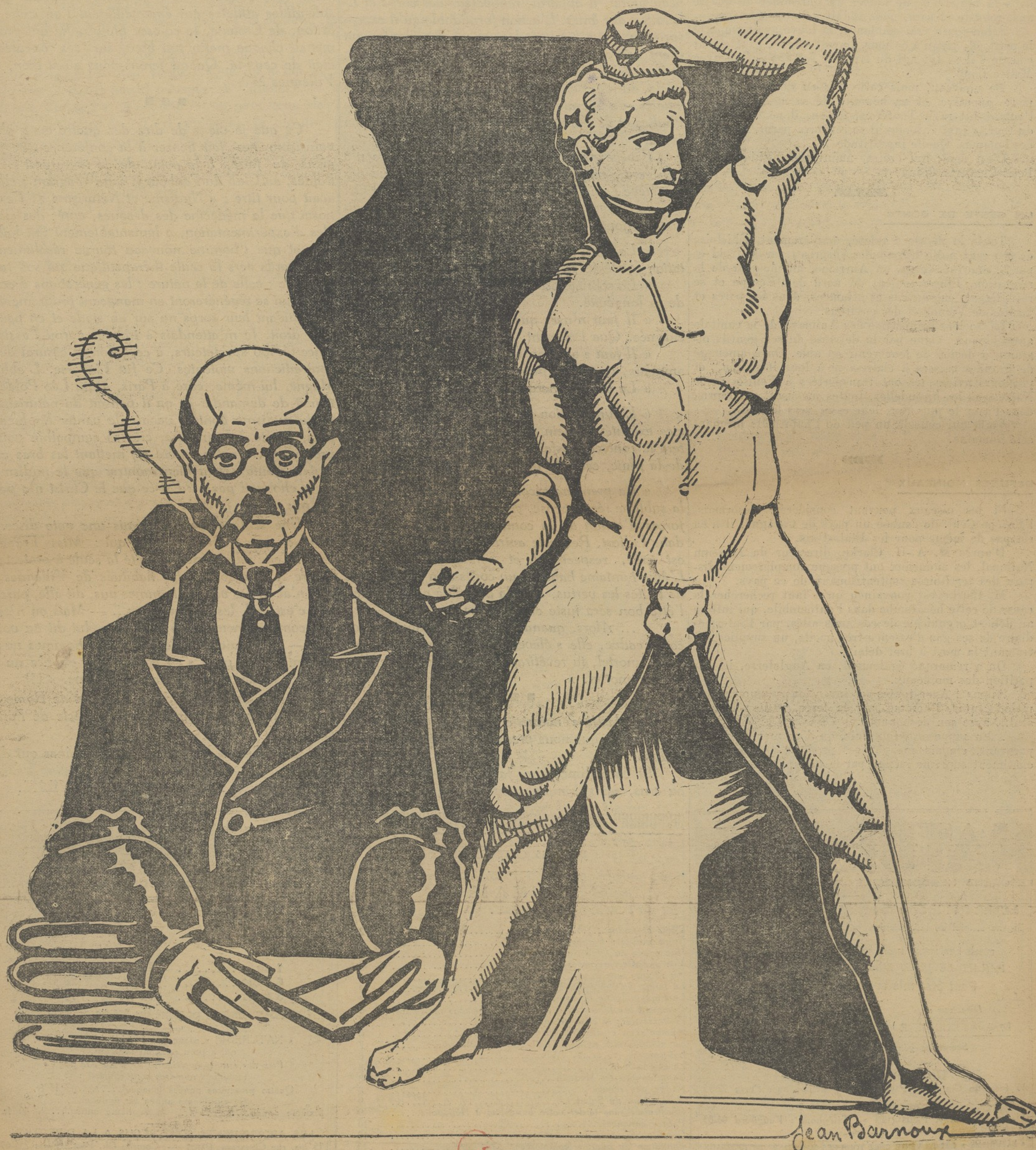
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

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

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF
DEP

ÉCHO ET NOUVELLE

BRUITS ET POTINS

LE « FILS » DE LA LOUVE

Une femme du village de Strandza, en Turquie d'Europe, se promenait avec son nouveau-né, il y a quatre ans, dans la forêt. Voulant ramasser quelques branches mortes, elle déposa le petit être sur le sol et s'éloigna quelques instants. Lorsqu'elle revint, l'enfant avait disparu.

Or, le mois dernier, des chasseurs, entendant, non loin de là, des gémissements, finirent par découvrir, dans la tanière d'une louve, un garçonnet de quatre ans, robuste et sain, mais réduit à l'état sauvage.

Selon toute vraisemblance, la louve avait emporté le petit, et, jusqu'à ce jour, l'avait soigné, exactement comme s'il se fût agi du fruit de ses épousailles avec Maître Loup.

De nouveau, mais cette fois au détriment de sa mère adoptive et au bénéfice de sa mère véritable, l'enfant fut ravi. Toutefois, dit-on, il ne le fut plus du tout, « ravi », lorsqu'il se retrouva parmi la société des hommes. Quelle ingratitude !

C'est égal, qui croira, maintenant, l'histoire du Petit Chaperon Rouge ?

UN GESTE DE BONTE

Toute la presse a relaté, dernièrement, l'histoire de ces cent mille hirondelles surprises par le froid et par le mauvais temps en Autriche, au moment de la migration. Elles venaient du nord de l'Europe et se réfugièrent, engourdis et affamés, dans les parcs et jardins de Vienne et des environs.

La Société Protectrice des Animaux de la capitale autrichienne, émue par la détresse de ces gentils oiseaux, a décidé de leur venir en aide. On a aménagé de grandes caisses à claire-voie à leur intention, et plusieurs avions les ont transportées à Venise et à Naples, où les hirondelles, toutes joyeuses, ont repris, dans l'azur le plus pur, leur essor vers le Sud...

Voilà qui console un peu de l'habituelle méchanceté humaine.

DÉFUNTS MOINEAUX

Si les oiseaux peuvent considérer, désormais, l'Europe Centrale comme un pays de Cocagne, il n'en est pas de même pour les Etats-Unis.

D'après M. A.-H. Clarke, directeur du Muséum National, les moineaux ont presque complètement disparu des territoires septentrionaux de ce pays.

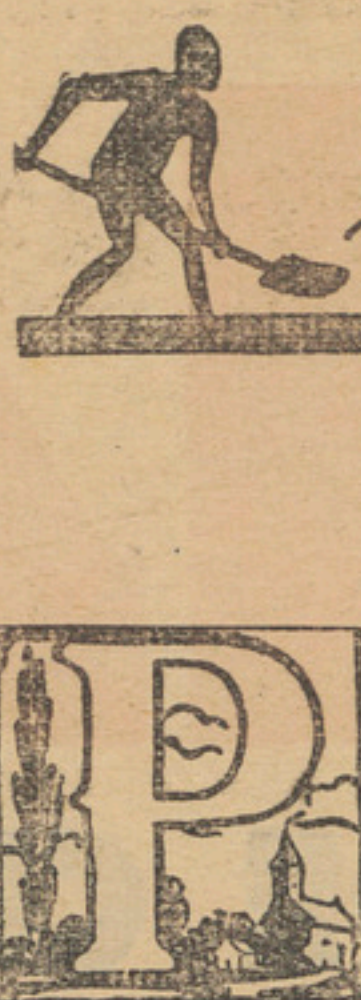
M. Clarke est convaincu qu'il faut rechercher la cause de cette hécatombe dans l'automobile, qui inflige au délicat organisme de ces amis ailés, par l'intermédiaire de ses gaz d'essence très nocifs, un supplice entraînant la mort à bref délai.

On a remarqué également, en Angleterre, la disparition des moineaux.

Allons ! Avec toutes ses inventions plus ou moins malodorantes, l'homme, sur la terre, restera bientôt seul... avec son déshonneur.

...En supposant, toutefois, qu'il ne meure pas auparavant, empoisonné par ses produits chimiques — châtiment suprême infligé par le tribunal des oiseaux.

P. A.



AU CRIBLE, LES IDÉES!

NOTRE MAÎTRE : PYTHAGORE



Pythagore est un génie de l'humanité. Et il est notre maître, à nous, naturistes.

Né dans l'île de Samos, sous le règne de Polycrate, à une époque où la tyrannie sévissait en maîtresse, où les tueries avaient décimé la Grèce, et où les passions déchaînées avaient abaissé le niveau moral, il apparut, rénovateur des corps et libérateur des âmes. L'action formidable qu'il exerça sur son pays fut une des causes dominantes qui firent naître cette admirable époque — peut-être unique dans l'histoire de l'humanité — que fut le siècle dit de Périclès : la sagesse de Solon, de Thalès, de Socrate, la science de Platon, l'art de Phidias et de Praxitèle doivent quelque chose à son génie.

Espèce de héros de légende, Pythagore n'a rien écrit ; nous ne connaissons ses idées que par son élève Lysis, qui les exposa dans ses Vers d'Or.

Je trouve, dans les Vers d'Or, les phrases suivantes, dont j'ai seulement changé le classement :

« La santé du corps s'obtient par une alimentation modérée et pure.

« La sobriété est le grand secret de la santé et de la longévité.

« Il faut n'utiliser que d'aliments simples, peu cuisinés. Que l'aliment ne soit pas dénaturé.

« Il faut s'abstenir de consommer la chair des animaux, source de putréfactions.

« La boisson naturelle, c'est l'eau.

« L'alimentation saine sera doublée d'exercice exécuté au plein air, au plein soleil. On ajoutera le contact bienfaisant de l'eau naturelle : celle de la pluie, celle de la rosée ou de la rivière.

« La première récompense, ce sera la santé ; la sublime récompense, ce sera la sagesse. Tire tes forces d'action de la contemplation de l'idéal et dans l'effort. Respecte autrui, respecte tout ce qui est créé, respecte-toi et connais-toi toi-même. L'âme humaine habitant un corps sain sera le siège de toutes les vertus, dont la première est la bonté ; l'être bon sera juste et pacifique.

« ... Alors, quand ton âme abandonnera ton corps caduc, elle s'élèvera dans l'espace ; cessant d'être mortel, tu revêtiras toi-même la forme d'un dieu immortel. »

La doctrine naturiste tout entière, avec les quatre cures que nous prescrivons, est contenue là-dedans :

La cure alimentaire, faite d'aliments peu cuits ou crus, sains, simples, surtout végétaux ;

La cure cutanée, avec ses bains d'air, ses bains de soleil, ses applications hydrothérapiques ;

La cure musculaire par l'exercice ;

La cure mentale, enfin, éducation de soi aboutissant à l'amour de tout ce qui vit, bêtes ou gens, et à la sérénité, vertu des sages.

C'est avec cette culture humaine, admirablement synthétique, que Pythagore fabriqua ses splendides athlètes qui émerveillèrent l'antiquité : Milon, de Crotone, le colosse philosophe qui promenait chaque matin son bœuf sur ses épaules, était de ceux-là. Quand ferons-nous aussi bien, à Villennes ?

Ce que je viens de dire des quatre cures du naturisme me fait penser à la conférence que je viens de faire, à la demande de notre ami Léo Poldès, au Club du Faubourg, salle Wagram ; elle avait pour titre : « Nudisme et Naturisme ». J'exposai que la médecine des drogues, après des siècles d'expérimentation, a lamentablement fait faillite, et que l'homme nouveau tourne résolument ses regards vers la seule thérapeutique qui soit rationnelle : celle de la nature ; les générations d'aujourd'hui se régénéreront en mangeant proprement, en cultivant leur corps nu sur un stade et en pensant droit. Je m'attendais à trouver parmi l'assistance (4.500 spectateurs, à ce qu'on m'assura) des contradictions violentes. Ce fut l'inverse. L'abbé Magne, lui-même, curé à Paris, à qui Léo Poldès venait de demander ce qu'il pensait du nudisme et du nudisme dont je venais de vanter les bienfaits, monta à la tribune, cria sa sympathie pour presque toute notre œuvre et, mettant les bras en croix, ajouta, pour bien montrer que le nudisme ne le choquait pas : « Est-ce que le Christ n'a pas été mis nu sur la croix ? »

Une seule personne a émis une note discordante ; on ne devinerait pas qui : Miss France 1931. Cette jolie personne a été la seule à protester contre le déshabillé des habitués de Villennes : « Je n'aime pas voir les hommes nus, dit-elle, parce que c'est laid, les hommes nus... — Mais on n'est pas complètement nu, à Villennes, lui dit un voisin. — C'est laid tout de même, les hommes nus, répondit-elle ; pour s'en convaincre, on n'a qu'à voir les statues de la Grèce et de Rome. » (!)

Laid, les athlètes de la Grèce et de Rome ! Laid, les statues immortelles du siècle de Périclès !...

O ! Phidias, ô ! Praxitèle, vos mânes ont dû souffrir.

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'Ille des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :

D^r ANDRÉ DURVILLE

Rédacteur en chef :

D^r 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

JEUDI 15 OCTOBRE 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Notre maître : Pythagore.....	2
Une soirée au Club du Faubourg.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Au régime (anecdote).....	4
Le temps qu'il fait à l'île du Levant.....	4
La Paix intégrale (poésie).....	4
Comment lire le caractère et les prédispositions malades.....	5
Pour résoudre la crise viticole.....	5
Alimentation et changement de saison.....	6
La gymnastique naturiste doit être naturelle.....	7
Les sautes.....	8
Le cinéma.....	8
Communiqué de Madolin.....	8
Revue des revues.....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Construisez sans tarder votre bungalow à Héliopolis.....	9
Petites annonces.....	10
Conférences, causeries, réunions.....	10
Fondation du quartier commerçant d'Héliopolis.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	11

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

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

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

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

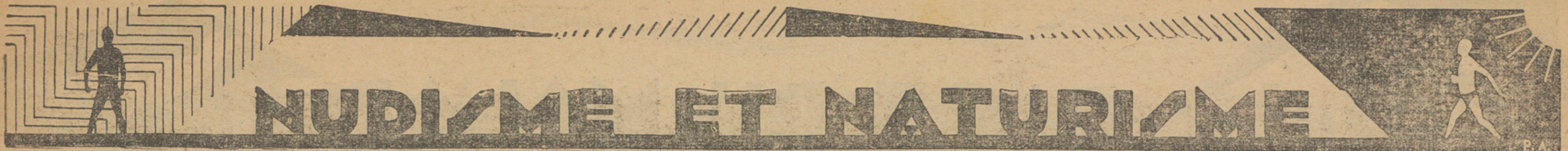
Quatre premières années (chaque)..... 15 fr.

(la cinquième année est épuisée)

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

LES ABONNEMENTS SONT REÇUS A LA DIRECTION

15 bis, rue Cimarosa, PARIS — Compte Ch. Post. : Paris 236-69



DU HAUT DE LA TRIBUNE...

UNE SOIRÉE AU CLUB DU FAUBOURG



'EST infect ! », murmure près de nous une voix masculine.

Voyons... Que se passe-t-il ? Contre quoi peut-il bien protester, ce monsieur dont le dégoût fait trembler la voix ? Contre la prostitution, contre les taudis, contre l'atmosphère empuantie de nos grandes villes ? Non. Pas du tout : — Le naturisme, c'est infect !

Il a l'air d'un brave homme, pourtant. Mais quelle mouche l'a donc piqué ? Que lui a fait le naturisme ? A-t-il perdu patience, à Villennes, le premier dimanche d'octobre — le plus beau de l'année, peut-être — où, le soir venu, la file impressionnante des adeptes s'étendait, si longue, qu'il fallut plus d'une heure au passeur, avec son bateau à moteur, pour la reconduire tout entière sur la rive ? Nous allons bien voir :

— Vous avez sans doute visité un centre naturiste, monsieur ?

— Moi ? Non...

— Mais alors... ?

— Je vous l'affirme, monsieur : le naturisme, c'est infect !

Voilà. N'en demandons pas davantage... D'ailleurs, notre voisin a prononcé ces dernières paroles comme dans un souffle, à notre oreille. Il est évident qu'il ne tient pas à rendre publique son opinion, car, dans la vaste salle Wagram, où se tient ce soir la séance du Club du Faubourg, le public pourtant très divers semble déjà conquis au naturisme.

■ ■ ■

Tout à l'heure, le docteur Gaston Durville, en un exposé clair et précis dont il a le secret, a résumé les principaux points de la thèse naturiste, longuement applaudi par la presque unanimité des assistants.

Il a fait sensation, ensuite, en renouvelant publiquement, pour vingt années, l'engagement qu'il avait pris en 1911, alors qu'à 25 ans il faisait une conférence semblable aux Sociétés Savantes, de

prendre part aux épreuves de course à pied organisées par la Fédération Française d'Athlétisme.

Voici, maintenant, les contradicteurs... si l'on peut dire : l'abbé Magne, dont la barbe grise vibre à l'unisson de son verbe ardent, approuve, en effet, « presque toutes les idées des frères Durville ». Puis M. Goldenbach nous parle, on ne sait trop pourquoi, de « la femme et le mensonge ». La doctoresse Madeleine Pelletier, enfin, après avoir, dans



PAR UN BEAU DIMANCHE...

Leur première visite à l'île de Médan a enchanté ces néophytes

une réponse pleine d'humour et de finesse, lavé ses sœurs de cette dernière et perfide accusation, reconnaît les bienfaits des cures de mouvement, d'air et de soleil, et, en un mot, du naturisme.

■ ■ ■

Léo Poldès, qui dirige les débats avec une autorité souriante, félicite les docteurs Durville, créateurs des Cités naturistes de Villennes et de l'île du Levant, de leur belle œuvre, et annonce « le scandale des maillots de bains d'Arcachon ».

Oh ! oh ! Qu'allons-nous apprendre ? Le monsieur d'à côté se voile la face.

Et M^e Théodore Valensi expose la genèse de cette affaire : quelques pères de famille d'Arcachon, émus par les dimensions jugées trop restreintes de certains maillots de bains féminins, ont porté plainte, un beau jour. Le « corps du délit » nous est aussitôt présenté, d'ailleurs, par deux jeunes femmes : c'est un maillot comme on en a tant vu, cet été, de Dunkerque à Hendaye. Le public trouve cela fort décent, et reste impassible. Pauvres pères de famille d'Arcachon ! Pauvre monsieur d'à côté !

■ ■ ■

La troisième partie du programme comporte la mise en accusation du nouveau livre de L.-Ch. Royer : *Le Sérail*. Le docteur Pierre Vachet fait office de défenseur. Il exprime d'abord toute sa sympathie aux docteurs Durville et expose quelques-unes de ses idées sur le nudisme. Il est fréquemment applaudi. Puis il développe le sujet particulièrement délicat de l'ouvrage de Royer.

A peine a-t-il terminé que, au milieu d'un vif mouvement de curiosité, miss France 1931 monte sur l'estrade.

EN PREMIERE PAGE...

DEUX HOMMES...

D'UN CÔTÉ, LE SEDENTAIRE MODERNE, EMPOISONNÉ PAR LE CALFEUTREMENT, L'ALCOOL ET LE TABAC, TYPE ACHEVÉ DE LA LAIDEUR... DE L'AUTRE, L'ATHLÈTE ANTIQUE, AU CORPS MUSCLÉ, MODELE D'HARMONIE ET DE BEAUTÉ.

(Dessin de JEAN BARNOUX)

— Je suis contre le nudisme ! dit-elle. D'abord, parce que, ayant l'habitude d'être vêtue et de voir des gens vêtus, cela me choquerait si, d'un seul coup, il fallait supprimer les vêtements. Et puis, je suis contre le nudisme, parce que les hommes nus sont laids...

Malheureuse ! Qu'avez-vous dit là, miss France ? Ça y est... Il fallait s'y attendre : un homme se lève :

— Comment miss France peut-elle savoir si les hommes nus sont laids ? En a-t-elle déjà vu ?

Miss France hésite. Répondra-t-elle ? Oui :

— J'en ai vu dans les musées...

— Mais, mademoiselle, dans les musées, on ne montre précisément que de belles académies !

Et miss France descend de la tribune, faisant valoir tout le chic de sa robe très habillée — très habillée, bien sûr, puisqu'elle est décolletée jusqu'à la ceinture, dans le dos. Elle est « contre le nudisme », cela saute aux yeux...

Après ce petit intermède, le débat sur *Le Sérail* reprend de plus belle. Tour à tour, M^e Trève, puis Mme Luc Valti critiquent le roman de Louis-Charles Royer. Enfin, l'auteur défend lui-même son œuvre, non sans avoir dit quelques mots sur les centres nudistes d'Allemagne, qu'il connaît admirablement.

■ ■ ■

C'est fini. La foule s'écoule lentement. A la sortie, infatigable, Royer signe son livre...

Dans l'avenue Wagram, les cafés et les cinémas scintillent de mille feux.

Mais que vois-je, là-bas ? Ce monsieur, planté devant une terrasse de brasserie, et qui regarde complaisamment les mollets d'une belle consommatrice, ne serait-ce pas, par hasard, mon voisin de tout à l'heure, celui dont le dégoût faisait trembler la voix ? Je ne me suis pas trompé.

Alors, passant près de lui :

— C'est infect, lui dis-je.

PIERRE AUDEBERT.

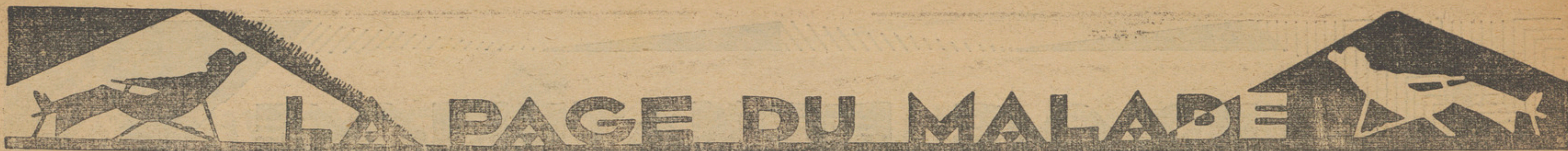


Le docteur G. Durville, sur la plage du Petit-Aoto, à l'île du Levant.



UNE PREUVE

L'homme nu n'est pas laid lorsqu'il est athlète, c'est-à-dire naturiste



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

HYPERTENSION, DILATATION D'ESTOMAC, BALLONNEMENTS

Demande. — H. L..., abonné, à Valenciennes. — J'avais de la constipation, mais, depuis que je suis les conseils de « *Naturisme* », je suis guéri de cette affliction. Mais je suis encore un congestif. Ma tension artérielle est 19-11. Mon estomac est dilaté, ballonné. J'ai des lourdeurs de tête après les repas. Mon foie est gros. Je balance en marchant. Quel régime me convient ?

Réponse. — La guérison de votre constipation est un premier point capital ; mais il n'est pas le seul. Il faut remonter votre estomac, faire cesser vos ballonnements (qu'on a dû, suivant un stupide usage, vous étiqueter aérophagie), guérir vos lourdeurs après les repas, dégonfler votre foie, faire cesser vos vertiges, et, enfin, ramener votre pression artérielle de 19-11 à 14-7. Il y a encore du travail à réaliser. Le problème est double : mise au point alimentaire et mise au point motrice. Voici le squelette de la réponse : a) Mise au point alimentaire. Manger peu, mastiquer considérablement davantage. Ne pas boire du tout aux repas. 40 grammes de viande blanche seulement au repas de midi ; 4 fois seulement par semaine ; les trois autres jours, végétarisme exclusif. Supprimez sauces, graisses (huile exceptée). Malter les aliments farineux, en les poudrant de farine de céréale germée (malt Madolin). Sortir de table avec faim. Après le repas, mastiquer pendant 15 minutes du chewing-gum. — b) Mise au point motrice. Cure systématique et progressive de terrain. Un artério-scléreux qui ne fait pas d'exercice ne guérit jamais. S'habituer très doucement à la culture physique ; commencer s'il faut par 2, 3, 5 minutes ; arriver à 15 quand on pourra. S'entraîner progressivement à la marche ; le jour où l'on peut marcher 2 heures, cœur et artères ont gagné en souplesse ; le cours du sang s'est régularisé. Nous vous conseillons de venir nous voir. Nous verrons aux rayons X l'état de votre cœur, de votre artère aorte ; c'est important pour doser l'effort que vous pouvez faire ; nous verrons aussi votre estomac, votre foie et vos reins. Les reins sont d'importance capitale pour un scléreux, et il importe de les soigner pour les assouplir. Si vous êtes sagement naturiste, il apparaît que vous devriez guérir.

LA SURALIMENTATION EST TOUJOURS UN DANGER

Demande. — G. C..., abonné, à Paris. — Un de mes amis, âgé de trente ans, a, il y a environ dix-huit mois, et à la suite d'une bronchite, été soigné pour une petite lésion au poudon. On l'a envoyé à Aubure, en Alsace, où il est resté trois ou quatre mois. Durant son séjour là-bas, il a été suralimenté à outrance. Aujourd'hui, il a perdu les 13 kilos de poids qu'il avait gagnés. La suralimentation lui a détraqué l'estomac. Il souffre de constipation, de troubles digestifs divers, de points au foie, de point dans le dos ; ses forces déclinent. De plus, il a, actuellement, un commencement de jaunisse. Le professeur de Faculté qui le soigne se rend compte qu'il faudrait enrayer cette faiblesse grandissante, mais il n'y parvient pas. Tous les maux ne viennent-ils pas de la suralimentation ? Ne devrait-il pas surtout soigner son foie ? Que conseillerait la médecine naturiste ?

Réponse. — Il y a longtemps qu'un remarquable clinicien de Paris, le professeur Landouzy, qui fut doyen de la Faculté de Médecine, s'est élevé contre la suralimentation, spécialement contre celle qu'on impose aux tuberculeux. Il a écrit la grande vérité suivante : « La suralimentation a tué plus de tuberculeux que la tuberculose. » Le tuberculeux est un être taré dans ses résistances ; si vous le surmenez, par quelque cause que ce soit, vous le tuez. Or, la suralimentation

est un des plus atroces surmenages. N'oublions pas que la suralimentation tue même les athlètes. Tous les goinfres écourtent leur existence. Augmenter son poids de 13 kilos en quatre mois est toujours, ou presque toujours, aller plus mal, même si les apparences semblent indiquer le contraire. Un malade qui augmente trop vite de poids met dans ses tissus des produits de très mauvaise qualité : de la graisse, de l'eau. La graisse est toujours un produit mort, un produit de surcharge, et l'eau qui gonfle les tissus est une défense : elle essaie de diluer les toxines dont s'intoxique l'organisme. La preuve que la suralimentation fait mal à votre ami, c'est qu'il souffre maintenant du foie, et

qu'il fait de la jaunisse. Naturellement, quand le foie va plus mal, et on s'affaiblit, et on complique, à coup sûr, sa lésion pulmonaire. La suralimentation a dû dilater davantage l'estomac du malade, chose déplorable entre toutes : un tuberculeux doit avoir, avant tout, un estomac en bon état ; toute atteinte à l'intégrité digestive aggrave l'état pulmonaire. Dites à votre ami de venir nous voir. Nous verrons d'abord son estomac et son foie aux rayons X, pour apprécier leur état de fatigue. Certainement l'estomac est bas, étiré, dilaté, et le foie est gros. Et nous remettons le malade à une alimentation correcte. Sans doute ne faudra-t-il diminuer que lentement l'usage de la viande, et tenir compte des habitudes prises qui, même quand elles sont mauvaises, sont tout de même une tyrannie pour l'organisme, dont il faut tenir compte. Il ne faut mettre que très progressivement et très lentement au régime naturiste un tuberculeux qui a été suralimenté. La faiblesse dont souffre le malade nous apparaît comme étant due, non pas uniquement à la tuberculose, mais aussi, et peut-être surtout, au gavage. L'observation d'un régime sain fera disparaître les fatigues, si nous avons raison. Voir, d'ailleurs, pour être certain.

DE TOUT... DE PARTOUT

AU REGIME

La scène, authentique, s'est passée en 1917, à V..., nous écrit un correspondant, sous l'occupation allemande.

C'était à l'« estaminet » ayant pour enseigne : « Au Bon Coin des Sapeurs-Pompiers », qui existe encore. L'autorité allemande avait confisqué tous les vins et spiritueux, et la vente en était prohibée. Néanmoins, divers apéritifs se consumaient toujours en cachette, et la « bibine » se prenait non plus dans les petits verres, mais dans des tasses, pour tromper la maréchaussée allemande, qui avait l'habitude de faire irruption à l'improviste dans les bistros, pour verbaliser...

Deux habitués, l'un buveur invétéré, et l'autre buveur par métier et par désœuvrement, entrèrent, mais cette fois en compagnie d'un tiers ami, arrivant de Lille, nanti d'un laissez-passer de la Kommandantur. On ne s'était pas vu depuis longtemps, et il fallait boire ensemble. Le nouveau venu proposa de la bière (pour l'eau, il n'en pouvait être question ! Et puis, il y avait de la fièvre typhoïde...).

Le premier des deux habitués préféra un genièvre ; quant à l'autre, un négociant déjà âgé, de sa voix éraillée — il était presque aphone — il répondit :

— J'peux pas prendre de bière, moi, j'suis alcoolique !

Et il commanda, lui aussi, une liqueur forte.

C'était plus logique en effet. Car enfin, qu'est-ce qu'un alcoolique ? C'est un homme qui a pour habitude de boire de l'alcool. Donc...

Le pauvre homme est décédé peu après.

L'EMPHYSEME, SON TRAITEMENT NATURISTE

Demandes. — Un lecteur assidu, à Douai. — J'ai de l'emphyseme pulmonaire. J'ai suivi pendant deux années le traitement d'un médecin que j'ai consulté ; je n'ai pas d'amélioration. Je souffre et souffre quand je monte les escaliers. Quel traitement prescrivez-vous contre l'emphyseme ? Dites-moi le prix de la consultation que je vous dois.

Perceval, nouvel adepte de vos idées, à Paris. — Ma femme souffre d'emphyseme et d'asthme ; son asthme est surtout nasal ; le nez coule par périodes de quinze jours, et puis tout se remet dans l'ordre. Dès qu'elle s'éloigne de Paris, l'emphyseme et l'asthme nasal disparaissent. Pouvons-nous espérer une amélioration par le naturisme ?

Réponse. — Pour le premier lecteur, l'assidu : tous nos avis dans cette rubrique sont gratuits ; vous ne nous devez donc rien. Pour tous les deux : emphyseme et asthme, maladies d'arthritisme, de sédentarité, d'alimentation incorrecte et d'hygiène mal comprise, guérissent admirablement et rapidement, sous l'empire du traitement naturiste. Ces deux maladies sont de nature congestive, et l'appoint « sclérose », vieillesse précoce, a une importance considérable. Pour se débarrasser de ces deux misères, il faut « rajeunir ». Le moyen rationnel de rajeunissement, c'est le naturisme ; par lui, on crée des poumons souples ; et le fait d'avoir une nutrition qui flambe bien supprimera les prérogatives congestives. Vous remarquez vous-même, M. Perceval, que, quand votre femme quitte Paris, son asthme nasal disparaît ; alors, très simple : venez avec elle, chaque dimanche, à Villennes, et le nez qui vous est cher ne tardera pas à être sec. — Pour tous les deux : régime naturiste sain (trouvez-le dans « L'Art de vivre longtemps », ou bien, mieux, venez nous le demander). Bain d'air matinal en nudité totale. Culture physique vigoureuse tous les jours. Hydrothérapie quotidienne, sous forme de lotion plus ou moins froide, suivie d'une solide friction au gant de crin (sans alcool). Une heure de marche au moins par jour. La digestion commandant la respiration, soignez avec un soin jaloux l'estomac. Nous nous excusons de vous donner ce conseil, mais nous aimerions examiner cet organe, pierre de touche de la santé.

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

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

du jeudi 1^{er} au mercredi 7 octobre

Dates	Pres- sions moyenn. (1)	Températures				Durée de l'in- solation	Vent	Ciel	Mer	Pluie		Observations
		Max.	Min.	Moyennes						Durée	m/m	
				Diurne	Nocturne							
Jeudi	760 h.	17	11	15	12	0	Fort E	Pluie	Gr.houle	18 h.	27	Pluie de 3 h. à 21 h.
Vendredi ..	764 h.	20	12	17	13	Totale	Moy E.	Beau	Houle	Néant	Néant	
Samedi	765 h.	22	14	18	16	Totale	Lég. E	Beau	Calme	»	»	
Dimanche ..	766 h.	23	15	19	16	Totale	Lég. E	Beau	Calme	»	»	
Lundi	768 h.	22	15	19	16	Totale	Moy. E	Beau	Lég.houl.	»	»	
Mardi	767 h.	24	14	20	15	Totale	Lég. E	Beau	Calme	»	»	
Mercredi ...	764 h.	22	13	20	14	Totale	Lég. E	Beau	Lég.houl.	»	»	

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

LA PAIX INTÉGRALE !

Homme ! Tu veux briser toute guerre fatale ;
Mais, cette sainte paix, la feras-tu totale ?...
Est-ce toute ton âme et tout ton cœur humain
Qui vont nous la donner, triomphante, demain ?..

Sauras-tu condamner cette force brutale
Qu'aux abattoirs sanglants sans pitié l'on étale ?..
Ou bien montreras-tu, le long de nos chemins,
L'étal de nos bouchers et du sang sur tes mains ?..

Laisseras-tu servir, sur la blancheur des tables,
De la chair innocente en de riches festins,
Pour nourrir de poisons tes grossiers intestins ?..

Ah ! sombre hypocrisie ! Oh ! crime détestable !
Tuer des animaux pour dévorer leur chair,
Mais c'est encor la guerre et c'est toujours l'enfer !

MAXIMILIEN CARNAUD.



LES CONFÉRENCES STÉNOGRAPHIÉES

SANTÉ ET BEAUTÉ

COMMENT LIRE LE CARACTÈRE ET LES PREDISPOSITIONS MALADIVES (1)

(CONFÉRENCE DU 10 MARS 1931)



Le nez mercurien est droit ; plus il est fin, plus le Mercurien est rusé. S'il est tout à fait pointu... méfiez-vous de lui ! Plus le nez est épais, plus son propriétaire est enclin à la bonhomie. La bouche des Mercuriens est très caractéristique : la lèvre supérieure n'existe pour ainsi dire pas ; elle est plate. alors que celle des Soleiliens est beaucoup plus charnue. Le menton est plus pointu et moins énergique ; le corps est ordinairement moins musclé ; il est moins beau physiquement.

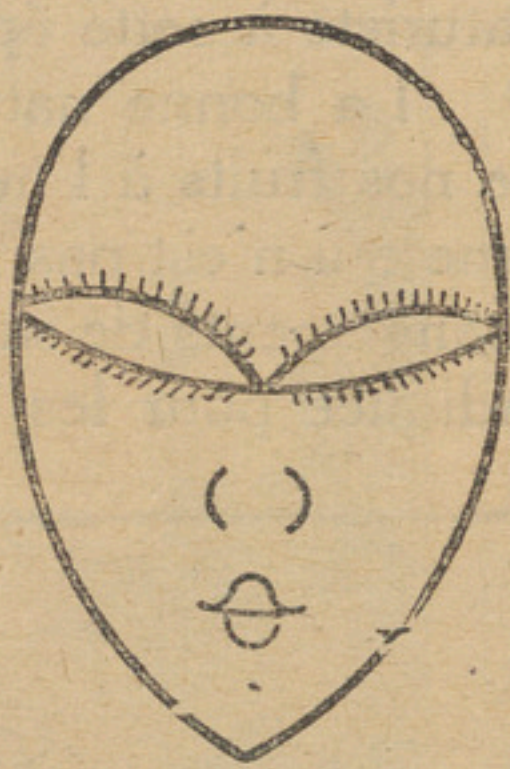
Nous arrivons maintenant à « Vénus ».

Vénus se caractérise par la courbe harmonieuse de tout son être ; c'est, typiquement, la femme, alors que Mars, c'est typiquement l'homme. Vous avez remarqué, d'ailleurs, que le Soleilien et le Mercurien sont des types masculins, mais qu'ils ont une certaine féminité par leur finesse ; c'est pourquoi je répète que Mars est vraiment le type de l'homme, comme la Terre, d'ailleurs (mais celle-ci est un type moins beau).

Vénus est vraiment, en femme, ce qu'est Mars en homme.

A mon point de vue, par conséquent, la Vénusienne doit être une athlète comparable à Mars. Mais, direz-vous, dans ce cas, elle ne sera pas véritablement Vénus. Eh bien, non, pas tout à fait. Pourtant, si je pouvais vous montrer des corps Vénusiens tels que je les conçois, vous verriez qu'ils présentent des signes d'athlétisme remarquables.

La Vénusienne peut avoir un thorax extrêmement large et développé, ce qui n'empêche pas les seins d'y être bien accrochés ; des épaules bien musclées, des hanches un peu plus grasses, évidemment, que celles de l'homme, sans exagération toutefois, et une paroi abdominale bien sanglée. Un front d'intellectualisation moyenne, des yeux très grands, très bien ciliés ;



« VENUS »

les ailes du nez sont puissamment développées et vibrantes. Au point de vue physiognomonique, le nez large est l'indice de la sensibilité, de la puissance d'affection.

Un de mes vieux amis, qui faisait un cours à l'Ecole de magnétisme, disait ceci : « Quand une femme vous parle d'amour, regardez son visage : si c'est sa bouche qui remue et qui parle, elle pense avec son abdomen ; si ce sont les ailes du nez qui remuent, elle vous aime avec son cœur, et si ce sont ses yeux qui vous regardent, elle en veut à votre porte-monnaie ! » Si la Vénusienne a les ailes du nez très saillantes — le dessinateur n'a même marqué que cela pour figurer l'appendice nasal — c'est qu'elle est dotée d'une grande puissance d'amour.

Les lèvres de la Vénusienne sont bien marquées, très « parisiennes », accentuées au carmin, bien dessinées en petit cœur.

LES TYPES DÉGÉNÉRÉS

Il n'y a pas, hélas ! que des types normaux !

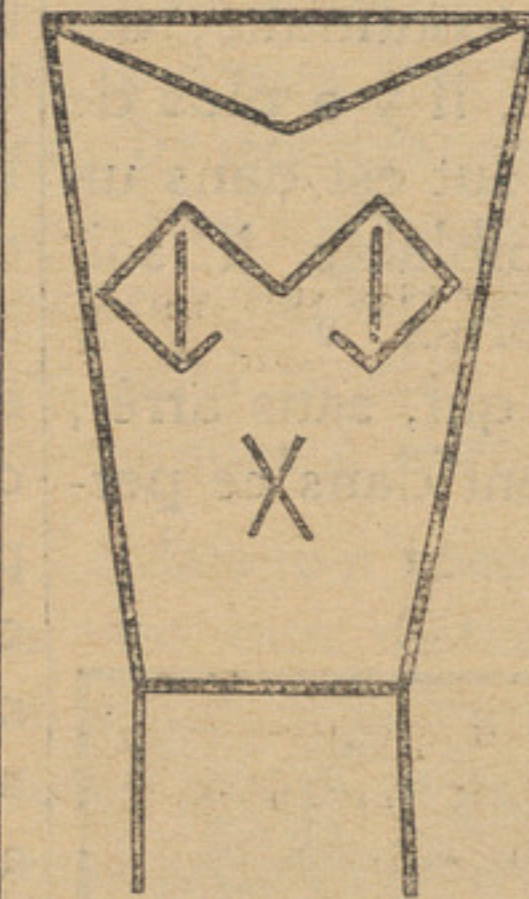
Depuis qu'a paru notre livre « L'Art de lire le caractère par l'examen du visage », — que vous ne pourrez pas vous procurer actuellement, car il est épuisé — on m'a beaucoup reproché d'avoir parlé, pour les types que nous allons examiner, de dégénérescence ; évidemment, le mot est gros, parce que plusieurs de ces types — presque tous — sont compatibles avec une apparente bonne santé. Je dis : apparente. N'oublions pas, en effet, que les naturistes que nous sommes sont exigeants lorsqu'il s'agit de la santé ; nous ne nous contentons pas d'à peu près. La santé des citadins, des sédentaires, n'est ni réelle, ni normale, ni durable. Les êtres dont nous allons parler, contrairement à ceux qui sont vraiment sains, ne sont pas capables de faire de très grands efforts. Ils correspondraient, dans une certaine mesure, aux cérébraux de Theoris ; nous les appellerons des « Saturniens ».

Le Saturnien est caractérisé par son crâne développé et par son front habituellement demi-bas, beaucoup moins vaste qu'un front soleilien. Les yeux sont petits ; ils donnent l'impression de regarder en dedans.

Le Saturnien vit d'une vie intérieure. Il pense. Il pense en lui et à lui, et puis... il s'ennuie. C'est bien là une preuve qu'il n'est pas un homme normal, car, de même que celui-ci, au point de vue physique, est athlète, de même, au point de vue moral, il est heureux.

Au réveil, l'homme normal, comme l'oiseau, doit chanter ; le Saturnien, lui, a envie de pleurer, le matin ; il voit la vie en noir.

Au point de vue physique, il est mal musclé ; il aime mieux son bureau, son travail sédentaire que le soleil ; il aime mieux son laboratoire, dans lequel il passe son temps à faire des calculs, de la recherche de détails, que de courir sur un stade.



« SATURNE »

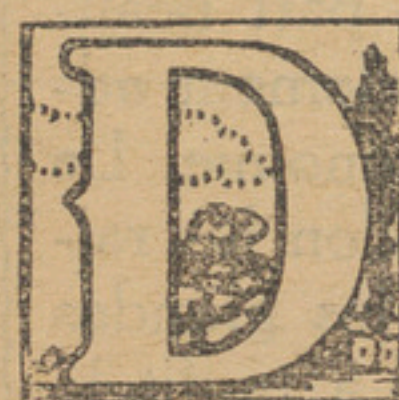
Pour devenir sportifs, tous les Saturniens doivent faire des efforts considérables. Cependant, ils sont d'instinct naturistes — je veux dire naturistes d'idées — parce qu'ils ont une manie : ils veulent toujours savoir le pourquoi de toutes choses. Alors qu'une Vénusienne ne se pose jamais la question : « Pourquoi ? », le Saturnien, lui, se la pose à chaque instant. « Pourquoi la vie ? Pourquoi sommes-nous si malades ? » se demande-t-il. Il en arrive donc à penser qu'il peut très bien y avoir des moyens normaux de se guérir.

Il y a beaucoup de candidats naturistes chez les Saturniens. Plus ils font effort sur eux-mêmes pour lutter contre leur déchéance, contre leur insuffisance hépatique, biliaire, plus ils gagnent en énergie, en sérénité, en gaieté, plus ils deviennent vigoureux. Ils ont d'ailleurs beaucoup de peine à devenir des gens typiquement normaux.

(A suivre.)

(1) Voir *Naturisme* des 27 août, 17, 24 septembre, 1^{er} et 8 octobre 1931.

POUR RÉSoudre LA CRISE VITICOLE



Les récentes manifestations ont mis en évidence la crise dont se plaint la viticulture, crise accentuée par la politique des pays prohibitionnistes. De ce que certains débouchés se trouvent supprimés, il ne faut pas conclure que la situation est sans issue, ni croire que des mesures de protection, aussi précises soient-elles, parviendront à l'améliorer.

L'expérience démontre, en effet, que :

1^o L'action des textes législatifs est limitée, faute d'un organisme de contrôle assez puissant ;

2^o Il n'y a pas d'exemple qu'une loi ne profite pas autant aux fraudeurs qu'à ceux qu'elle prétend protéger ;

3^o Seules, des initiatives hardies, prises par des hommes d'action, fermement décidés à aboutir, procurent des résultats ;

4^o Dans l'infinité des solutions admissibles pour chaque problème économique, il s'en trouve toujours au moins une dont l'application est possible plus avantageusement.

Dans le cas de la viticulture, on s'est jusqu'ici attaché surtout à vendre ses produits sous forme de boisson. Or, pour le viticulteur, le problème consistait à placer sa récolte au mieux, sous quelque forme que ce soit. Le résultat final compte seul, et non sa présentation. Puisque le raisin français ne peut plus pénétrer sous forme de boisson dans certains pays gros consommateurs, il faut trouver le moyen de déplacer le consommateur lui-même, qui viendrait sur place absorber le raisin et mettre à profit sa valeur hygiénique. C'est dans cette voie que la région de Bordeaux devrait s'orienter.

On va faire du sport d'hiver où il y a de la neige. On va se baigner où il y a de l'eau. Pourquoi n'irait-on pas faire une cure de désintoxication par le raisin, là où existent de beaux vignobles ?

L'EXEMPLE DE L'ITALIE

De tout temps, les propriétés hygiéniques du raisin ont été utilisées. On en trouve trace dans différents auteurs du siècle dernier, et des médecins célèbres n'ont pas hésité à souligner ses qualités.

L'Italie semble être le premier pays ayant amorcé une exploitation méthodique, dans un but hygiénique et médical, de certains de ses vignobles. Bien avant la guerre, une organisation d'ensemble, à laquelle avaient participé les régions du Haut-Adige, parvenait à drainer vers l'Italie un chiffre annuel de 100.000 personnes atteintes de maladies diverses (nerveux, dyspeptiques, etc.). Toutes ces affections, dont l'origine est attribuée à une intoxication alimentaire par la plupart des hygiénistes, sont justiciables de la cure de raisin. Les bienfaits de la cure, faite sous contrôle médical, étaient

tels que des malades se déplaçaient de régions comme la Hollande, la Scandinavie, l'Angleterre et l'Allemagne. Interrompu par la guerre, ce mouvement de tourisme est en cours de réorganisation en Italie.

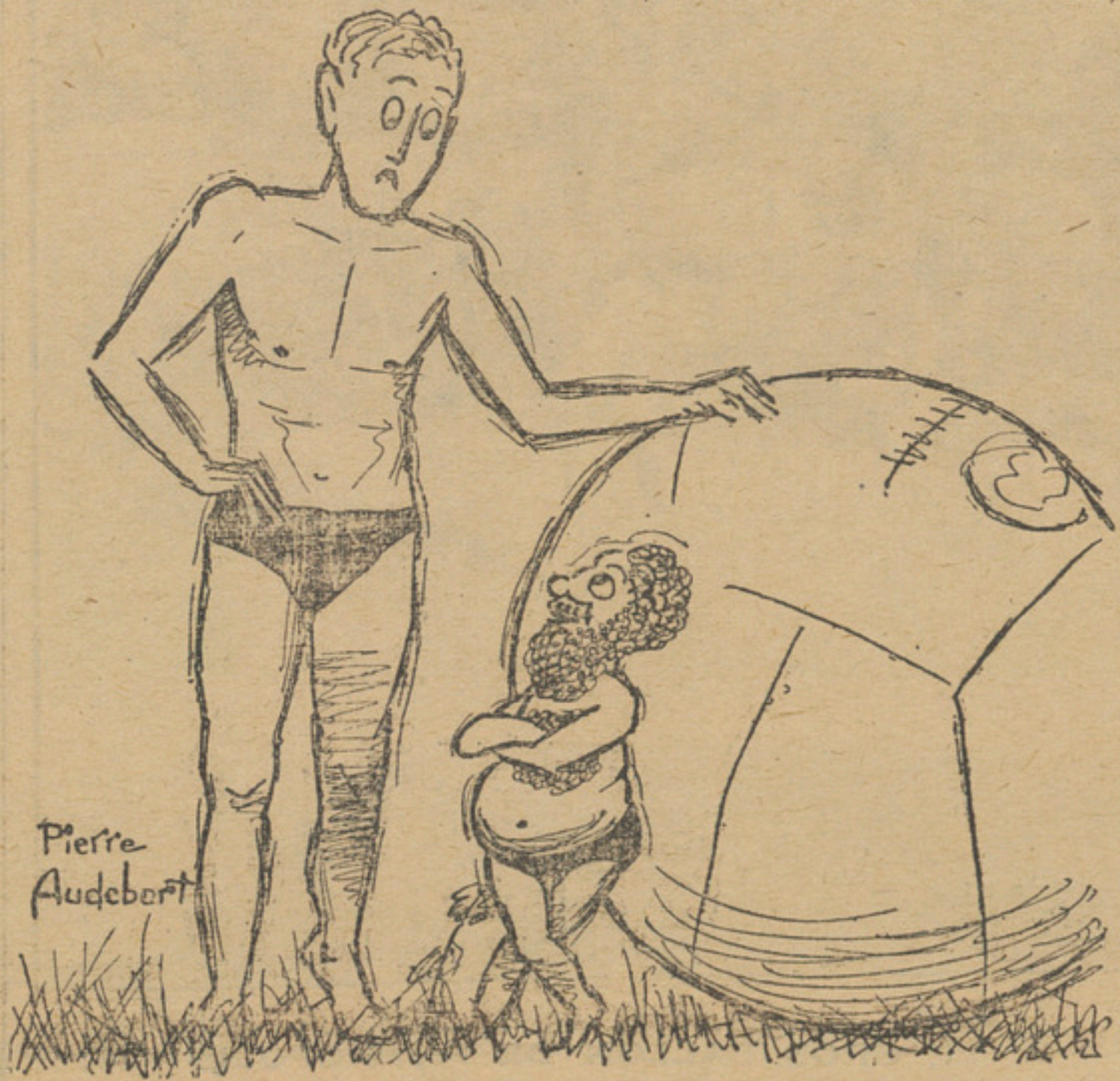
Ce que les Italiens ont pu faire avec succès est encore plus facile à réaliser dans une région comme celle de Bordeaux, qui présente des avantages plus considérables à tous les points de vue. Depuis la variété, la valeur et la renommée des vignobles bordelais jusqu'aux facilités d'accès et aux richesses artistiques, tout est de nature à permettre une initiative de cet ordre.

« BORDEAUX - CURE DE RAISIN »

Par son originalité et le but très heureux qui est en vue, la création de « Bordeaux - Cure de Raisin » doit avoir dans le monde

TOUS LES GOUTS SONT DANS LA NATURE

(Dessin de PIERRE AUDEBERT)



— Oh ! moi, vous savez, je préfère le « pas de géant »...

entier un retentissement considérable. Les peuples anglo-saxons, très férus d'hygiène ne manqueront pas d'apprécier une argumentation scientifique présentée à l'appui de la cure de raisin. Le monde médical connaît la valeur bienfaisante de la cure de raisin, et son appui ne manquera pas en faveur d'une telle création.

En France même, son argumentation produira un effet considérable, puisque, sous la pression de divers groupements, on commence à s'occuper d'hygiène alimentaire et de cures de désintoxication.

Un mouvement destiné à attirer dans la région bordelaise la foule désireuse de profiter des bienfaits de la cure de raisin déclencherait une activité qui laisserait des traces heureuses de son passage. Les viticulteurs, principaux intéressés, trouveraient par ce moyen l'écoulement de leurs produits sur place, à des conditions plus avantageuses. « Bordeaux - Cure de Raisin » servirait à la fois les intérêts de la ville, ceux des viticulteurs, et ceux, très respectables, de ses visiteurs.

REALISATION PRATIQUE

Pour qu'une création de cette importance donne tout ce qu'on peut en attendre, il importe qu'elle émane de la seule autorité qualifiée pour parler au nom de toute la région : la ville de Bordeaux. C'est autour de ce noyau initial que viendraient se grouper tous les concours ultérieurs.

La marche à suivre pour aboutir rapidement comporterait les opérations suivantes.

Phase préparatoire :

Création d'un organisme extra-municipal ; étude des conditions de fonctionnement à l'étranger ; documentation et liaison avec tous les organismes économiques capables de profiter de cette création ; rédaction des éléments de propagande ; recherche de correspondants à l'étranger ; groupement des subventions consenties par les organisations intéressées ; mise au point après élaboration de la méthode pratique d'exploitation.

Phase définitive :

Création d'un centre de coordination des différents efforts élémentaires ; action attractive en France et à l'étranger ; action éducative auprès du public et des visiteurs, auprès des hôteliers et viticulteurs ; organisation de centres médicaux, sportifs, balnéaires, de camping, etc. ; amélioration de l'industrie hôtelière.

CHARLES-E. ABDULLAH.



MÉDECINE NATURISTE



QUE FAUT-IL MANGER EN AUTOMNE ?

ALIMENTATION ET CHANGEMENT DE SAISON



VOICI l'automne venu, et notre diète en sera affectée. Les légumes seront changés, les fruits ne seront plus les mêmes. Notre bonne forme générale subira les conséquences du changement de saison ; il importera de remplacer les influences excitatrices de l'été par d'autres qui seront spécialement d'ordre alimentaire.

Il est une première loi de physique générale qui régit toute la création, y compris tous les phénomènes de la vie : c'est la loi de continuité, qui a été déjà mentionnée par Héraclite, il y a plus de 2.400 ans. « Tout coule, disait-il, tout est dans un perpétuel devenir, rien n'est semblable à soi-même ; seul, le changement est éternel. »

De nombreuses forces existent qui, sans arrêt, brassent la matière et la maintiennent dans ce perpétuel changement.



A SIDI-FERRUCH

A l'entrée même du désert, on peut voir, maintenant, des naturistes

Cette loi de continuité prend d'autant plus d'importance que deux autres lui font suite, énonçant d'une part, avec Lavoisier, le principe de la conservation de la matière, puis celui de la conservation de l'énergie.

Le naturisme s'applique donc à utiliser ces forces générales de la nature, qui assurent le perpétuel changement de la forme, de la matière et de l'énergie, à en faire son profit, au lieu de les ignorer ou d'entraver leur action. Suivre la nature est une règle de conduite profondément sage, car elle est la seule qui soit vraiment scientifique.

L'alimentation du naturiste obéit à une des plus grandes forces de la nature, sinon à la principale, en mettant à profit la force d'osmose que lui apporte le jus des fruits mûrs, sucrés, intacts dans leur équilibre moléculaire, comme l'est, par exemple, le jus de raisin frais sans alcool.

Il suffit de regarder la nature pour se rendre rapidement compte de l'importance de cette force osmotique. Une eau, porteuse de vie, circule sans arrêt à la surface du globe. La masse liquide des océans est déjà son image, mais il n'est pas de cellule vivante animale ou végétale qui puisse vivre, sinon arrosée par elle. Sève ou sang, elle tourne sans arrêt, suivant le cycle de son évolution, revenant essentiellement aux origines dont elle était issue.

Comme la matière, l'énergie circule continuellement, avec cette liqueur vitale, dans les êtres vivants où elle ne fait que passer.

Seule, la forme change.

Naître, c'est prendre une forme.

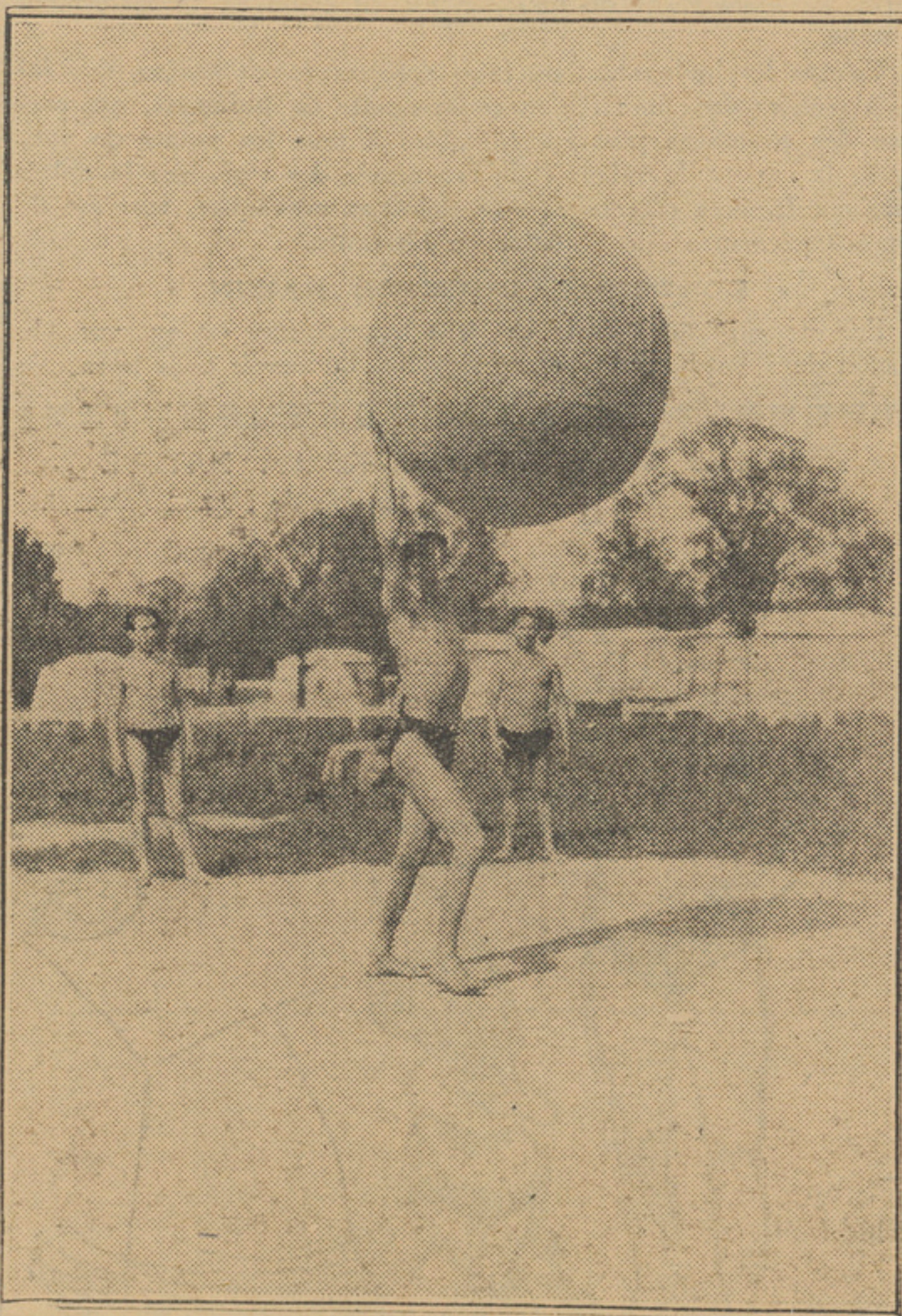
La force osmotique est celle qui fait tourner l'énorme roue de ce cycle, et permet ainsi à toute cellule vivante d'être entretenue dans la vie. Elle

peut donc être comparée au flux et au reflux des océans, qui, par l'ampleur de leurs mouvements, nous donnent le mieux l'image de ces forces naturelles, qui agissent perpétuellement suivant des lois inéluctables.

Considérez un brin d'herbe, puis un arbre de haute taille, et enfin toute la forêt : la chlorophylle, ou substance verte des plantes, absorbe toute l'énergie du spectre solaire, y compris les rayons rouges et orangés ; grâce à cette énergie extérieure, elle va composer elle-même de la matière vivante, réduisant le gaz carbonique de l'air, fixant le carbone dans ses tissus, et restituant un oxygène purifié. L'action osmotique est amorcée, un quart de différence de concentration de la sève, à l'endroit de la feuille où s'exerce l'action chlorophyllienne, et voici la sève mise en mouvement, qui montera des profondeurs du sol jusqu'aux sommets. La prairie verdira, l'arbre poussera de nouvelles branches, la forêt couvrira la terre d'une frondaison nouvelle. En quelques jours, sous la force des premiers rayons solaires, l'action chlorophyllienne aura fait monter de terre une nouvelle vie, tout comme monte la marée pour recouvrir la plage.

L'été finissant, l'énergie que nous recevons du soleil diminue à mesure qu'approche la saison froide. Notre vie physiologique s'en ressent, car la force osmotique qui l'entretient n'est plus de même intensité. Notre peau ne connaît plus le soleil qu'à de rares intervalles ; ingestion, élimination, froid, chaud, clarté, etc., toutes ces causes dominantes d'action osmotique changeront, pour perdre de leur intensité.

Nous devons nous rappeler que la cause principale de variation de concentration des liquides qui composent l'énorme éponge salée qu'est notre organisme, est celle qui résulte des actions chimiques, des métamorphoses moléculaires occasionnées par notre alimentation. Un aliment qui entre facilement dans le sang, comme le miel ou le jus de raisin, est un précieux adjuvant à la vie osmotique de nos cellules, qui compense pour une part ce que la mauvaise saison nous enlève par ailleurs. Voyez

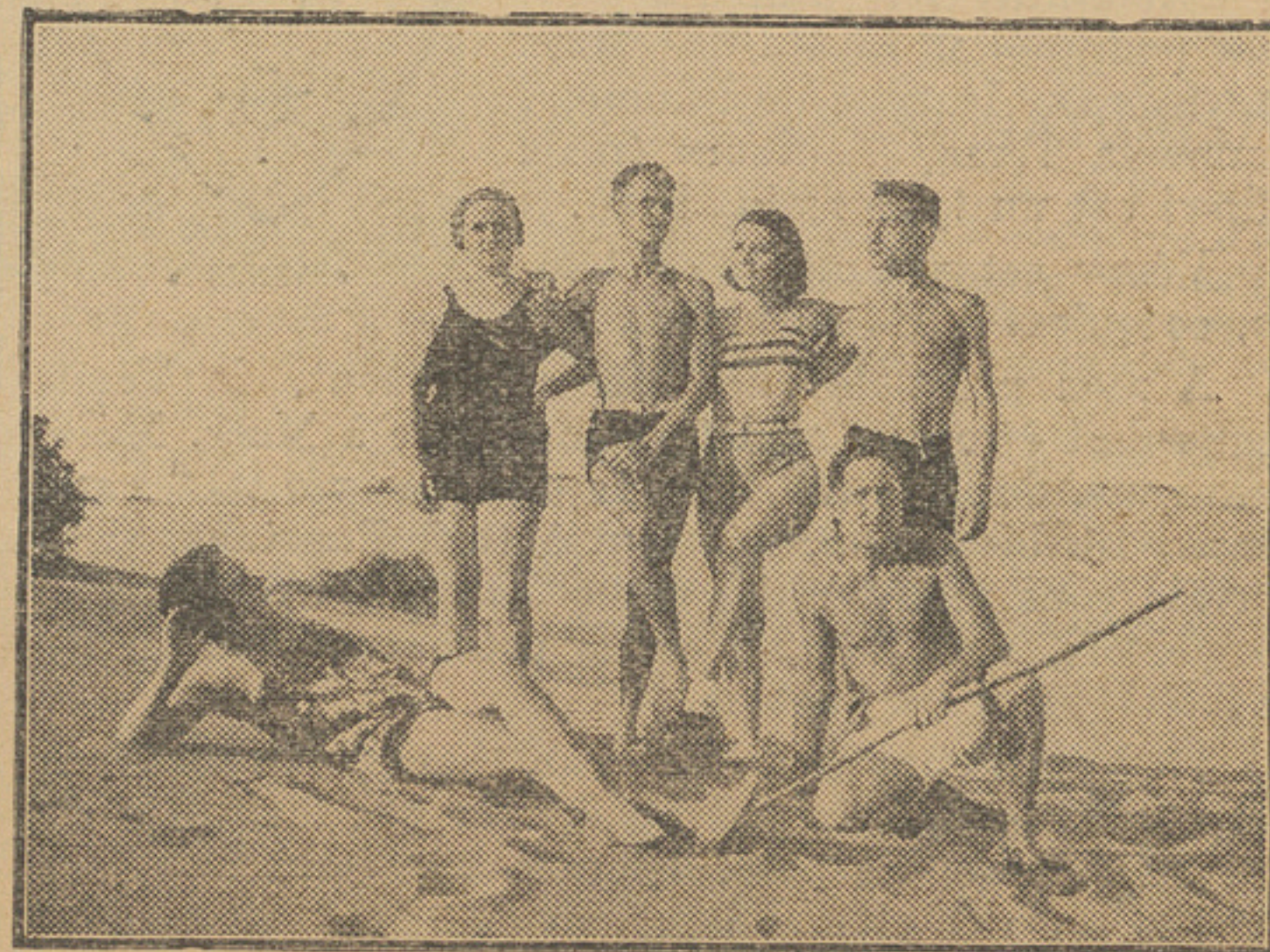


LE GROS BALLON DE PHYSIOPOLIS

Il a tant d'amateurs qu'il a fallu s'en procurer plusieurs exemplaires

l'enfant qui court dans la campagne : à ses joues rouges, vous reconnaissez qu'il a du sang à fleur de peau ; la grosse masse de son sang est à la périphérie ; il a donc, à ce moment, des échanges actifs, soit une vie osmotique intense. Les causes d'ordre extérieur sont suffisantes pour lui permettre de s'épanouir. A mesure que diminuent les heures d'insolation et leur force, notre alimentation doit compenser l'énergie que nous ne trouvons plus par ailleurs. Des aliments très assimilables, très vitaminés, qui apporteront avec eux les réserves d'énergies que le soleil y a accumulées pendant les mois chauds, sont donc le fond de l'alimentation naturiste à cette époque de l'année.

La bonne nature nous fait récolter la plupart de nos fruits à l'automne ; c'est là une bonne fortune qui n'est pas une pure coïncidence. A tous les changements de saison, la cure de fruits est utile et indiquée pour les personnes qui ont des échanges



A TOUGGOURT

Quelques membres de la Ligue Naturiste d'Alger entre ciel et sable

ralentis. C'est bien pourquoi le mouvement naturiste doit tendre pratiquement à organiser la consommation des fruits sur une échelle qui n'est malheureusement pas connue en France. Les fruits doivent entrer dans notre diète pour une part beaucoup plus importante qu'il n'est généralement admis, ou pratiqué pour des raisons d'économie. Le naturisme, qui cherche dans l'alimentation les raisons profondes de sa conformité avec les grandes forces de la nature, doit donc mettre à profit la force considérable d'activité osmotique contenue dans les jus de fruits frais.

Si cette loi d'évolution continue nous régit, bon gré, mal gré, au point que sa diminution est synonyme de maladie, elle comporte comme corollaire que nous retrouvons dans notre alimentation, davantage hydro-carbonée, le complément de chaleur que nous perdons avec un soleil plus rare. Les fruits sucrés seront donc, en automne, plus à l'honneur qu'en été, et préférés aux fruits acides ou astringents.

Pour en éprouver un utile effet, un bon procédé consiste à les consommer en cure, c'est-à-dire en quantité substantielle, loin des repas, quitte à diminuer ces derniers.

Le phénomène fondamental de la vie est la nutrition cellulaire, qui occasionne un premier mouvement, centripète, vers le centre de la cellule, puis un deuxième, d'élimination, centrifuge, vers l'extérieur, créant ainsi un centre de dynamisme qui semble bien être la base de la vie. Nous augmenterons notre force vitale par une alimentation fruitarienne éminemment propice à l'activité des échanges, puisque la saison moins clémente risque de diminuer ceux-ci.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU
DE L'ÉPOQUE MODERNE

POUR PERFECTIONNER NOTRE CORPS

LA GYMNASTIQUE NATURISTE DOIT ÊTRE NATURELLE



UN JOLI SAUT

de Mlle Karla Suschitzky, à l'Ille des Naturistes de Villennes

■ ■ ■ ■ ■

O n m'a souvent demandé pourquoi je néglige d'utiliser, au cours de mes leçons, les différents appareils de gymnastique (barres fixes ou parallèles, anneaux, trapèze, etc.), et quelle était mon opinion en ce qui concerne les exercices aux agrès. Le sujet me paraît assez important pour lui consacrer, aujourd'hui, quelques lignes.

La gymnastique rythmique, telle que nous l'enseignons, est née au commencement du vingtième siècle. Dès le début, elle s'opposa nettement aux méthodes employant les appareils, tout en restant fort éloignée de ce qu'on a coutume d'appeler le « ballet ». A cette époque, toutefois, son sens véritable et son but définitif n'étaient pas encore entièrement connus.

Mais, depuis, par l'observation attentive de ces mouvements du corps que nous pouvons appeler « les gestes de la vie quotidienne », la gymnastique rythmique a été améliorée, perfectionnée, pour finalement se présenter, actuellement, avec toute sa vraie signification.

Observez un homme, une femme qui s'assied, qui se lève, qui traverse une rue, et vous trouverez dans ses mouvements successifs — s'ils sont exécutés comme il convient — les éléments de notre méthode.

Ces mouvements lui donneront de la grâce et de la légèreté. Chez celui qui, pour une raison ou pour une autre, est incapable de les exécuter correctement, ils révéleront impitoyablement, par contre, de la lourdeur et de la gaucherie.

Regardez ces deux personnes qui se saluent et se serrent la main. La manière de tendre le bras, de tourner les épaules, de déplacer le poids du corps sur un pied, puis sur l'autre, la torsion du bassin, tout cela n'est-il pas aussi important que la façon dont on lève ou baisse les yeux ?

Cette observation minutieuse de nos moindres gestes familiers, c'est le « pont » qui relie la gymnastique rythmique à la vie. Comment les exercices aux agrès pourraient-ils nous satisfaire, dans ces conditions ?

Tandis que le gymnaste qui s'entraîne aux appareils cherchera surtout à réaliser toujours de mieux en mieux — le « de plus fort en plus fort » des baraques foraines — un exercice séduisant, ou correspondant exactement à ceux de ses muscles

qui sont développés, c'est-à-dire sans se soucier de l'ensemble de son corps, le naturiste, lui, s'efforcera de trouver dans l'existence de tous les jours la base d'une gymnastique tenant compte de l'anatomie humaine *tout entière*, et qui lui permettra, tous ses muscles étant parfaitement et normalement constitués, de faire les gestes habituels sans difficulté, avec élégance, en souplesse, en beauté.

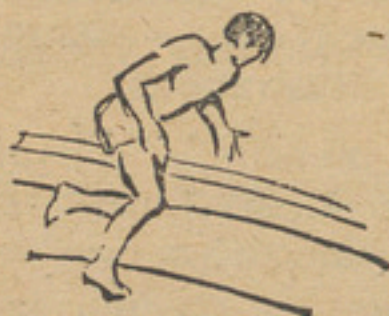
Je concède bien volontiers que, pour l'athlète entraîné, les exercices aux barres, au trapèze ou aux anneaux peuvent donner une grande satisfaction. Ils donnent la preuve d'une élasticité et d'une force très appréciables, et le spectateur est frappé par leur brillant effet, plus brillant, évidemment, que celui produit par nos exercices, souvent plus compliqués à exécuter.

Mais je n'accepte pas la gymnastique aux agrès en tant que méthode éducative : sollicitant notre musculature d'une façon beaucoup plus irrégulière, moins complète et moins harmonieuse, elle a pour conséquence, en effet, un développement anormal de quelques muscles à l'exclusion des autres, c'est-à-dire, en définitive, une altération des proportions, une déformation du corps lui-même.

Pour les enfants et pour les femmes, je considère les exercices aux appareils comme néfastes et pouvant causer une sérieuse perturbation dans l'organisme.

Le naturiste estime que la culture physique doit, comme toute autre chose, prendre modèle sur la nature. Il n'est pas dans notre intention de nier la valeur spectaculaire et la difficulté des exercices parfois périlleux que certains acrobates font, aux agrès, dans les cirques ou dans les music-halls ; mais leur utilité dans la vie courante est pratiquement nulle. Ce qu'il faut au naturiste, c'est la gymnastique rythmique, gymnastique simple, normale, naturelle.

KARLA SUSCHITZKY.



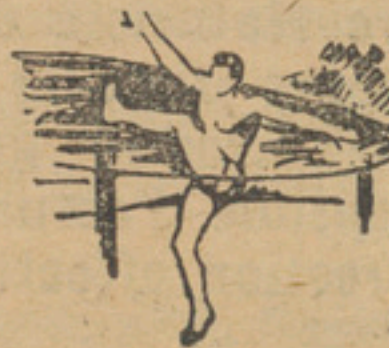
SOUS LA HAUTE DIRECTION DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE,
Mlle KARLA SUSCHITZKY, PROFESSEUR
■ ■ ■ ■ ■ DIPLOMÉ, FERA DES ■ ■ ■ ■ ■

COURS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

A PARTIR DU 1^{er} NOVEMBRE, AU STUDIO WACKER, 67-69, RUE DE DOUAI, PARIS
■ ■ ■ ■ ■ (PLACE CLICHY) ■ ■ ■ ■ ■

LE PROGRAMME DE SES LEÇONS COMPRENDRA NOTAMMENT : ASSOUPPLISSEMENT, CORRECTION DES DÉFAUTS DE TENUE, DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX DU CORPS, ÉDUCATION DU SENS DU MOUVEMENT ET DU RYTHME, TRAITEMENT INDIVIDUEL ■ ■ ■ ■ ■

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS ET POUR S'INSCRIRE, S'ADRESSER A « NATURISME », 24, RUE D'ALLERAY, PARIS (15^e). A PARTIR DU 15 OCTOBRE, Mlle SUSCHITZKY PRÉSENTERA ELLE-MÊME SA MÉTHODE, LES MARDIS ET VENDREDIS, DE 4 À 5 HEURES, AU STUDIO WACKER, 67-69, RUE DE DOUAI, PARIS.



Cette curieuse photographie, sur laquelle on reconnaît, à gauche, Mlle Karla Suschitzky, a été prise, il y a quelques mois, à Vienne. On remarquera l'aisance et la grâce avec lesquelles la monitrice et ses élèves exécutent un mouvement difficile.



LA THÈSE NATURELISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINTE

LES SAUCES

LES SAUCES ACCEPTABLES

(Suite)

SAUCE BEARNAISE

C'est une sauce mayonnaise au beurre ; la mayonnaise vaut donc mieux, puisqu'elle est faite à l'huile. Il est classique d'y mettre du vinaigre. Il vaut mieux, en place de celui-ci, employer du vin blanc. Faire réduire un demi-verre de vin blanc avec une petite échalotte hachée, une pincée de cerfeuil et d'estragon hachés. Quand le tout est réduit à la valeur d'une cuillerée à café, laisser refroidir pendant quelques minutes, et ajouter trois jaunes d'œufs, une noisette de beurre et une pincée de sel. Mettre la casserole au bain-marie, ajouter 150 grammes de beurre divisé par petites parties, et tourner avec un petit fouet. En dernier ressort, ajouter cerfeuil, estragon hachés finement. Si on chauffe trop la sauce, elle se décompose. Servir tiède.

SAUCE BLANCHE

Faire fondre dans une casserole 20 grammes de beurre, sans laisser roussir ; dès qu'il est fondu, ajouter, en dehors du feu, 30 grammes de farine, et, toujours sans laisser roussir, ajouter un quart

de litre d'eau chaude (mais non bouillante), et un ou deux jaunes d'œufs très frais ; saler. Remuer le tout très vite sur le feu, avec un fouet, jusqu'au premier bouillon ; puis, aussitôt, retirer du feu et ajouter encore un peu de beurre ; surtout, ne pas laisser bouillir quand on a rajouté le beurre. Pas de vinaigre, ni de citron. Mêmes usages que la précédente.

SAUCE BECHAMEL

Il est classique de la faire avec beurre (cuit à blond), farine, lait, viande, oignons, thym, muscade. Cette mixture est inutilement compliquée et n'est pas sans inconvénients. Voici une bonne formule, que feu Combe, de Lausanne, recommandait à ses entretiens, et qui est excellente pour tout le monde : délayer 10 grammes de farine avec 2 décilitres de lait bouillant, et laisser cuire

15 minutes ; retirer du feu et ajouter 10 grammes de beurre frais ; passer sur une mousseline.

La Béchamel agrémente utilement tous les légumes, le poisson, les œufs, etc. Elle n'est pas toxique.

SAUCE CHANTILLY

C'est une mayonnaise au citron. Au dernier moment, lui ajouter un peu de crème fouettée. Fouetter la crème très peu pour qu'elle soit digestible.

CREME

Les légumes, les viandes, le poisson, les fruits peuvent être accommodés avec de la crème, crue ou cuite. On ne perdra pas de vue que la crème est un mets très nourrissant ; on évitera donc d'en servir avec les mets déjà très riches en substances nutritives. La crème corse utilement les plats peu nourrissants ; riche en vitamines, elle est reconstituante ; le seul reproche qu'on puisse lui faire est qu'elle peut être lourde pour certains estomacs délicats. Quand on ne fait pas de lourdes fautes de régime, on la tolère habituellement très bien. Il est évident qu'elle arrête la digestion, si le repas qu'on absorbe est irrationnel et antinaturaliste.

(A suivre.) D^{rs} GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

LE NATURISME ET LE ART

LE CINÉMA

THE FRONT PAGE

Encore un film de bonne qualité dont le retentissement ne sera pas très grand, car le dialogue rend à peu près impossible sa distribution dans les salles de quartier. Au point de vue technique, *The Front Page* nous offre, sans grandes recherches, la plus merveilleuse réalisation qui puisse s'imaginer ; jamais microphone et caméra ne furent plus souples. L'interprétation est excellente ; Menjou campe un directeur de journal de belle venue, et Mary Brian, Pat O'Brien sont également très bons.

Il est curieux de voir broder sur une trame aussi macabre un film gai et de tournure agréable. Impossible d'imaginer un travail de ce genre effectué par un Français ; jamais ce dernier ne serait parvenu à faire abstraction du thème tragique au point de nous donner une bande désinvolte, empreinte d'un tel humour, tout à la fois ingénue et féroce. Une vie intense anime ce film, et à aucun moment nous n'avons perçu de rupture dans le rythme rapide voulu par le réalisateur Lewis Milestone.

Williams a tué un policeman noir parce que celui-ci l'empêchait de faire flotter au vent un drapeau rouge. Condamné à mort, le prisonnier, dans sa cellule, attend l'heure de l'exécution. Les journalistes assemblés emploient leur temps le mieux possible, discutant, jouant, plaisantant. Ironie du sort, Williams s'évade au moment où on lui apporte sa grâce. D'ailleurs, le maire de la ville ne l'entend pas de cette oreille : il lui faut son exécution, car il compte sur cette manifestation pour accroître sa popularité et obtenir aux prochaines élections le maximum de voix noires. Heureusement, le fugitif rencontre le reporter Hildy Johnson, qui, malgré la promesse faite à sa fiancée d'abandonner son métier de journaliste, n'a pas eu la force de résister au désir d'intervenir dans une affaire aussi passionnante. Avec l'aide de son directeur Burns, il dissimule de son mieux le coupable pour le soustraire aux recherches du maire, mais celui-ci découvre le pot-aux-roses et fait enfermer Burns et Johnson. Tout se terminera admirablement : le porteur de la grâce arrive enfin, les héros de ce drame héroï-comique délivrés, Johnson épousera sa fiancée, mais, suprême victoire, ne renoncera pas à sa carrière.

CŒURS BRULÉS

Quelques mots au sujet de *Cœurs brûlés*, les vacances nous ayant empêché de donner au film de Sternberg la place qu'il mérite. D'une façon générale, on s'est montré assez injuste pour cette œuvre qui, malgré des défauts importants, est loin d'être indifférente ou indigne du metteur en scène des *Nuits de Chicago* ou des *Damnés de l'Océan*. Nous ne sommes pas en présence d'une bande commerciale, et, pour s'en convaincre, il suffit d'écouter les commentaires des spectateurs un peu déroutés par ces sentiments exceptionnels, peu conformes à la mentalité du Français moyen. Le détachement des biens de ce monde semble toujours un peu extraordinaire, et, comme l'écrit excellemment J.-C. Auriol dans la *Revue du Cinéma* : « Il leur faut de la fiction vraisemblable, ou plus exactement dont la vraisemblance correspond à leur idée habituelle de la réalité des événements et des sentiments. » L'interprétation : Marlène Dietrich, Gary Cooper, Adolphe Menjou, est remarquable, le doublage supportable.

JEAN FAUREZ.



COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Jus de raisin frais. — Madolin s'excuse, vis-à-vis des consommateurs naturalistes, de n'avoir pu faire plus tôt la soudure. Madolin pourra disposer de la nouvelle récolte à partir du lundi 12 octobre.

La récolte est maintenant finie, et est assez abondante pour ne pas nous laisser souffrir de disette jusqu'à octobre 1932. De plus, la qualité du raisin est, cette année, très bonne. La Provence a été saturée de soleil, au point d'avoir même souffert de sécheresse.

Madolin n'a pas voulu presser l'arrivée des premières bouteilles, au détriment de la décanation, et a préféré attendre, pour livrer le nouveau jus à la consommation, que celui-ci ait eu tous les soins désirables. Madolin rappelle que sa réserve naturaliste de Picardan Doré, jus de raisin frais sans alcool, n'est décanté que par gravité, sans l'aide d'aucun moyen artificiel. Rien ne sert donc de vouloir gagner du temps, et risquer d'abîmer le jus. Madolin espère vivement que les consommateurs voudront bien comprendre ce souci de sa part.

Ce jus de raisin est absolument naturel ; étant donné sa provenance, il n'a pas besoin d'être enrichi en aucune façon. Sa remarquable teneur en sucre végétal tient à ce que le raisin mûrit, en Provence, mieux que partout ailleurs en France. Cette qualité de sucre est le fait de la maturation complète sur souche. Le jus de raisin a l'avantage de présenter à toutes les périodes de l'année un fruit de nature sucrée, récolté complètement mûr, et maintenu intégralement dans son état vivant par le bouchage de la bouteille sous le vide.

Il n'est pas d'aliment aussi facilement assimilable, et aussi vivant que le jus de raisin frais. Madolin rappelle que la façon la plus effective de le consommer est d'en faire des cures, notamment aux changements de saison. Pris par cure, le jus de raisin doit être bu loin des repas. Une bouteille ouverte doit être consommée au plus tard dans les quarante-huit heures.

REVUE DE REVUE

L'ETOILE BLEUE, revue mensuelle, organe de la Ligue Nationale contre l'Alcoolisme, 147, boulevard Saint-Germain, Paris (6^e). — SEPTEMBRE-OCTOBRE : Notre campagne de 1931 dans la garnison de Paris ; Le Congrès de Bourges ; Partie pédagogique ; Chronique de l'hygiène ; le yaourt, etc., etc.

L'AVVENIRE SANITARIO, journal hebdomadaire d'hygiène sociale. Directeur : Docteur Enrico Villa, 34, Corso Porta Nuova, Milan (Italie). — 1^{er} OCTOBRE : Le Service Sanitaire et la réforme des finances locales ; Augusto Murri ; La vie et l'électricité ; La puériculture, etc., etc.

PENTALFA, revue bi-mensuelle de naturalisme et d'hygiène, Calle Alcoy 2 y 10 (Bonanova), Barcelone (Espagne). — JUILLET-AOÛT : Les conséquences de la vaccination ; Les hommes ne doivent pas fumer ; Les œufs et les enfants ; Sa Majesté l'Alcool ; Jésus était-il végétarien ? etc., etc. — SEPTEMBRE-OCTOBRE : Le culte de la nudité. Nombreuses illustrations.

NATURISMO, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversera 117, pral. Barcelone (Espagne). — OCTOBRE : L'amygdalite, ses causes, son traitement ; La médecine naturelle ; Vivre ; Pourquoi la viande est-elle toxique ? etc., etc.

O VEGETARIANO, revue illustrée de naturalisme et d'agriculture, Largo dos Loios, 50, Porto (Portugal). — SEPTEMBRE-OCTOBRE : La fête du soleil ; La technique du bain de soleil ; La lutte contre la tuberculose ; Incompatibilités alimentaires ; Rajeunir, etc., etc.

HIGIENE Y SALUD, revue mensuelle, A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay). — AOÛT : L'alcoolisme et ses ravages ; L'éducation des enfants ; Un jeu nouveau : le « pelotarco », etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 1^{er} OCTOBRE : Le journal de Figaro ; La culture du nu ; Les films d'amour et d'adventures ; Racontez tout ; Léonie, etc., etc.

LICHT-LAND, revue bi-mensuelle, organe de la Ligue pour la Formation de la Vie Libre, E. Wachtler, Friedensallee, 124, Altona-Elbe (Allemagne). — 1^{er} OCTOBRE : La libre-culture est le chemin qui mène à l'harmonie ; Un néophyte se plaint ; Les costumes de bain néfastes ; Nudité et parures, etc., etc.

DAS FREIBAD, revue mensuelle de Libre Culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — OCTOBRE : Un cardinal et huit évêques s'insurgent ; Les bains chastes en Finlande ; Les « Naturalistes » de l'île du Levant, etc., etc.

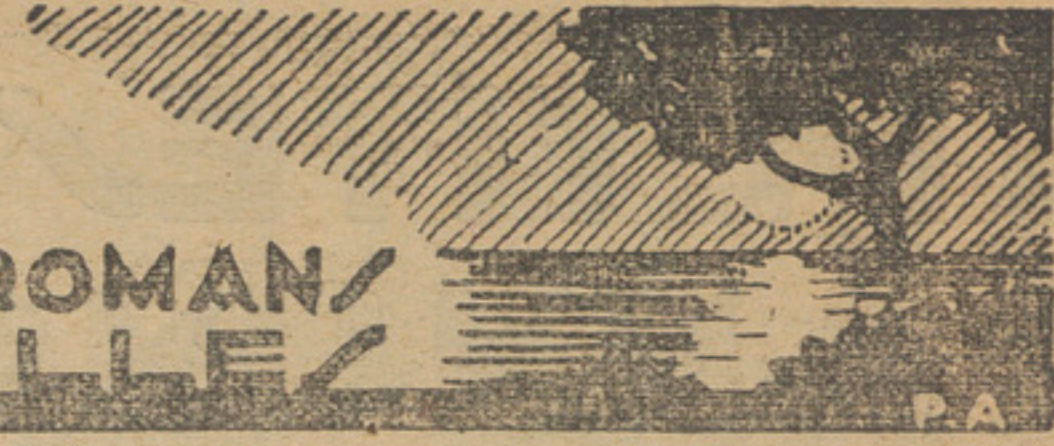
LE CENTRE NATURELISTE DE BUDAPEST

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



VOY LOISIRS

CONTE - ROMAN / NOUVELLE



SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

RETOUR A LA SANTÉ MORALE



H ! le beau, l'ineffable rêve que depuis déjà plus de quinze jours je poursuis dans cette Nefta, la ville sainte du Djerid dont le soleil caresse sans trêve les koubbas blanches !

Coupoles frustes des vieilles mosquées oasiennes, coupes bossuées des zaouïas, simples petites coupes maraboutiques près desquelles un solitaire palmier s'échevèle au vent du sud, vous êtes toutes, sous vos frais badigeons de chaux, les sourires innombrables dont le Dieu d'Islam égaye la sombre terre d'Afrique !

Depuis qu'à travers les steppes salées de l'Oued-Rhir, et les dunes brûlantes du Souf, ma bonne étoile m'a conduit ici, où, plus neigeuses et plus étincelantes qu'ailleurs, vous vous arrondissez sous l'azur d'un ciel clément, je ne me lasse pas d'admirer les magnificences fugitives et variées dont vous revêtent les aurores et les crépuscules. Vous êtes les grandes fleurs mystiques, immaculées, du Désert aride. De vous, comme le parfum de la corolle épanouie, il s'exhale une sérénité que rien n'altère, une paix que rien ne trouble et hors desquelles il n'est pas de véritable félicité.

Et c'est pourquoi, ô grandes fleurs de pierre blanche, je vous salue chaque matin, avant même le premier sourire de l'aube.

Mais c'est entre les murailles branlantes des zaouïas désertiques, sur lesquelles, comme par miracle, vous reposez indestructibles, dans leurs vastes cours sableuses, pleines de votre ombre, que s'abrite le bonheur parfait.

Je le jure par ce que j'ai de plus cher au monde !

Quand, voici près d'un mois, j'ai poussé la porte toujours ouverte et sans serrure de celle-ci, quand j'ai franchi son seuil délabré, je n'étais qu'une loque encore toute frémissante en enfiévrée de la bataille que, depuis près de quinze ans, sans répit, je menais, comme les autres, pour des chimères.

Et, lentement, dans la longueur des journées ruisselantes de belle lumière, j'ai senti se faire en moi, d'abord et avant le changement physique, la plus douce des métamorphoses morales. Les pâles *tolba* (étudiants), enveloppés de laine blanche, qui m'accueillaient, un sourire aux lèvres, les tempes fleuries d'une rose, sont

bientôt devenus mes frères ; et j'ai senti mon âme inquiète et compliquée d'occidental fondre dans l'apaisement de leur âme naïve et fruste.

Au contact journalier des vagabonds accourus de tous les points du Sahara chercher ici un peu de repos, avant de reprendre leur course éternelle, je suis redevenu ce que je fus au temps jadis, ce que, probablement, je redeviendrai un jour, comme mon vieux maître Cantagrel, le Nomade, l'Errant, le « Pèlerin du Soleil », en les veines de qui coule un sang de gitane.

Enfin, à l'heure où j'écris ces lignes, pour une belle histoire du Désert, contée de sa voix lente et rude par notre cheik kadrya, le vénérable Si Brahim el Kebir, je donnerais les plus sonores harangues du Palais-Bourbon, et, pour les splendeurs d'un clair de lune épanou sur Nefta-la-Sainte et son chott, je brûlerais les œuvres complètes du plus illustre romancier de France.

SOCIÉTÉ NATURISTE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'Assemblée Générale Annuelle de la Société Naturiste 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 Naturiste 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 Naturistes.

Discussions diverses.

Les cotisations pour 1932 seront reçues par le secrétaire général, avant la séance.

Aux plus beaux vers de nos poètes, combien je préfère, maintenant, les sanglots de la musette bédouine, montant, dans la pourpre du jour mourant, vers les grands palmiers qui frémissent...

D'ailleurs, en supposant édifiée la Cité future à laquelle tous ces charmants esprits collaborent avec une harmonieuse énergie, sous des apparences dissemblables, il n'y aura jamais rien de plus fraternel, de plus égalitaire, de plus généreux et juste à la fois, que ces zaouïas du Désert, où s'épanouit, pour le moment, la fleur de mon rêve.

Je ne lis plus. A quoi bon ? Devant l'immuable beauté du Sahara, pâlit et meurt, comme une pauvre petite luciole au grand jour, la pensée humaine. J'écoute les mélodies oasiennes et me complais à leur monotonie troublante, à leur mélancolie délicate.

Chaque jour, je regarde naître et mourir le soleil, dans l'extase de ses féeries toujours nouvelles, et, la nuit venue, bercé par la chanson des « séguias », je m'endors sur ma terrasse, le front caressé par le vent tiède et les yeux perdus dans le rayonnement des étoiles.

Les rêves que je fais alors sont lumineux comme la veille qu'ils prolongent. Toutes les fleurs de l'oasis y resplendent, ils sont embaumés de leurs parfums, la tourterelle y roucoule et le rossignol y chante. Enfin, exemptés de toute réminiscence pénible, ils ajoutent au bonheur de la vie réelle.

Si j'écris encore un peu, malgré l'ordonnance du médecin, c'est poussé par une impérieuse nécessité dont je ne puis me rendre maître ; et cette puissance mystérieuse, plus forte que ma volonté, je la compare à celle qui met, malgré lui, la pipe aux mains du fumeur de « kif », le verre aux lèvres d'un buveur d'absinthe ; elle me donne, comme à eux, des joies ailleurs introuvables et manifestement surhumaines...

Et c'est pourquoi, coupes frustes des vieilles mosquées oasiennes, coupes bossuées des zaouïas, simples et très saintes koubbas maraboutiques, fleurs mystérieuses du Désert aride, ô grandes fleurs de pierre blanche, je vous salue dans l'allégresse de mon âme que la santé de mon corps ne tardera pas à suivre...

Je vous salue, chaque matin, quand l'aurore vous peint en rose. Devant vos silhouettes amincies je m'incline, quand, à l'heure brûlante de midi, le soleil reprend la magnificence de ses ors, sur vos neiges, et, le cœur étreint d'un émoi plus profond encore, je vous salue quand le moghebre vous illumine de ses pourpres...

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

NATURISTES PROPRIÉTAIRES, CONSTRUISEZ SANS TARDER VOTRE BUNGALOW A HÉLIOPOLIS



L'INSTABILITÉ des changes, la chute des valeurs boursières, le marasme des affaires obligent aujourd'hui le petit épargnant à placer ses disponibilités d'une manière absolument sûre. Seuls, les terrains et les propriétés bâties semblent logiquement devoir échapper à la baisse générale.

Nous ne saurions donc trop engager nos amis naturistes, propriétaires à Héliopolis, à commander, sans délai, leur bungalow.

L'organisation que nous avons créée à l'île du Levant nous permet de construire aux mêmes prix que sur la côte. En voici les principaux éléments :

BUNGALOWS TYPES. — Les naturistes 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 CARGASSE 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.

PREMIÈRE SÉRIE (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 pro-

chain 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 ferme actuellement (une douzaine) permettent presque d'atteindre la superficie exigée. Nous ne saurions donc trop engager les naturistes 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).

Madelin
172, RUE MARCADET MARCADET 06-47

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

AMANDES Se consomment au naturel. Amandes douces, grosses, triées.....Les 500 gr. 20 » AROMATES Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60 Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 10 » BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE Farine complète, gruyère râpé.....Le sachet de 100 gr. 2 » BISCOTTES NATURISTES Farine complète.....Le paquet de 700 gr. 7 » BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 » BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS Farine complète, raisins secs, pâte sablée par l'emploi du « Naturiste », corps gras végétal. Biscuit tendre et friable.....Les 500 gr. 6 » BLE GERME EN FLOCONS Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 » CONFIT NATURISTE AUX AMANDES Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puisant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 » COUSCOUS NATURISTE Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste », corps gras végétal.....Les 500 gr. 5 » CORPS GRAS VEGETAL « LE NATURISTE » Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 » FLOCONS D'AVOINE Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les âges.....Les 500 gr. 3 50	GALETTES DE BLE GERME Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 » GERMOIR En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru.....L'appareil 25 » HUILE D'OLIVE Fait de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle.....Les 500 gr. 9 » JUS DE POMME Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 » JUS DE RAISIN FRAIS « Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Jusqu'au 1^{er} septembre, une seule couleur : rouge.....Le litre 10 » La demi-bouteille 6 » EN VENTE au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18^e) et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10^e) LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine. Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e, 17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy. Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoix, Bois-Colombes et Colombes. Le samedi, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy, Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.	MALT NATURISTE Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 » Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 » MARMITE NATURISTE Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 » Deuxième modèle, plus grand..... 145 » MIEL AROMATIQUE NATURISTE Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 » MIEL BLANC DU LOIRET Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 » OLIVES NOIRES DE LA DROME Les 500 gr. 9 » PAIN NATURISTE INTEGRAL Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 » PAIN NATURISTE COMPLET Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 » PATES ALIMENTAIRES NATURISTES Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 » RIZ NATURISTE Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 3 » SUCRE DE CANNE Avec ses gommages 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 »
--	---	--

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NÉCESSAIRES 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 BRODÉS, CEINTURES
AUX COULEURS DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

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.

LES EDITIONS DE « NATURISME »

La Cuisine Saine (Un seul volume. Prix : 30 francs).

Deuxième édition. Vingtième mille.

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

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 8 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 francs.

Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies, physiques et mentales.

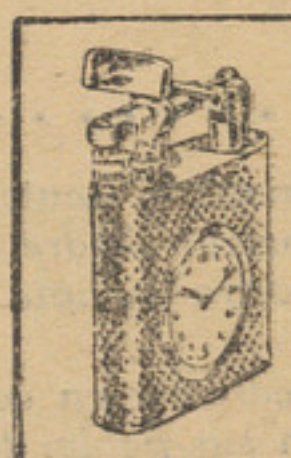
L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.

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



SOYONS PRATIQUES

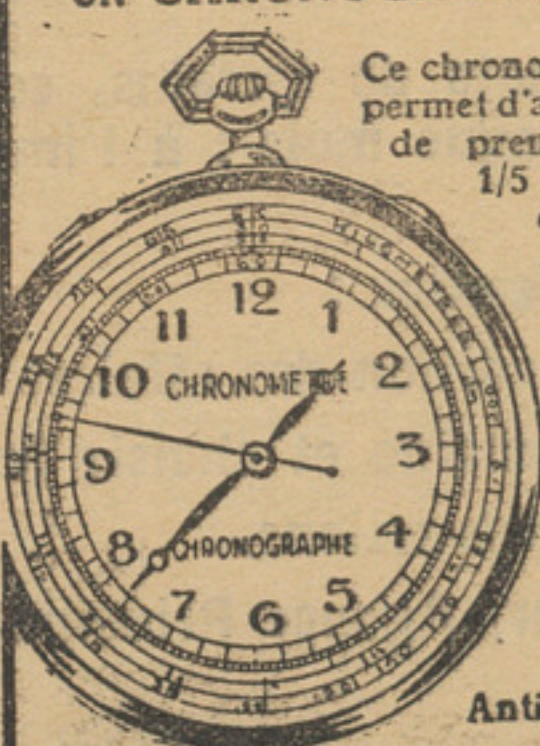
MONTRE-BRIQUET

étampillé semi-automatique
garanti 10 ans
envoi contre 50^{fr}
remboursement

Fabrique B. C. Lynda
Morteau (Doubs)

SPORTIFS !

UN CHRONOMETRE POUR VOUS



Ce chronomètre élégant vous permet d'avoir l'heure exacte, de prendre le temps au 1/5 de seconde ainsi que la vitesse en auto, etc. Garanti 6 ans. — Prime à tout acheteur : superbe briquet semi-automatique, valeur commerciale 20^{fr} min.

ENVOI CONTRE
REMBOURSEMENT
30^{fr}
Antimagnétique 35^{fr}

FABRIQUE **LYNDA**
MORTEAU près BESANCON

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

Téléph. : Ségur
65-64

CHAMBRES A COUCHER

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

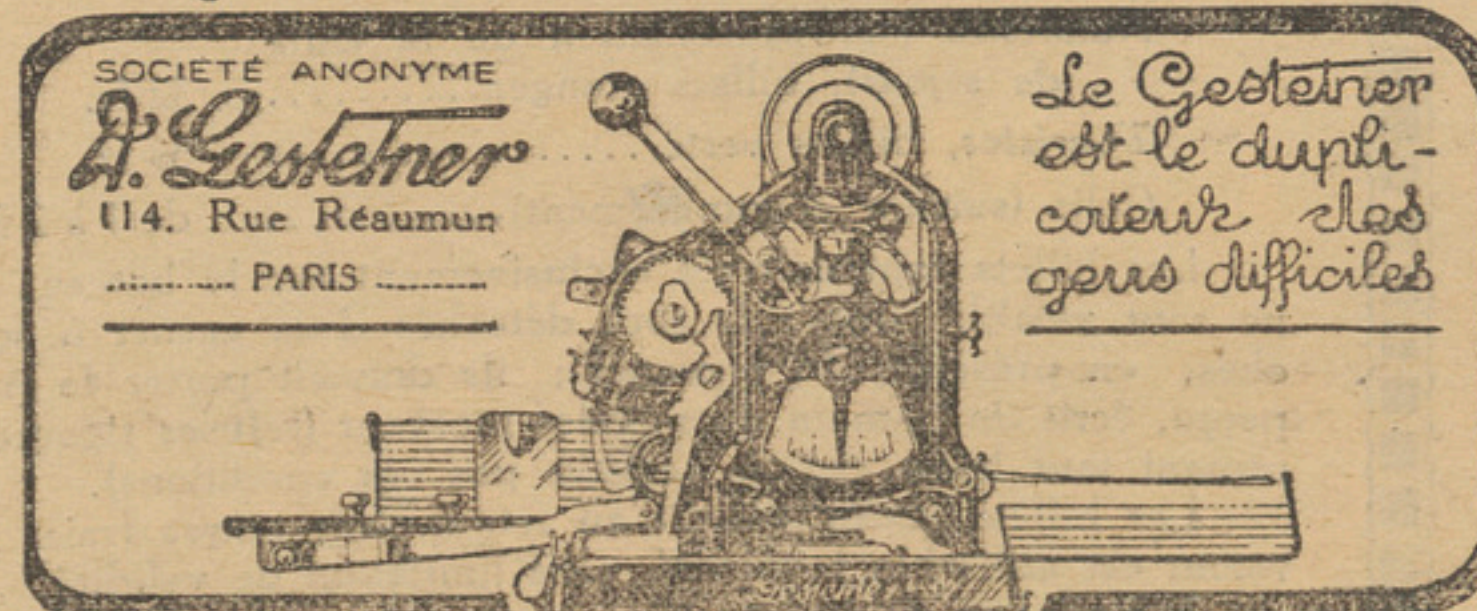
SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

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

CINQUANTENAIRE GESTETNER (1881-1931)



Pour commémorer cette date, GESTETNER offre à 210 hôpitaux du monde entier un duplicateur électrique du dernier modèle.

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.

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

LA CITÉ DE VACANCES

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

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

SOCIÉTÉ DES ÎLES D'OR

(Société anonyme au capital de 50.000 fr.)

La Société des Îles 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., 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.

TRAVERSÉE 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
L'après-midi	Arrivée au Lavandou...	12 h. environ
	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 matelot 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.

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-Cazin, Le Lavandou (en face les Ecoles).

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE

Société anonyme en formation au capital de 150.000 fr.

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

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

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

5 actions (et 1 part de fondateur)	500 fr.
10 actions (et 2 parts de fondateur)	1.000 fr.
20 actions (et 4 parts de fondateur)	2.000 fr.
et ainsi de suite.	

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

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ÎLES D'OR

(Filiale de la Société Héliopolis)

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

Emission de 1.500 actions de 100 francs

BULLETIN D'ADHESION DE PRINCIPE

à remplir et à retourner, accompagné du montant de la souscription, au D^r 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'Entreprise, pour un total de fr.

Frais de timbres, 5 fr.

Total fr.

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

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

(1) Rayer la mention inutile.

SOCIÉTÉ HÉLIOPOLIS

(Société anonyme en formation)

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

Cette société, qui sera propriétaire, grâce à l'apport des docteurs Durville, de la partie de l'île du Levant où se concentre actuellement le Centre naturiste (domaine de l'Ayguaude), 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'Ayguaude.

RESTAURANT CRESPIN

(Auberge du Grand-Avis)

Petit déjeuner	3 fr.
Déjeuner	11 fr.
Dîner	11 fr.

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