

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. 1931-11-19.

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

nos modèles

la Nature et
l'Antique



J. DECKER





AU CRIBLE, LES IDÉES!

NATURISME ET NATALITÉ



ON ami Louis Méry, patriarche des coureurs à pied de Physiopolis et vice-président de la Société Naturiste, vint me voir :

— Avez-vous lu, dit-il, l'article révoltant de Fernand Boverat contre le nudisme ?

— Contre le nudisme ? répondis-je. Non... Mais, si l'article est contre le nudisme, les nudistes répondront ; nous, nous sommes naturistes...

— Bien sûr, poursuivit Méry, mais l'auteur, qui ne connaît pas un mot de la question dont il parle, confond nudisme et naturisme, et, sous prétexte d'attaquer le nudisme, il s'acharne à dire du mal de notre Ile des Naturistes...

— Combattre le nudisme en adoptant pour cible Physiopolis, la cité où l'on n'est pas nu, m'apparaît un procédé assez original ! m'exclamai-je.

— C'est cependant ainsi. L'article s'intitule : « Un nouveau péril social : le nudisme », et on y parle uniquement des gens de Villennes, vêtus du slip. En l'on vous accuse, en surplus, de favoriser la dénatalité...

— Hein ? Favoriser la dénatalité ! Nous qui, depuis plus de vingt ans, luttons pour faire adopter la culture humaine, méthode moderne qui veut créer une race plus saine, plus belle, plus prolifique ! C'est un comble (1). Jusqu'à présent, nos adversaires disaient et redisaient, ô douce stupidité, que le fait de se dévêtir en commun, même partiellement, sexes mêlés, stimule la sexualité. Est-ce qu'ils auraient découvert, maintenant, pour changer, qu'un stade où l'on cultive son corps est un remède contre l'amour ?

■ ■ ■

J'ai affectueusement serré la main de Louis Méry ; j'ai haussé les épaules, en pensant aux bêtises de ce monde ; j'ai mis l'article dans ma poche, et j'ai continué ma consultation. Le soir venu, j'ai repris le papier. Il comporte tant d'âneries, exposées en quatre longues pages, que je ne résiste pas au plaisir d'en donner quelques extraits pour édifier nos lecteurs :

« La liste des fléaux sociaux, s'écrit l'auteur de l'article, n'est déjà que trop longue ; or, s'il n'y est mis bon ordre, elle va s'accroître en France par l'adjonction d'un nouveau venu : le nudisme.

« Celui-ci fleurit déjà, comme on le sait, dans un certain nombre de pays étrangers, et tout particulièrement en Allemagne, où l'on estime à plus

(1) Pour documentation concernant la question, se reporter à nos ouvrages L'Art de vivre longtemps (1911), La Cure Naturiste et L'Art d'être heureux.

JEUDI 19 NOVEMBRE 1931

SOMMAIRE

	Pages
Naturisme et natalité.....	2
Bruits et potins.....	2
Parents, ne fuyez pas la vérité.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Vivian-F. Delbos, éducateur.....	4
Les progrès du mouvement naturiste à Barcelone.....	5
« Ton corps au soleil ».....	5
Etude sur les sucres.....	6
La mission du naturisme.....	7
Les œufs : Quelques bonnes recettes.....	8
Communiqué de Madolin.....	8
Le temps qu'il fait à l'Ile du Levant.....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Conférences, causeries, réunions.....	9
Les éditions de « Naturisme ».....	9
Petites annonces.....	10
Revue des revues.....	10

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO
C'EST BIEN
ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

de deux millions le nombre de ses adeptes... Après avoir fait, en France, des apparitions sur un certain nombre de plages, et dans diverses propriétés privées, il a pris l'été dernier un caractère public par l'établissement d'un club de naturistes dans une île de la Seine située en face de Villennes, en Seine-et-Oise, et il a reçu une consécration officielle par l'inauguration de ce club, faite fin juin dernier par un des collaborateurs de M. le Ministre de la Santé publique, au nom de celui-ci... »

■ ■ ■

Le nudisme, fléau social ! Ce n'est pas du tout mon avis ; mais ce n'est pas sur cela que je veux discuter aujourd'hui ; par contre, je tiens à protester contre la légèreté d'un écrivain qui assimile sciemment des gens vêtus du cache-sexe aux gens totalement nus, qui parle du nudisme des plages, alors qu'on porte, sur celles-ci, au moins un caleçon de bain, et qui attaque un ministre, parce qu'il a eu le courage d'exprimer — premier officiel en France — sa ferveur pour les méthodes de régénérescence humaine par l'air, le soleil, le nu relatif et le sport.

Si vous étiez venu à l'inauguration de nos stades, monsieur le mal renseigné, vous auriez vu que M. Féret du Longbois, directeur du cabinet du ministre de la Santé publique, était en bonne compagnie, auprès de M. Charles Reibel, député de Seine-et-Oise, ancien ministre, auprès de M. Raoul Brandon, député de Paris, auprès de M. Castillon du Perron, représentant du ministère des Travaux publics...

J'ai de bonnes raisons de croire que ces gens n'ont pas considéré notre œuvre comme un fléau ; ils ont même exprimé le contraire, mais ce n'est pas à moi de le dire.

Pour montrer à M. Boverat qu'il ne connaît pas la question dont il parle, reprenons ses propres phrases. Voici la définition qu'il donne du nudisme :

Par nudisme, il faut entendre « le fait, de la part de plusieurs individus du même sexe ou de sexes différents, de se réunir sans vêtements, ou presque, soit parce qu'ils estiment la nudité utile pour leur santé, soit parce qu'ils jugent que la coutume de se vêtir, lorsqu'il ne fait pas froid, est inutile ou nuisible. »

Non, monsieur, le nudisme n'est pas le fait de se réunir sans vêtements ou presque ; c'est le fait de se réunir sans vêtements, sans le moindre vêtement. Non, monsieur, les nudistes ne jugent pas inutile de se vêtir, lorsqu'il ne fait pas froid : la preuve, c'est que vous en croisez, l'été, sur le boulevard, qui sont vêtus à peu près comme vous l'êtes.

« On peut faire de la culture physique sans faire du nudisme, dites-vous ; on peut bénéficier des rayons bienfaisants du soleil, en portant des tissus légers, sans être transparents... »

Oui, monsieur, on peut faire de la culture physique en vase clos, sous plafond, sous pardessus et flanelles, mais c'est de la déplorable culture physique, qui n'est utile en rien du tout.

Et vous avez tort, monsieur, de croire qu'à travers des tissus légers, mais non transparents, le soleil pénètre : une feuille de papier à cigarette arrête la radiation chimique du soleil.

Mais apprécions, maintenant, les perles que voici :

« Quelle influence, se demande l'auteur, le nudisme exerce-t-il sur la natalité ? »

La réponse est aussi imprévue qu'inexacte :

« Les nudistes, dit-il (comprenez nudistes et naturistes) ont peu d'enfants ; on remarquera, continue-t-il, que les pays où le nudisme s'est le plus développé (Allemagne, Autriche, pays scandinaves)

ÉCHO/ ET NOUVELLE/

BRUITS ET POTINS

LES AVOCATS TERRASSIERS

Depuis longtemps, plusieurs avocats du barreau de Montpellier protestent contre la « lourdeur » des impôts. Dernièrement, passant de la parole aux actes, ils ont refusé d'acquiescer la taxe vicinale ; or, en cas d'insolvabilité, et pour ce qui concerne cette taxe, la loi prévoit que le contribuable devra payer en nature.

Les avocats montpelliérains furent donc mis en demeure de creuser, le long d'un chemin, un certain nombre de fossés. Ils se mirent en route, un beau matin, la pioche ou la pelle sur l'épaule, et exécutèrent, le sourire aux lèvres, le travail demandé.

En bras de chemise, col ouvert et manches relevées, suant, soufflant, ils firent ainsi prendre à leurs muscles un exercice salutaire, tout en gratifiant leurs poudrons d'un « bol d'air » inaccoutumé.

Et ils ne payèrent pas l'impôt...

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

» » » » »

UNE RECETTE

D'après une centenaire du village italien de Croveo, Anna Lunghi, il faut, pour vivre longtemps, « ne jamais se laisser vaincre par la colère ni par l'envie, et manger beaucoup de salade ».

Ça paraît très simple, et pourtant c'est tout un programme. Un programme très naturiste.

P. A.

ves) comptent parmi ceux où le taux de natalité est le plus faible et diminue le plus rapidement. »

Tiens, tiens ! Moi qui croyais, d'après les statistiques de l'Alliance Nationale pour l'accroissement de la population française, que l'Allemagne est un des pays les plus prolifiques du monde !

« Au contraire, continue l'auteur, les nations chez lesquelles les tenues trop sommaires (robes décolletées, jambes nues, maillots de bain collants, etc.) sont interdites aux femmes, comme c'est le cas au Canada, en Pologne, en Espagne, continuent à avoir une grande fécondité. »

O argument irrésistible : la fécondité féminine proportionnelle à la longueur de la robe, à l'épaisseur du bas et au flou du maillot de bain !

L'excellent M. Boverat a une étrange façon de faire ses statistiques.

Pour voir si nos femmes font des enfants, il eût été mieux inspiré en venant, par un beau dimanche, à Villennes, ou bien encore, il aurait pu faire une petite visite au ministère de la Santé publique ; M. Féret du Longbois lui aurait dit par combien de farandoles joyeuses il fut entouré lors de l'inauguration de nos stades, et combien il eut, ce jour-là, de joues roses à embrasser.

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'Ile des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

Directeur :

Rédacteur en chef :

D^r ANDRÉ DURVILLE

D^r GASTON DURVILLE

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :

15 bis, rue Cimara, 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

POUR NOS ENFANTS

L'ENFANT DE CINQ A ONZE ANS

PARENTS, NE FUYEZ PAS LA VÉRITÉ

M. Vivian-F. Delbos, dont nous publions la biographie en quatrième page, est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'éducation des enfants ; le dernier de ces ouvrages traite tout spécialement du jeune garçon entre cinq et dix-huit ans, et de ce que devrait être l'école. Sous le titre de : « L'enfant de cinq à onze ans », nous en avons publié le début dans notre numéro du 13 août dernier. En voici la suite.

L'enfance de l'homme, comme celle des plantes et de toute chose, a besoin de repos, d'air, de douce liberté. Ici tout lui est contraire, nos mérites autant que nos vices. Tout semblerait combiné pour étouffer les enfants. Les aimons-nous ? Oui, sans doute. Et cependant nous les tuons.

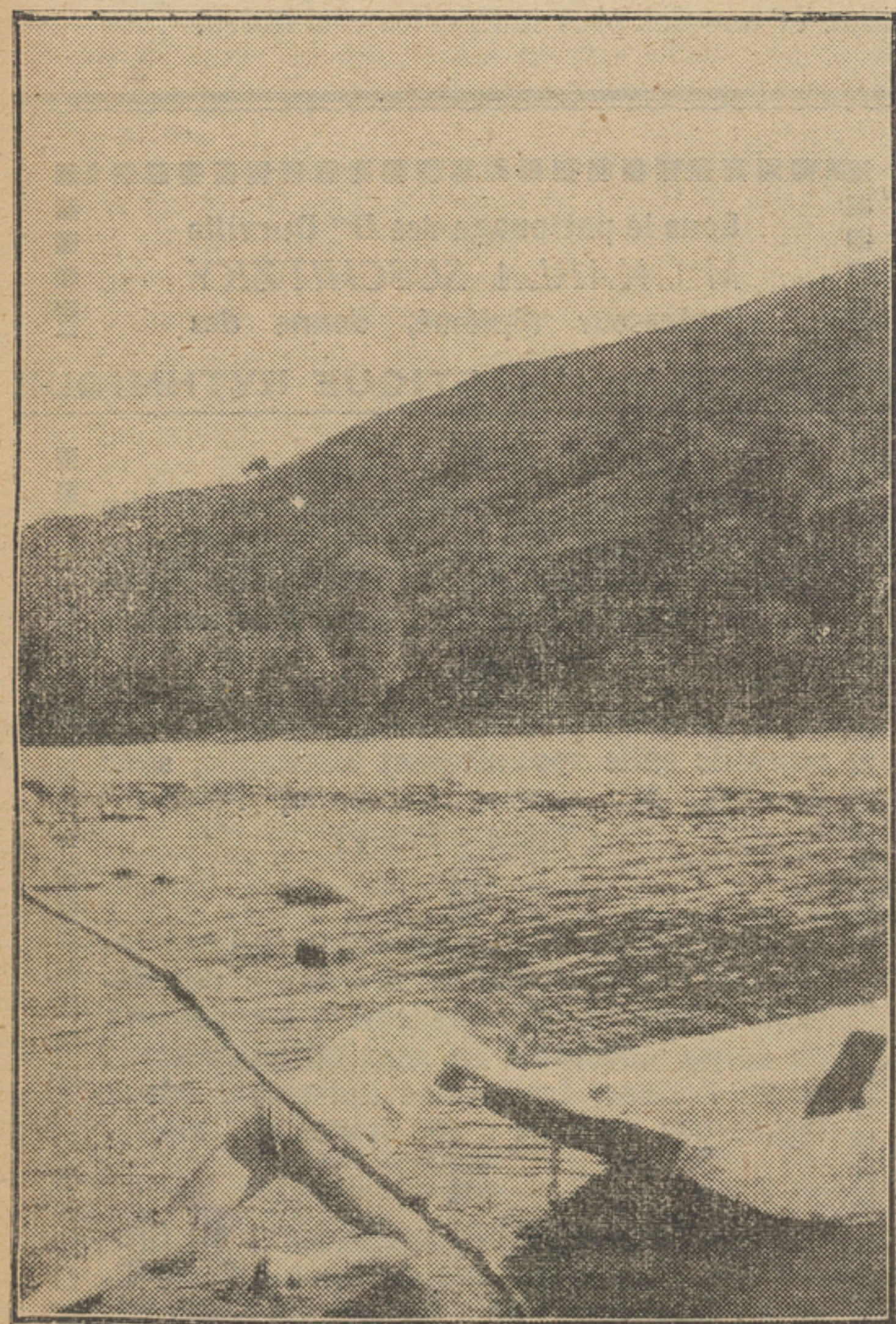
Jules MICHELET (La Mer).



PARENTS, ne fuyez pas la vérité. Voyez plutôt les faits tels qu'ils sont. Ne vous êtes-vous pas aperçu que votre fils recherche, souvent, la société d'un étranger plutôt que la vôtre ?

Nous l'avons maintes fois constaté, et il est bon qu'il en soit ainsi. Elle a bien tort, celle qui essaye d'empêcher son fils de s'écarter du jupon maternel pour rejoindre celui qui fait l'objet de sa jeune admiration et de son culte. Rappelez-vous que chaque heure passée auprès de ce dernier est une heure bien employée qui portera ses fruits plus tard.

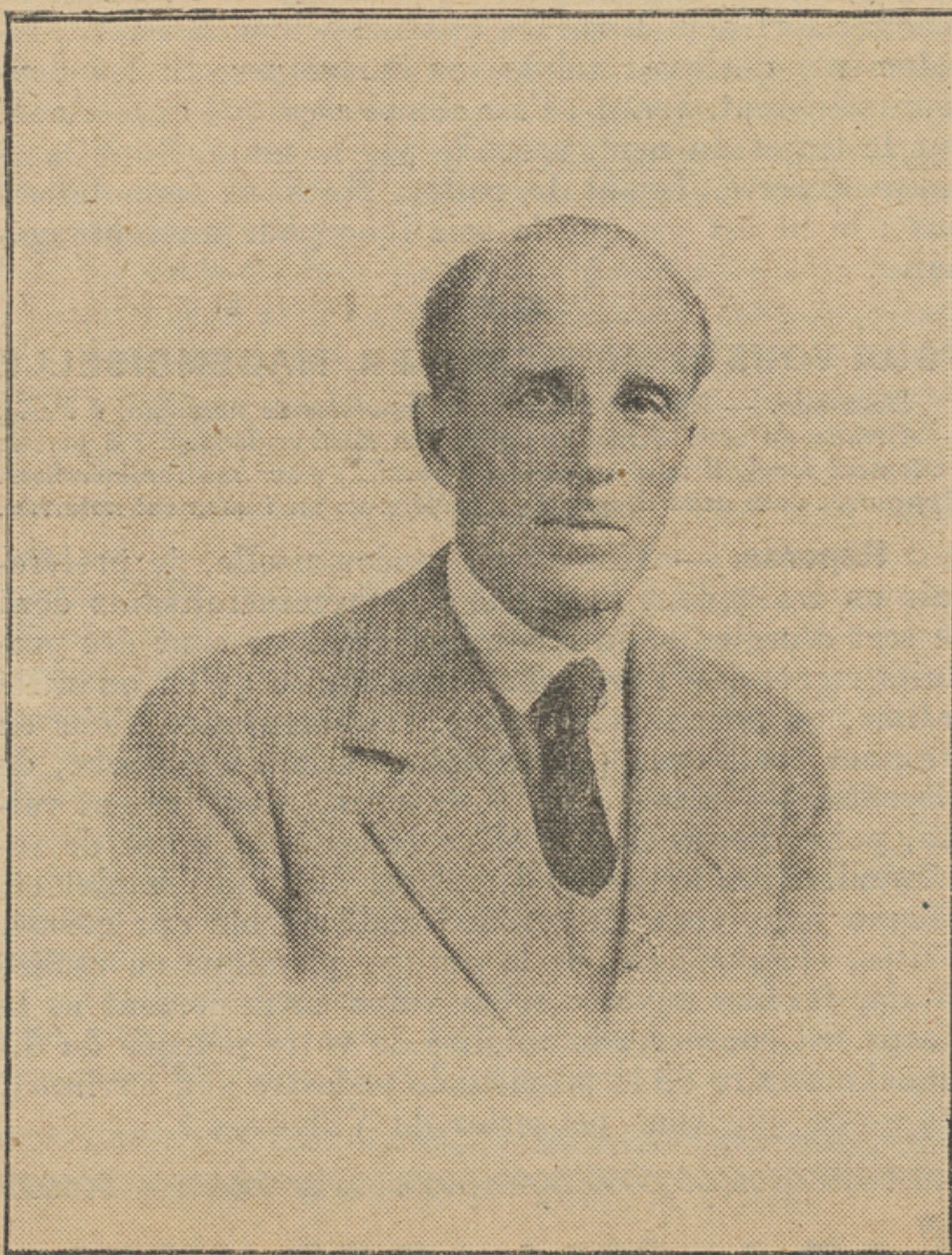
Votre fils de onze ans est tel qu'il sera dans cinq ans, si ce n'est que, dans cinq ans, il sera porté à idéaliser davantage l'objet de son adoration. Acceptez donc le fait. Soyez même satisfaits, car le cœur de l'enfant n'en bat et n'en battra pas moins pour vous. Il est attiré par cet être étranger qui apprécie en lui ce que les siens n'apprécient pas. N'en soyez pas jaloux, voyez les choses de haut, pensez à la génération à laquelle votre fils appartient. Trop souvent, hélas, sans que vous vous en doutiez même, l'enfant de cinq à onze ans souffre beaucoup, non pas parce que vous le maltraitez, que vous le battez ou le laissez mourir de faim, mais tout simplement parce que vous l'ennuyez au delà de tout ce que vous pouvez supposer.



LE FLEUVE

La Loire, qui coule calmement entre les collines, invite au canotage.

Vous ne comprenez pas votre fils. Combien peu de parents comprennent leurs enfants ! Si vous pouviez lire en lui, quelle révélation ! Si vous saviez son opinion à votre sujet, car il en a une, quelle



M. VIVIAN-F. DELBOS

désillusion ! Nous, qui avons été le camarade de tant de générations d'enfants, savons ce qu'il ressent trop souvent à l'égard de ses parents. Il voudrait, mais il ne sait pas s'exprimer. Il ne peut donner corps à ses pensées, se rendre intelligible. Il sait seulement que ses parents et lui seraient beaucoup plus heureux s'il pouvait se faire comprendre.

Malgré vous, et sans même vous en apercevoir, vous agacez votre fils journellement, et, s'il préfère la société des étrangers, c'est parce qu'ils agissent autrement.

Vous, les parents, vous avez une idée insensée, c'est que l'enfant doit rester assis ! Or, c'est pour lui la chose la plus difficile à accomplir. Rester assis, immobile, quand tout son corps ne demande qu'à remuer, devient un supplice. Il ne peut comprendre la manie des grandes personnes d'être toujours assises. Il ne peut comprendre qu'on ait le droit d'exiger de lui ce qu'il n'a pas le droit d'exiger des autres. On lui demande de s'asseoir, et lui voudrait que les grandes personnes soient debout pour jouer avec lui ! Tout en lui est l'éternel mouvement, et l'enfant qui reste volontiers assis est un enfant malade. Au contraire, l'enfant sain ne demande qu'à courir, que ce soit après les papillons, qui lui semblent faits expressément pour l'amuser, ou après les feuilles mortes, voire même les ombres qui courent le long du sol. Il ne peut comprendre l'immobilité des grandes personnes, qui se plaisent assises, à l'ombre, loin du beau soleil. Chez lui, tout est physique, à cet âge, et le mouvement du corps supplée au vide de son petit cerveau encore endormi.

L'éternelle défense des grandes personnes : « Ne fais pas ça », « Reste tranquille », l'accablent ; il se demande pourquoi toutes les choses agréables lui sont défendues. Ces restrictions deviennent intolérables, et, peu à peu, il les associe à la vie de la famille, à l'existence même de ses parents. Parce que son père veut rester tranquille,

pour des raisons qu'il ignore et qui ne l'intéressent guère, lui, le fils, doit rester tranquille, même s'il n'en a aucune envie ! Première injustice relevée à la charge du père... Il a envie de faire du bruit, parce qu'il est un petit animal sain, et que le bruit est l'expression même de sa santé. On le lui défend ! Et, tous les jours, une nouvelle défense vient combattre sa bouillante jeunesse et mettre à l'épreuve sa patience de petit enfant sans défense.

Une autre coutume des « grandes personnes » veut qu'il se laisse embrasser. Or, l'enfant déteste être embrassé. Il veut bien sentir autour de lui les bras de sa mère, et la caresse maternelle lui est nécessaire. On n'élève pas un enfant sans le soleil de l'amour maternel et de ses baisers réconfortants. Mais de là à se laisser embrasser par tout le monde ! Et cela arrive juste au moment où il est le plus occupé, soit à courir au jardin, soit à faire marcher son train ou à bâtir un beau château...

On l'appelle, on lui lave la figure, exercice préparatoire à ces baisers de « visites » annoncés. Une « visite ». Il considère la dame aux lèvres écarlates (il se demande pourquoi), à la figure enfarnée, dont un engageant sourire à son égard découvre de grandes dents. Il sent qu'elle va l'embrasser. Il sait que ces cris ridicules que les grandes personnes en visite se croient obligées de pousser, ces « Oh ! le petit chéri ! Qu'il est mignon ! », ne témoignent rien de bon pour lui. Ils sont le prélude du « baiser », ce stupide contact des lèvres peintes sur sa joue. Mais il ne peut pas fuir.

Quand il était tout petit, il pouvait cacher sa tête dans les jupons de sa mère ; mais, aujourd'hui, on le traiterait de « petit garçon mal élevé ». Il se laisse embrasser. Remarquez qu'il est rare qu'il embrasse de lui-même, et son cœur d'enfant enregistre une autre injustice des « grandes personnes », ce droit du plus fort !

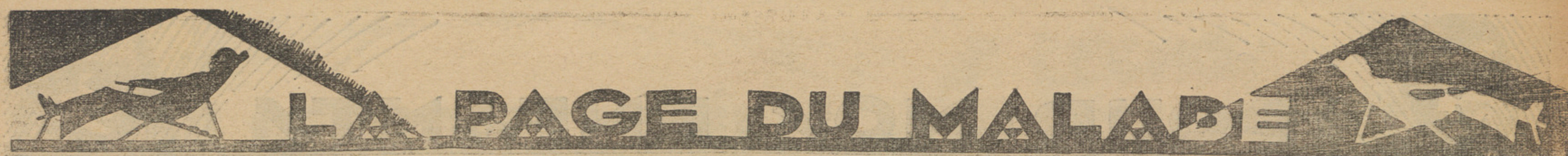
(A suivre.)

VIVIAN-F. DELBOS.



LA FORET

Dans une clairière, parmi les fougères, un naturiste a monté sa tente.



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

CONTRE NERVOISITE ET INSOMNIE

Demande. — Sylvain Pelat, abonné, à Marseille. — Que faire pour diminuer la nervosité et supprimer l'insomnie, si pénible et si déprimante ?

Réponse. — 1° Rectifiez votre alimentation dans un sens plus naturiste : le matin, fruits de saison très mûrs, non acides, pain complet, amandes, un verre d'eau. Midi : un peu de viande choisie parmi les moins malsaines (voir « L'Art de vivre longtemps »), un farineux, un légume vert cru, fruit cru, pain complet. Dîner : un farineux, un légume vert cuit ou cru, fromage pas trop fermenté, fruit, pain complet ; 2° Quinze minutes de nudité intégrale chaque matin dans la chambre ou la salle de bains, fenêtre ouverte autant que le permettent l'entraînement et la saison ; au cours de cette séance aérothérapique, culture physique ; celle-ci doit être aussi vigoureuse que peut le permettre l'état musculaire ; elle doit produire une certaine fatigue (ce qui ne veut pas dire exténuer) ; elle doit développer les muscles. Un muscle qui ne se fatigue pas rationnellement ne se développe pas ; 3° Matin et soir, ou, au moins, le soir : lotion froide courte, dans une pièce chaude ; s'asperger tout le corps rapidement, en se servant de l'eau contenue dans un tub ou le fond de la baignoire ; 4° Chaque soir, une heure de marche en endroit aéré et calme (pas dans le centre de Marseille). Respiration rythmée (sans effort), en marchant ; 5° Au coucher, dans le lit, détente de tous les muscles avec respiration rythmée ; autosuggestion de calme, par exemple celle-ci : « Je vais dormir ; je suis calme ; tout va bien ; le chien se couche et dort... » ; 6° Régler tout conflit qui pourrait produire ou aggraver la nervosité et l'insomnie : apaiser la sexualité ; se bien dire que la vie est courte, si courte qu'il ne faut pas la gâcher en se rendant malade, qu'on se doit de produire beaucoup ; pour produire beaucoup, il faut être bien portant. La santé est un devoir. Cure mentale.

SCIATIQUE A SOIXANTE-TREIZE ANS

Demande. — J. Kille, lecteur assidu de Naturisme. — Je suis porteur de soixante-treize printemps. Je ne suis pas de famille arthritique ; j'ai le cœur solide, le foie aussi ; tous mes organes fonctionnent à merveille, mais, depuis deux mois environ, j'ai des poussées de sciaticue très douloureuses. J'ai essayé de la liqueur Hav... ; celle-ci ne m'a que peu soulagé. Que faire ?

Réponse. — Soixante-treize printemps, vous êtes un jeune homme, puisque vous êtes naturiste. Quand tout le monde sera naturiste, la jeunesse sera prolongée jusqu'à quatre-vingts ans, et l'on vivra jusqu'à cent vingt. Vous, vous devriez aller assez aisément à cent, puisque vous avez la chance si rare de n'être pas de

souche arthritique. Quelle heureuse mère vous enfanta ? Permettez-moi de vous demander pourquoi, étant naturiste, vous absorbez une liqueur. La liqueur naturiste, c'est l'eau. Elle guérit bien la sciaticue, savez-vous, l'aqueuse liqueur. Défiiez-vous de manger trop ; à votre âge (encore juvénile), il convient de manger fort peu. Exercice quotidien bien dosé. Et, localement, quelques solides automassages. Si les douleurs résistent, venez : l'air chaud appliqué exactement sur le trajet du nerf, secondé par la main d'une masseuse experte, feront le reste. Ne vous immobilisez pas ; le lit est pis que la sciaticue pour un septuagénaire.

■ ■ ■

POUR VOUS REMINERALISER, MADEMOISELLE

Demande. — Mlle S. Harrang, sympathisante naturiste, à Paris. — Atteinte de carie dentaire, j'ai vu un docteur-dentiste ; à part le traitement local, il m'a ordonné l'Opocal... pour me reminéraliser. Approuvez-vous cette drogue ? Je préférerais un traitement naturiste.

Réponse. — Moi aussi, mademoiselle, je préférerais un traitement naturiste ; les reminéralisants dont se sert d'ordinaire la médecine chimique sont des produits morts que l'organisme n'assimile qu'en quantité infime, ou même pas du tout. L'alimentation riche en légumes verts crus (actuellement salade de mâche, de pissenlit, de laitue), en fruits crus (actuellement raisin, poire, pomme), constitue le meilleur mode de reminéralisation naturiste ; mangez du pain complet et, chaque jour, trois cuillerées à café de blé cru germé. Faites, chaque jour, de la culture physique en nudité totale, fenêtre ouverte selon votre entraînement et le temps. Et consacrez la totalité de votre journée du dimanche à faire de la promenade pédestre aux environs. Qu'est-ce que vous penseriez de Villennes ?

LE COLLABORATEUR DE "NATURISME"

VIVIAN-F. DELBOS, ÉDUCATEUR

Vivian-F. Delbos est le fils de feu M. Léon Delbos, homme de lettres, professeur de français dans la Marine Royale Anglaise et éditeur pour l'Université d'Oxford des classiques modernes français. Sa mère est anglaise. Il fit ses études à la maison paternelle, en Angleterre.

Il commença sa carrière comme professeur de dessin, après avoir obtenu tous ses diplômes dans cette branche. Dès l'âge de 20 ans, il montrait déjà de grandes capacités dans la façon de diriger ses classes. Les difficultés, qui surgissent presque toujours avec les professeurs de dessin, en ce qui concerne la discipline, étaient inexistantes avec lui, et il eut bientôt la réputation d'un maître sachant se faire obéir, tout en restant très aimé de ses élèves.

Dès le début de sa carrière, il lutta contre la vieille routine des écoles et obtint, très rapidement, une grande expérience en ce qui concerne les jeunes gens et les différents établissements d'enseignement, ne restant jamais plus d'un an ou deux dans chaque collège, cherchant toujours un nouveau terrain d'études.

Le don de l'enseignement, qu'il possède au plus haut degré, le pousse bientôt à agrandir son champ d'activité. Nous le voyons, indépendamment du dessin, enseigner les mathématiques, la géographie et l'anglais. Tantôt il professe à Londres, au milieu du mouvement de la capitale, tantôt dans quelque ville perdue au cœur de l'Angleterre. Il est, à un moment donné, chef de maison à l'Ecole Leys, à Cambridge. A 29 ans, il part pour le Canada.

La guerre le ramène en France, où ses parents étaient revenus depuis quelque temps déjà. Il accomplit son devoir comme officier dans l'armée anglaise. Son crayon et son pinceau ne restent, toutefois, jamais inactifs, et M. Delbos prend de nombreux croquis du champ de bataille. Une peinture tirée d'un de ces croquis a été exposée au Salon National, au Grand-Palais.

La guerre terminée, sa vocation le reprend, et il s'installe à Saint-Cloud, dans sa propre école, s'occupant plus spécialement de terminer l'instruction des élèves retardataires des collèges d'Eton et d'Harrow. Mais, que ce soit pendant les instants de récréation ou en vacances, il travaille sans se lasser jamais. Il s'adonne aux sports, jouant au tennis, au foot-ball, montant à cheval, cependant qu'il continue à écrire sur l'éducation des enfants, essayant de montrer aux professeurs et aux parents la meilleure route à suivre.

Pendant sept ans, il reste à Saint-Cloud, mais le redressement du franc lui enlève la majorité de ses élèves. Il ferme alors son école. On lui offre un poste de précepteur auprès d'un jeune homme ; la difficulté du cas l'engage à accepter cette tâche. Mais l'appel de sa vocation est plus fort que tout le reste, et le voici installé de nouveau dans son école.

Pendant ces dernières années, il a continué à peindre et à envoyer régulièrement ses toiles, soit aux expositions nationales, soit aux expositions privées, sans toutefois cesser d'écrire.

M. Delbos a maintenant près de 50 ans ; il continue à jouer au tennis, à monter à cheval et à parcourir les routes d'Europe dans sa voiture, toujours en quête de nouveaux sujets. Tous ceux qui l'approchent sont bien loin de lui donner son âge, sans doute parce qu'il a vécu d'une vie simple, sachant profiter de l'expérience acquise, n'acceptant jamais de défaite, toujours actif, joyeux, et prêt à repartir avec une énergie nouvelle sur le chemin de la vie.

G. VERY.

CONTRE LA SPERMATORREE

Demande. — Un lecteur naturiste, à Albertville. — Je suis atteint de pertes séminales ; elles se produisent uniquement au moment de l'évacuation intestinale. Que faire contre cette déprimante affection ? Le traitement mental peut-il suffire ?

Réponse. — Vous ne dites pas si vous avez eu déjà une blennorragie ; c'est regrettable. Supposons l'affirmative ; alors : ce que vous croyez être du liquide spermatique est, en réalité, à peu près sûrement, du liquide prostatique. Soignez votre prostate. Il y a toutes chances qu'elle soit malade (soit grosse, soit flasque, en tout cas congestionnée ou infectée, ou les deux à la fois). Venez : nous l'examinerons. Si elle est malade, nous lui ferons des massages. Complétez par : 1° Bains de siège froids, chaque matin et chaque soir, très courts, 60 secondes, pas davantage ; après celui du soir, ne pas essuyer, se mettre au lit, siège mouillé ; 2° Appliquer entre les cuisses, touchant le périnée (comme une femme place une garniture dite hygiénique), pendant toute la nuit, par séries, 8 à 10 nuits de suite, une serviette mouillée d'eau froide que vous recouvrirez d'un linge, lequel entretiendra chaleur et réaction, et empêchera le lit de se mouiller ; 3° Entretenir l'intestin libre par hygiène alimentaire naturiste. Exercice chaque jour. Une heure de marche ; 4° S'il n'y a pas de gonocoques dans votre canal (ce que nous vous dirons), réglez votre sexualité ; l'abstinence totale favorise la congestion prostatique.

■ ■ ■

QUELQUES QUESTIONS D'ALIMENTATION

Demande. — J. Piot, ingénieur chimiste, à Paris. — Fidèle lecteur de votre si intéressante revue, je reste perplexe sur le tableau des aliments mentionné dans votre livre L'Art de vivre longtemps : pour quelles raisons biologiques jetez-vous une demi-exclusion sur le chevreau et l'agneau, les haricots blancs secs, le gâteau aux amandes, l'oseille et le chou de Bruxelles ?

Réponse. — Chevreau et agneau sont moins toxiques que chèvre et mouton ; néanmoins, ce sont des viandes rouges ; les viandes rouges sont plus toxiques que les blanches (veau, lapin, poulet). Les haricots blancs secs sont moins toxiques que les haricots secs rouges et noirs ; ils sont néanmoins « à surveiller » pour tous les gens dont la nutrition ne flambe pas très bien et pour tous les sédentaires. Les sportifs, les travailleurs manuels de plein vent peuvent, par contre, se les permettre de temps en temps. Le gâteau aux amandes est un plat trop richement albuminisé pour les arthritiques sédentaires, à moins que leur ration ne comporte pas d'autre plat albumineux. L'oseille est déminéralisante pour tout le monde, et acidifiante, et arthritisante, par suite de sa richesse en acide oxalique. Le chou de Bruxelles est le plus indigeste des choux et une des plus indigestes crucifères.

SOCIÉTÉ NATURISTE

Convocation d'une

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Sociétés Savantes, 28, rue Serpente

Salle D (1^{er} étage)

Vendredi 27 novembre, à 20 h. 30

ORDRE DU JOUR :

Quitus définitif à donner au trésorier pour les comptes de l'exercice 1930, et en général pour tous comptes antérieurs ;

Démission du secrétaire général trésorier ;

Election d'un secrétaire général ;

Election d'un trésorier ;

Rédaction de nouveaux statuts en vue d'une demande de reconnaissance d'utilité publique ;

Projet de création d'une « Amicale de l'île des Naturistes » ;

Etude des rapports ultérieurs entre la Société Naturiste et le Syndicat des Propriétaires de Physiopolis. Droits des sociétaires à la jouissance des stades, terrains de jeux, vestiaires, etc.

Le présent avis tient lieu de convocation.

L'assemblée sera strictement réservée aux membres de la Société ayant acquitté leurs cotisations pour 1931. La carte de l'année sera rigoureusement exigée à l'entrée.

Sous le patronage des D^{rs} DurvilleM^{lle} KARLA SUSCHITZKY

professeur diplômé, donne des

COURS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Provisoirement, ces cours ont lieu au Studio Wacker, 67-69, rue de Douai, Paris (place Clichy), tous les mardis et jeudis, de 18 heures à 19 heures et de 20 heures à 21 heures.

Très prochainement, inauguration d'une nouvelle salle spécialement aménagée, avec douches, 25, avenue Lamballe, Paris-16^e (Métro : Passy)

Le programme des leçons comprend notamment : assouplissement, correction des défauts de tenue, développement harmonieux du corps, éducation du sens du mouvement et du rythme, traitement individuel (deux leçons par semaine : 100 francs par mois).

On peut s'inscrire dès maintenant au Studio Wacker, 67-69, rue de Douai, Paris-9^e, ou à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Ailleray, Paris-15^e.

LE NATURISME A L'ÉTRANGER

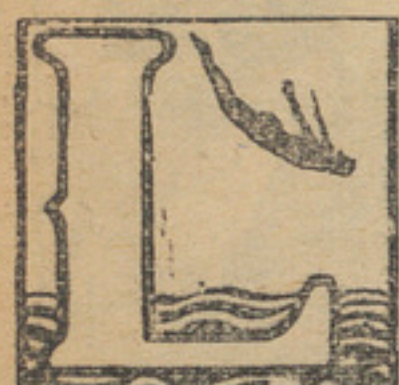
IL GRANDIRA... CAR IL EST ESPAGNOL

LES PROGRÈS DU MOUVEMENT NATURISTE A BARCELONE

Le journal A. B. C., de Madrid, vient de publier, sous le titre de : « Le nudisme à Barcelone », un article qui, bien qu'empreint de la fantaisie la plus échevelée, n'en présente pas moins un intérêt incontestable.

Certes, nous aurions pu faire grâce à nos lecteurs des appréciations de M. Marsillach sur « les détraqués », « les fous », « la dangereuse maladie », ainsi que de ses allusions baroques au prétendu « nudisme dans la ville », aux « charades et acrostiches virginales » et aux « fleurs sylvestres » faisant office d'aliments. Mais nous avons tenu à reproduire l'article en entier, car son ton même, souvent sarcastique et parfois déplacé, et la mauvaise foi évidente avec laquelle sont soulignées des inexactitudes voulues, prouve que les idées de vie saine trouvent, dans tous les pays où elles naissent, des adversaires aussi acharnés que peu scrupuleux. En France, nous avons connu les mêmes calomnies ; et la prose du journal madrilène présente une frappante analogie avec les sonnettes dont les publications françaises accablèrent le naturisme, lors de son apparition — sonnettes qui ne l'ont d'ailleurs pas empêché de progresser, puis de s'imposer, car la vérité finit toujours par triompher.

Cependant, l'article de M. Marsillach, violent au début, s'adoucit peu à peu, et, malgré son incohérence, il nous édifie — résultat sans doute inattendu de son auteur — sur l'importance du mouvement naturiste et nudiste en Espagne.



L'EXTRAVAGANCE la plus grande trouve des adeptes enthousiastes. Il y a des « détraqués » partout. La dernière folie humaine, c'est le nudisme, qui semble avoir son origine en Allemagne. Il est certain que le nudisme ne date pas d'aujourd'hui.

Adam et Eve n'étaient pas plus vêtus que les pugilistes et les jeunes nageuses de nos jours, au moment de leurs exhibitions. La Grèce a cultivé le nudisme, les noirs d'Afrique et les moins noirs de Micronésie également. Mais le nudisme en Grèce avait pour but de créer des hommes robustes pour la guerre ; celui des noirs est dû à des causes qui le rendent explicable : la chaleur et l'absence de moyens pour se procurer quelques vêtements permettant de se couvrir tant soit peu. Le nudisme d'Allemagne ne se propose pas de former des athlètes, et il n'est pas causé par la chaleur, ni par le défaut des qualités industrielles nécessaires ; il a un rapport avec la phrénologie. Comme un fou en suscite mille, il est effarant de penser aux ravages que fera le million de nudistes allemands (car c'est à ce nombre qu'ils paraissent être arrivés) sur les organismes prédisposés à la vésanie.

D'ores et déjà, il s'est présenté en Espagne des cas soudains et aigus de nudisme, sans que les autorités aient pris une mesure quelconque pour le combattre et éviter la diffusion de ce mal, si préjudiciable au commerce et aux industries textiles.

Le nudisme est entré en Espagne par la porte de Barcelone. Les gens attaqués par cette dangereuse maladie sont assez nombreux. On a observé qu'elle ne respectait ni sexe, ni âge, mais qu'elle avait une prédilection pour les jeunes, et, parmi ceux-ci, pour les célibataires.

Ils ont constitué un groupe qui a pris le nom de « Amis du Soleil ». Pas besoin de local, de comité directeur ni de caisse. Ils sont libres comme l'air, et, pour leurs excursions ou fantaisies nudistes, ils se réunissent dans la rue. Formant un groupe de quatre, de trois ou de cinq cents, peu importe, ils vont à pied ou en chemin de fer jusqu'à un bois voisin, très épais, avec beaucoup d'herbe, des fontaines cristallines, et peu ou pas fréquenté. Une fois arrivés, la première chose qu'ils font, qu'il pleuve, qu'il neige ou que le

soleil soit brûlant, c'est de se déshabiller. Hommes et femmes restent avec un simple slip, le plus réduit possible. Quelques-uns même, les orthodoxes, les apôtres, les convaincus, sans slip. Il y a cependant quelques femmes, catéchumènes ou hétérodoxes, à peine initiées aux bienfaits du nudisme, qui portent des jupes d'une grande transparence. D'autres sont en maillot de bain. Sur une photographie que j'ai devant les yeux, on voit deux femmes très replètes et peu agréables en simple slip et dans la douce compagnie de plusieurs hommes en costume d'Adam.

La secte nudiste ne choisit pas toujours le bois ; elle opte parfois pour la plage ; mais, ordinairement, elle délaisse la mer pour la montagne. Comme les nudistes sont en même temps végétariens, ils trouvent, au milieu des arbres et des broussailles, des moyens de subsistance que la mer salée ne peut leur offrir.

Nous sommes en pleine églogue. D'un bond, nous sautons de la civilisation à une région du Paradis terrestre. Nous pouvons rire de Bernard Shaw comme naturiste, et de Gandhi comme sauvage. Le grand Irlandais et l'Hindou du Bengale ou d'ailleurs sont des malheureux en comparaison des Amis du Soleil. Ceux-ci émettent la prétention d'imposer le nudisme dans les villes, comme M. Lebisbe, le délicieux personnage des « Aventures du Roi Pausole », de Pierre Louys, s'efforçait de l'établir dans la ville inexistante de Tryphé, confiant dans la stricte nudité comme moyen moralisateur.

Les nudistes de Barcelone, par la nudité dans la cité, poursuivent aussi un but moralisateur, en même temps qu'économique et hygiénique. Ils sont d'avis que

lorsque nous tous, hommes et femmes, irons en promenade, au théâtre, au bureau ou en visite comme les néréides et les satyres allaient par les bois mythologiques, le péché de la chair disparaîtra de la surface de la terre. « Les gens ignorent, a dit un membre de cette secte, que nous sommes nudistes par moralité et par esthétique. Les sensations de honte ou de péché en présence de la nudité sont des impressions artificielles acquises par atavisme. Il est nécessaire de nous libérer de ces préjugés. Le nudisme amènera une révolution dans le monde ; il commence une ère nouvelle. L'homme moralement nu ne sera ni grossier, ni obscène, et la femme ne sera pas coquette. Il y aura plus de simplicité et de franchise. La vérité se peint nue. Déshabillons-nous donc, et nous constaterons une sensation de bien-être, de vérité, de liberté... L'inquiétude sexuelle est la maladie de l'âme moderne. Le nudisme seul peut la guérir. Le nu absolu est chaste. C'est pourquoi on a dû le remplacer, au music-hall, par le demi-nu. »

Celui qui entendit ces paroles a conté avoir vu deux jeunes filles nues portant des sacs tyroliens remplis d'oranges, de figues, de pommes et de pain intégral. « L'une d'elles s'écria :

« — Maria, viens donc avec nous, et nous serons heureuses comme des reines.

« Je me retournai, ajouta-t-il, et je vis parmi le feuillage un homme nu qui me dit :

« — Salut, et n'oubliez pas que l'avenir est à nous. »

Jusqu'à présent, on n'a pas eu à constater, parmi les nudistes catalans, le moindre cas d'impureté. Il n'y a pas eu à regretter la moindre infraction aux principes moraux établis ; pas même une plaisanterie risquée ou un délicat madrigal faisant allusion à la beauté de l'une de ces Dryades. Celles-ci non plus ne dépassent pas les limites. En cela et à beaucoup d'autres points de vue, elles ne ressemblent pas aux jeunes filles « conscientes » de nos jours. Rien de plus innocent que leurs jeux. Elles dansent la « sardana » (danse catalane) et exécutent des danses rythmiques ; elles sautent à la corde et elles jouent aux quatre coins. Il avait été question de jouer à cache-cache, mais les pontifes du nudisme s'y opposèrent résolument pour des raisons que le lecteur comprendra. Assis sur le frais gazon, ils déchiffrent des charades et ils composent des acrostiches virginales.

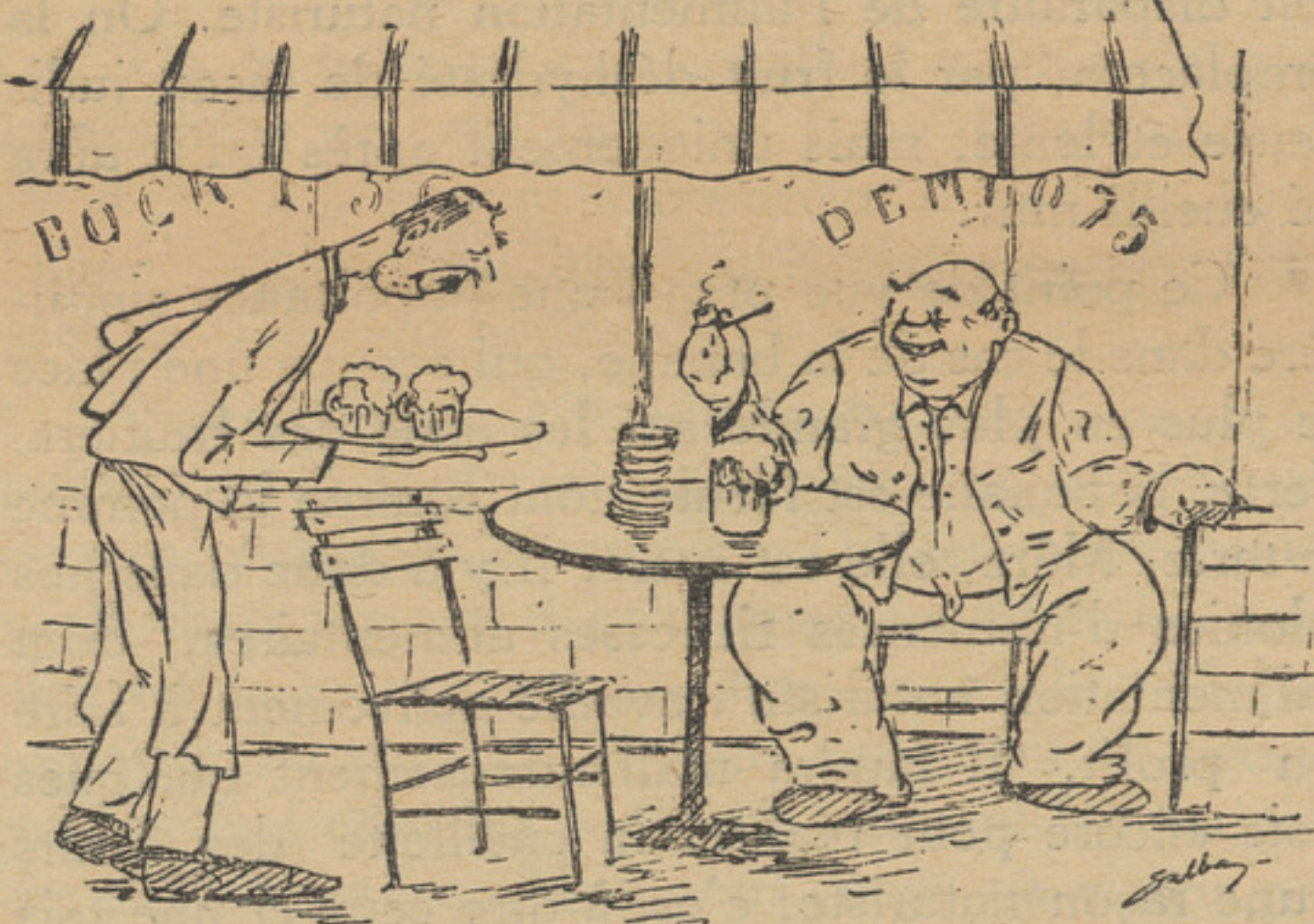
Ils se nourrissent de ce que leur offre la Nature prodigue. Ils mangent des glands, du maïs cru, des pignons, des grains de blé, des oranges, des caroubes, du millet, des herbes tendres et des fleurs sylvestres de la saison.

Une fois la nuit venue, ils ont la peau fraîche s'il a fait froid, ou bronzée si le soleil les a favorisés, et ils retournent à leur foyers couverts des vêtements que leur imposent « la tyrannie, l'ignorance et l'immoralité », mais avec l'âme limpide, exempte de toute action répréhensible et de toute mauvaise pensée. Comme disait un nudiste notoire, quelque peu versé en histoire ancienne : « N'oublions pas que les premiers chrétiens eurent aussi à souffrir des persécutions et qu'ils étaient obligés de se réunir dans les catacombes. »

ADOLFO MARSILLACH.

(Traduit de l'espagnol par M. Ch. POMIÈS)

PERFORMANCE (Dessin de S. ALBA)



— Bien sûr, un demi-mètre, je ne le sauterais pas !... Mais cinq ou six demis de blonde, ça ne me fait pas peur !

PROPRIÉTAIRES A HELIOPOLIS FAITES DEFRICHER VOTRE TERRAIN

Nous engageons très vivement les propriétaires à Héliopolis à profiter de la saison d'hiver pour faire défricher et dessoucher leurs terrains, en laissant seulement les arbres, les belles bruyères et les arbousiers de belle venue.

Prix forfaitaire : par 1.000 m², 200 francs.

Passer directement les ordres au nom du docteur André Durville, Ile du Levant (Var).

LE CINEMA

« TON CORPS AU SOLEIL »

Dans la brise matinale s'égrenent le son des cloches ; près du fleuve paisible, une jeune femme salue le soleil levant. L'eau calme, encore endormie, nous permet d'atteindre les rives d'une île mystérieuse. Soudain, nous percevons une rumeur joyeuse ; que se passe-t-il donc ? Ici, point de secrets : l'astre du jour, victorieux de la brume, nous aide à découvrir les habitants de ce lieu enchanteur. Hellade, peut-être ? Tout nous le laisse supposer : n'avons-nous point rencontré d'élégantes porteuses d'amphores ? Ou bien encore... Mais d'autres spectacles s'offrent à nos yeux : une fillette minuscule, vêtue de sa seule grâce, s'efforce et réussit à déplacer une sphère énorme...

Mais, voici Hippocrate lui-même ! Ou, du moins... Car, vraiment, ce visage nous semble bien connu... Et cet autre ? Mais oui, ce sont eux ! Et nos lecteurs, avant nous, ont reconnu les docteurs G. et A. Durville, accompagnés de leurs charmantes jeunes femmes.

Nos réminiscences s'effacent pour faire place à la réalité. La pompe rassemble une foule sereine ; douceur de l'eau fraîche ; les enfants barbotent, goûtant le ravissement le plus pur ; les cruches s'empressent ; mais les fervents de culture physique, déjà réunis, s'efforcent d'atteindre à la perfection. Encore une joie nouvelle : celle des muscles jouant librement, sans entrave aucune,

L'heure du déjeuner. Si nous n'étions point revenus à la vérité, le gramophone se chargerait de nous y ramener, à moins que, tel M. Jean Giraudoux, nous cultivions le plus séduisant anachronisme ! Jacques Durville piaffe comme un jeune poulain ; une danseuse, légère sous l'ombrage, nous charme à son tour. Le fleuve, plein d'attraits pour les plongeurs et crawleurs, attire de nombreux athlètes ; les canoës glissent lentement au fil de l'eau. Mais, hélas ! les meilleures choses ont une fin, et le jour tombe, alors que la même jeune femme salue sa chute.

Tel est, brièvement résumé, le scénario du film de George O'Messerly et de Jean Dréville, présenté dernièrement à la presse et aux directeurs de salles. Il ne s'agit pas d'un film de propagande, mais d'un poème cinématographique. Le réalisateur a pleinement atteint son but : il a su, merveilleusement, mettre en valeur l'harmonieuse splendeur des gestes dans le soleil ; la photographie est toujours remarquable ; les angles, puisque angles il y a, sont vraiment fort heureux. L'art du cinéaste transparait sous chaque image. Qu'il ait eu à sa disposition de splendides athlètes, la chose est évidente, mais nous avons vu naguère des bandes où les mêmes éléments étaient en jeu, et qui s'avèrent bien inférieures à l'œuvre de George O'Messerly, où la beauté règne en maîtresse. Mais, en dehors de ce

qui précède — et ici je voudrais pouvoir citer la totalité de l'exposé liminaire de O'Messerly — il a voulu montrer à ceux que nous désignerons, faute de mieux, sous le nom de profanes, ce qu'est en réalité l'île des Naturistes, en exaltant l'œuvre magnifique déjà réalisée, sur laquelle les opinions les plus diverses circulent inconsidérément. En passant dans les quartiers les plus différents, *Ton corps au soleil* remettra les choses au point.

Bien naturellement, nous ne doutons point qu'après avoir vu tant de simplicité et de saine joie de vivre, de nombreux néophytes se presseront, l'an prochain, à l'embarcadere de Villennes, pour oublier leurs soucis, leurs ennuis, en faisant, en même temps que leur cure solaire, une cure de bonne humeur !

Et maintenant, à quand Héliopolis ?

JEAN FAUREZ.

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 20 au 26 novembre. — Rez-de-chaussée : Record du monde ; Atout Cœur. — Premier étage : Docteur Fu-Man-Chou ; Rive Gauche.



LA SANTÉ PAR LES PLANTES

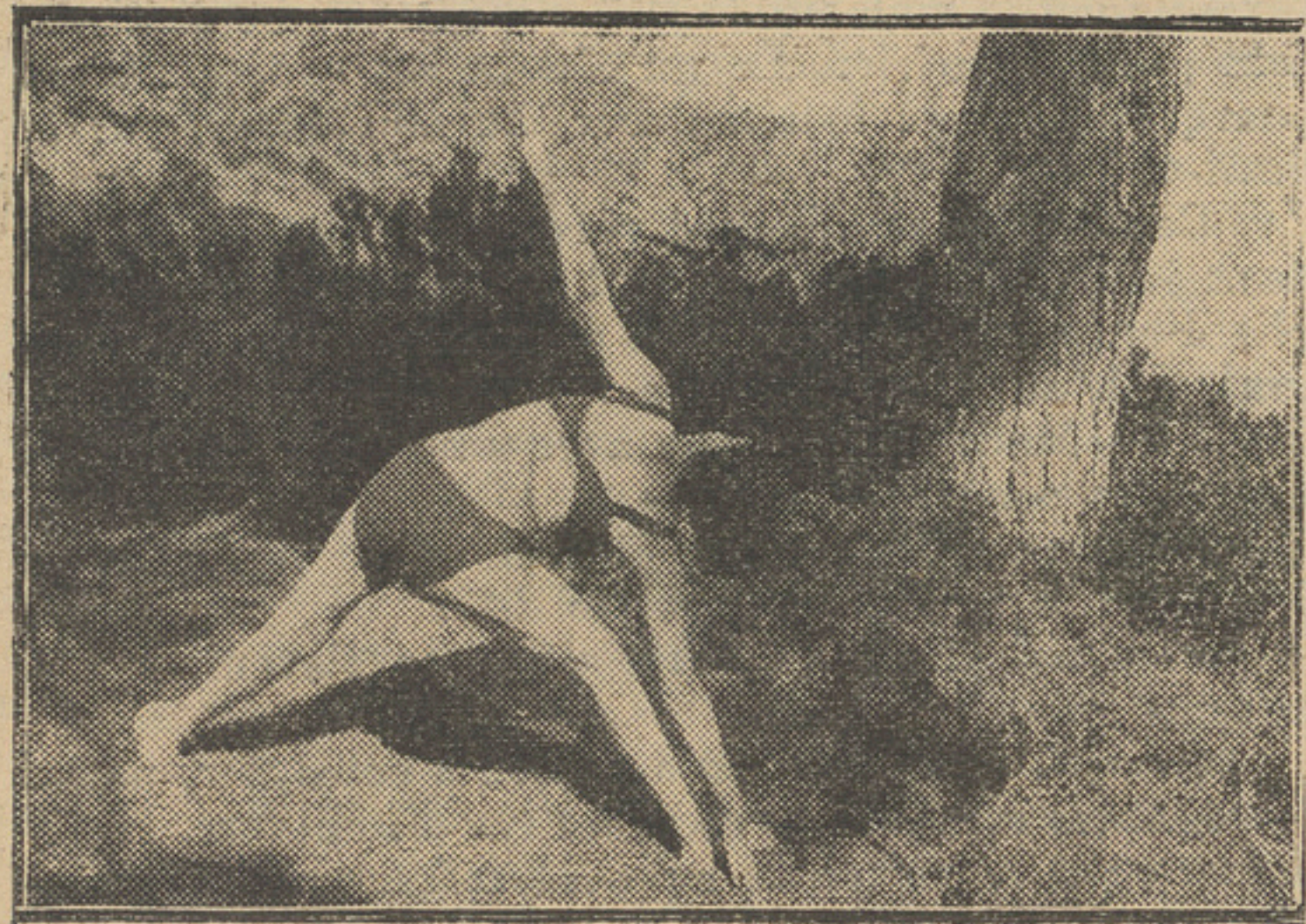
LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

ÉTUDE SUR LES SUCRES



Nos aliments doivent, dans leur plus grosse masse, devenir « sucres » pour être assimilés. L'étude de ces sucres constitue donc un chapitre essentiel de l'alimentation naturaliste. Nous écrivons « sucres » au pluriel et non au singulier, car il en existe un grand nombre. Pour la clarté des idées, il est préférable de nous cantonner à cette appellation générale, qui dit bien ce qu'elle veut dire.

Sont sucres les sucres de fruits, ou glucoses, qui correspondent à six atomes de carbone pour six molécules d'eau ; les saccharoses, comme le sucre



La culture physique, de bon matin, sous les premiers rayons du soleil, vaut mieux que tous les cachets et toutes les potions du monde

de canne ou de betterave, qui correspondent à douze atomes de carbone pour onze molécules d'eau ; et sont appelés à le devenir tous les amidons, féculs et polymères qui correspondent à six atomes de carbone pour cinq molécules d'eau.

L'alimentation naturaliste, qui est en grande partie fondée sur un large emploi de toutes les céréales et des fruits sucrés, est donc directement intéressée par ce chapitre.

Le foie est le grand régulateur de la distribution des sucres dans l'organisme. Il les emmagasine sous forme de glycogène, pour les céder ensuite au flot de la circulation sanguine, au fur et à mesure des dépenses de l'organisme. C'est pourquoi la meilleure façon de soigner son foie est de faire attention à son alimentation sucrée.

Tous nos fruits sucrés nous donnent une excellente qualité de sucre végétal, qui est de beaucoup la plus digeste. Ils doivent entrer de plus en plus dans notre alimentation à mesure que la saison se refroidit. Leur bonne qualité tient essentiellement à ce qu'ils ont mûri sur leur tige. Les pays du soleil sont, à ce point de vue, particulièrement favorisés, et l'alimentation naturaliste devra de plus en plus s'efforcer de faire appel aux fruits de nos colonies et de notre Provence, qui est le vrai verger de la France. Dès à présent, nous pouvons citer comme bons fruits secs, éminemment riches en sucre, les figues et les dattes, qui ont été récoltées mûres et n'ont pas subi de préparation factice, ce qui, malheureusement, en limite déjà le choix. La palme appartient, une fois encore, au jus de raisin frais, qui est demeuré intact, sans concentration et sans manipulation, non seulement parce qu'il est très riche en sucre végétal vivant, mais aussi parce qu'il se présente avec toutes sortes d'aliments associés, dont la potasse, qui vont le rendre immédiatement assimilable.

Il est de première importance d'insister sur le fait de la maturation à l'arbre, au point de vue de la qualité du sucre. Le sucre est essentiellement un carbure d'hydrogène qui se combine diversement avec plusieurs molécules d'eau. Cette dernière,

avec son radical oxydrique, est vraiment le plasma universel qui est à la base de la vie. La vie sur l'arbre est l'histoire de la circulation de la sève, qui dépend elle-même des influences de la voûte céleste. Rien au monde ne peut remplacer son travail. La maturation est le point extrême où peut aboutir le travail de l'eau sous la pression osmotique. Une fois que le fruit a acquis sa qualité de sucre, les phénomènes d'osmose se ralentissent, le fruit régresse et, finalement, tombe de l'arbre. Autrement dit, la vie sur la tige change la nature du fruit. Vert, il est différent de ce qu'il sera une fois mûr. Les apports les plus utiles des fruits sont leur sucre, leurs ferments et leurs sels. C'est du reste pourquoi un fruit mangé à l'arbre est d'une saveur délicieuse, bien différente de celle qu'il aura une fois vieilli et déshydraté.

Nous aurons de nombreuses raisons de revenir sur cette remarque, qui sert de base à une importante réforme de l'alimentation naturaliste concernant l'importation des fruits. Les fruits qui, à l'état sec, peuvent conserver leur peau, comme les raisins secs, les amandes, les pruneaux, les dattes, les figues, etc., continuent leurs échanges osmotiques avec les radiations extérieures, et conservent leurs sucres à l'abri. Il n'en est malheureusement pas de même de fruits excellents comme l'ananas, par exemple, qui, très délicat et évoluant très vite, est mis en conserve et stérilisé. La boîte de conserves doit disparaître de l'alimentation naturaliste. On la remplacera par le fruit déshydraté de façon judicieuse et lente, mais uniquement après qu'il aura été cueilli mûr.

Ce point de vue prend une importance singulière dans le cas de la banane, qui occupe une place de plus en plus grande sur les étals des fruitiers. Verte, la banane est féculé, tout comme la pomme de terre. Mûre, elle est sucre. Il y a donc dans nos colonies d'immenses richesses alimentaires, dont l'alimentation naturaliste travaille activement à faire son profit. Il faudra malheureusement quelques mois encore pour réaliser la cueillette des fruits d'une façon naturaliste, c'est-à-dire ceux-ci une fois mûrs, et ensuite les déshydrater sans altérer leurs ferments. Là encore, le naturisme fera œuvre de pionnier, et aidera pratiquement non seulement à faire disparaître la boîte de conserves, mais encore à vulgariser de nombreux fruits qui ne peuvent supporter de longs voyages à cause de leur prompt évolution.

Quand nous parlons de sucres de fruits, nous devrions plutôt dire « fruits sucrés », car il en est des sucres comme de tous les aliments que nous avons étudiés : ils ne sont pas naturellement isolés, mais associés à de nombreux composés organiques.



Sur le sable, au bord d'un grand cours d'eau du centre de la France, devant la maison de toile où il campe avec ses parents, bébé déjeune

Eux aussi évoluent dès qu'ils touchent nos lèvres, et, pour cela, doivent se présenter accompagnés de ferments et de sels minéraux.

Ces deux derniers font partie intégrante du fruit, et, pour les posséder, il n'est rien de tel que de mordre en pleine chair.

A ce point de vue, la datte est un fruit particulièrement intéressant. Les meilleures variétés se récoltent dans nos oasis du Sud-Algérien. Le palmier dattier vit et prospère les pieds dans l'eau et la tête dans le feu. C'est suffisamment dire l'intensité du travail d'osmose et d'évaporation dont ce fruit est le bénéficiaire. Sa peau est constituée de façon à



Pourquoi, si vos organes digestifs sont dilatés, descendus, porter une ceinture inefficace, alors que la culture abdominale peut vous guérir?

retenir efficacement le sucre qui a été élaboré dans sa chair, et en fait ainsi un fruit de longue conservation. Un fait regrettable est que les Arabes ont l'habitude d'ajouter du sirop sur les fruits, de façon à leur donner une présentation plus commerciale. C'est là une erreur dont il ne faut pas être dupe et que l'on ne peut corriger qu'en prenant une organisation adéquate dans le pays de production lui-même, et en veillant à la cueillette des fruits.

Le plus remarquable est que les meilleures oasis, au point de vue de la qualité de la datte, sont de terrains magnésiens. La magnésie constitue un électrolyte de grande valeur, et qui, de plus, est rare, car de nombreux terroirs, en France, en contiennent peu ou à peine. Sans elle, il n'est pas de végétation prospère. Son rôle apparaît surtout comme catalyseur ; elle préside à la formation de la matière organique, et se rencontre principalement dans les germes. Son absence caractérise les régions où se multiplient les cas de cancer, à tel point que les médicaments magnésiens prennent figure d'antidote à ce fléau.

Le naturisme insiste surtout sur la valeur de l'aliment-médicament. Le sucre végétal est un aliment de premier ordre, mais qui doit être consommé avec tout l'ensemble du fruit, de façon à demeurer vivant et complet. C'est une erreur de vouloir isoler les éléments constitutifs d'un aliment ou d'en changer les proportions naturelles. Cette remarque s'applique aussi bien aux glucoses qu'aux autres sucres à molécule plus compliquées, et nous verrons plus tard que le sucre blanc de l'industrie est une erreur que l'alimentation naturaliste doit également corriger.

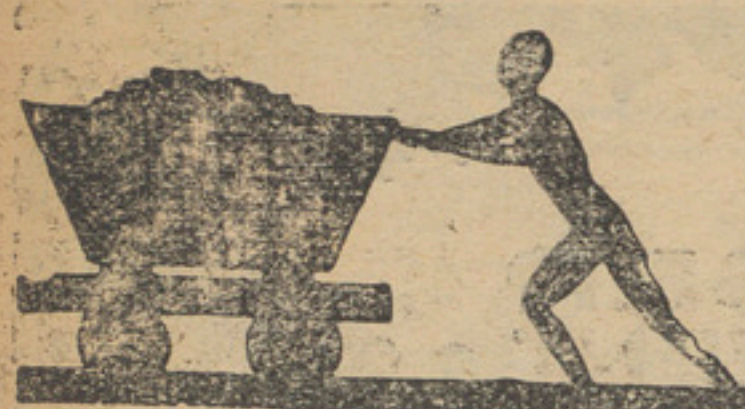
Nous avons souvent employé ce néologisme : que la vie est liquide, et que le fond de notre alimentation est « sucre ».

Le sucre est normalement liquide.

Le jus des fruits en est la première manifestation.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.





ORGANIZONS-NOUS



PARADOXES ET VERITES

LA MISSION DU NATURISME



N lecteur de *Naturisme* ayant exprimé l'opinion que le seul idéal des naturistes était de vouloir avant tout la santé, et même que la santé, je me suis élevé très énergiquement contre une telle conception qui rabaisse le naturisme, le ramène à une simple thérapeutique et fait de lui une égoïste école de bien-être personnel, destinée à disparaître rapidement comme tous les systèmes dépourvus d'idéal élevé. Je pense qu'une telle opinion ne constitue qu'une exception chez les lecteurs de ce journal. Il me suffit, d'ailleurs, de rappeler le vaste programme énoncé par les docteurs Durville pour faire justice de conceptions aussi étroites.

Pour ma part, je suis absolument convaincu que l'humanité actuelle, complètement désaxée, tiraillée entre un matérialisme féroce et des idéaux qui ne correspondent plus aux données de la science, a besoin d'être dirigée et guidée par un mouvement aussi vaste, aussi élevé, aussi complet qu'est le naturisme, qui la ramènera dans la bonne voie.

C'est pourquoi j'essaie d'appliquer la thèse naturiste à toutes les manifestations de notre vie intellectuelle ou physique, et de résoudre tout problème, toute difficulté se présentant à moi, à la lumière des principes naturistes.

J'ai pu choquer quelqu'un en disant qu'un naturiste devait rester au-dessus des luttes politiques, que, s'il s'y intéressait momentanément, c'était dans l'unique but d'obtenir la réalisation de son idéal naturiste, et que les naturistes ne se trouveront pas divisés parce qu'ils soumettront leur programme à des hommes politiques de toutes nuances en leur demandant leur appui.

Il paraît que ces phrases sont déplacées, tendancieuses, osées et contraires aux intérêts naturistes.

Cependant, cette critique ne diminue en rien ma foi. En voici les raisons :

Déjà, avant la guerre, le monde ressentait les effets d'une évolution lente, d'une poussée presque inconsciente vers un état de choses nouveau. Les jeunes générations, sans se rendre compte exactement de leurs désirs, aspiraient à un mieux-être, et percevaient qu'une modification profonde devait s'accomplir dans les mœurs, la façon de vivre et de penser. A cela s'ajoutaient des difficultés économiques. La situation était telle que, pour beaucoup, la guerre était devenue nécessaire : on en chantait les beautés sur le mode lyrique, et on est allé même jusqu'à la qualifier de purificatrice.

La guerre, contrairement à toutes les espérances, n'a eu pour résultats que de provoquer un retour de l'homme vers la bête, en donnant libre cours aux pires instincts de l'individu. Le plus monstrueux égoïsme fut érigé en système. Le sang et le manque de scrupules furent en honneur sous le nom de « Système D ». Certains s'enrichissaient pendant que mouraient de pauvres gosses, soldats de dix-huit ans, ou des pères de famille, et que pleuraient des mères et des épouses.

Mais l'égoïsme individuel devenait égoïsme national, chaque pays ne songeant qu'à profiter de la situation pour faire retomber sur les autres les effets désastreux de la guerre. On éleva des barrières douanières. Chaque individu, chaque peuple ne cherchait qu'à échapper à la grande règle de solidarité humaine. Et pourtant, les signes de la catastrophe se précisaient : amoralité publique, fortunes honteusement faites en très peu de temps, scandales de toutes sortes, augmentation de la cri-

minalité, faiblesse des répressions, conflits toujours menaçants entre nations. Mais personne ne voulait voir. Chaque peuple se repliait davantage sur lui-même.

Alors survint la crise économique ! L'humanité paie sa folie. Le monde reste cependant toujours aveugle. Et chacun, plus que jamais, cherche à se sauver au détriment du voisin.

On espère que la crise sera passagère, et qu'ensuite reviendront définitivement des temps meilleurs. On ne veut pas voir l'évidence. On veut nier le conflit entre l'ancien état de choses et les aspirations des générations nouvelles.

L'appétit insatiable de quelques nations et de quelques individus est à la base de la crise universelle. En effet, comment peut-on oser parler de crise de surproduction alors que des populations meurent de faim et que des peuples entiers sont dans le dénûment le plus absolu !

Certes, les tenants des anciennes conceptions se défendent. Réussiront-ils ? Peut-être ; pour un temps. Mais tout sera bientôt à recommencer. Lentement ou brutalement, un monde nouveau s'élabore. Que sera-t-il ? Cela dépend beaucoup des hommes.

Je le redis encore : nous assistons à la réaction des générations nouvelles contre les errements et les erreurs des générations passées.

Or, le naturisme ne constitue qu'une des manifestations de cette réaction. Il ne dépend que de lui d'être à la tête du mouvement et non pas de se laisser dépasser par lui. Son programme très complet est suffisant pour cela.

Nous percevons à tout instant mille manifestations de la souffrance des hommes, envahis de crasses physiques et morales. Un écrivain connu a parlé dans un grand hebdomadaire littéraire parisien de la crasse envahissante du siècle. Malgré toute sa clairvoyance, il vient seulement de découvrir un mal dont les naturistes clament les dangers depuis longtemps. Mais nous, nous ne visons pas

à l'effet littéraire, nous nous bornons plus simplement, en un langage sans prétentions, à offrir les remèdes à ces maux. Et c'est là le grand mérite du naturisme. Simplement, clairement, sans phraséologie grandiloquente et inutile, il dénonce le mal, mais aussi il offre les moyens de le supprimer.

Je persiste à dire que le naturisme est susceptible de modifier non seulement nos mœurs, mais encore notre vie sociale et aussi notre vie intellectuelle. Après avoir régénéré l'individu et le pays, il doit régénérer le monde. Le naturisme n'est pas seulement une façon de vivre nouvelle, c'est aussi une façon de penser nouvelle. Il rendra inutiles les luttes politiques, en donnant à chacun le mieux-être. Dans la nation il rapprochera les classes, dans le monde il rapprochera les peuples.

Il modifiera non seulement notre pensée en la simplifiant, la purifiant, la dégageant de subtilités vaines et inutiles, mais aussi notre façon de vivre, de nous vêtir, de nous nourrir, de nous distraire.

Il supprimera l'envie en donnant à chacun le maximum de bien-être et en donnant à tous la force et la santé. Seuls, les faibles sont jaloux. Par sa morale, il atténuera l'égoïsme humain et le transformera en acte naturel de défense. Dans l'organisation sociale, il attribuera au machinisme sa véritable place, sans pour cela renoncer aux avantages de la civilisation.

Par le développement de l'outil devenu machine, l'homme a affirmé la supériorité de l'intelligence sur la matière et s'est libéré. Mais la machine doit être l'esclave de l'homme, et non l'asservir ; elle permettra ainsi le progrès de l'humanité. Et si l'homme use des progrès du machinisme contre son propre intérêt, il ne peut s'en prendre qu'à lui-même. L'auto, par exemple, permet à l'homme de s'évader des cités encombrées, dont l'air est vicié. Mais s'il l'emploie pour faire uniquement de la vitesse et risquer la mort, cela prouve qu'il ne sait pas utiliser cette machine.

(A suivre.)

POL.



La foule des naturistes, par un beau dimanche d'été, s'ensoleille à l'Île des Naturistes de Villennes



LA THÈSE NATURELLE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINES

LES ŒUFS -- QUELQUES BONNES RECETTES

ŒUFS EN COCOTTE A LA CREME

Chauffer un peu les cocottes ; y mettre un doigt de crème bouillante et casser un œuf dans chacune. Placer les cocottes au bain-marie ; saler ; laisser mijoter deux minutes sur le côté du feu et les passer trois minutes au four, une tôle couvrant les œufs.

Au lieu de crème, on peut mettre un rien de beurre, ou, mieux, un rien d'huile, ou encore du jus d'oignons roussis à l'huile. Les dyspeptiques s'abstiendront de ce dernier mode ; ils pourront utiliser les autres ; ils feront mieux encore, au lieu de crème, de beurre ou d'huile, d'employer simplement une demi-cuillerée d'eau bouillante.

OMELETTE

Il est des cuisiniers qui ont fait leur réputation rien que par leur façon de faire l'omelette. Il y a donc un art de faire l'omelette. Casser toujours les œufs séparément, au-dessus d'une assiette, pour s'assurer de leur fraîcheur ; saler ; ajouter une cuillerée à café d'eau pour six œufs ; battre à la fourchette fortement, pour bien brouiller (pas trop longtemps, cependant, car les œufs trop battus attachent à la poêle). Bien chauffer la poêle contenant un peu d'huile blanche (le beurre n'améliore en rien l'omelette). Verser les œufs battus. Faire prendre à feu vif, en détachant les œufs du bord, où ils cuisent plus vite. Quand toute la masse commence à se solidifier, ne plus se servir de la fourchette, mais secouer la poêle. Plier l'omelette en deux, encore baveuse. Servir.

OMELETTE AUX FINES HERBES

En battant les œufs, ajouter un mélange haché finement de cerfeuil, persil, estragon ; à la rigueur, très peu de ciboulette.

OMELETTE A L'OSEILLE, AUX TRUFFES

S'abstenir.

OMELETTE AU LARD, AUX CREVETTES

S'abstenir.

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE

Faire sauter à l'huile des pommes de terre coupées en dés. Quand elles sont dorées, les verser dans les œufs battus. Mélanger et cuire.

OMELETTE AU GRUYERE

Verser dans les œufs battus du gruyère râpé. Plat très substantiel. Ne pas mettre plus d'une cuillerée à café de gruyère par personne.

OMELETTE LYONNAISE OU A L'OIGNON

Faire roussir dans l'huile un oignon moyen coupé fin ; ajouter les œufs battus ; laisser cuire après avoir mélangé. Pour les dyspeptiques, retirer les fragments d'oignons et mélanger avec le jus d'oignon seulement.

OMELETTE AUX CROUTONS

Faire frire dans peu d'huile des cubes de mie de pain ; les ajouter brûlants aux œufs battus.

OMELETTE AUX CAROTTES

Faire sauter à l'huile des carottes cuites à l'eau coupées en tranches, ou utiliser un reste de carottes sautées ; mélanger aux œufs battus.

OMELETTE AUX FLEURS DE CAPUCINE

Deux fleurs de capucine hachées pour chaque œuf.

OMELETTE AUX PATES

Mélanger aux œufs battus un reste de nouilles ou de macaronis coupés en petits morceaux. On peut ajouter aussi un peu de fromage râpé.

OMELETTE A LA LAITUE

Une laitue cuite égouttée, coupée ; mélanger aux œufs battus ; cuire ; entourer de crème chaude.

OMELETTE CLAMART

Pour trois œufs, mettre deux cuillerées à soupe de petits pois frais cuits à la Française et des feuilles de laitue.

OMELETTE AUX FONDS D'ARTICHAUTS

Couper des fonds d'artichauts crus ; les faire sauter à l'huile ; verser dans les œufs battus.

OMELETTE SOUFFLEE

Quarante grammes de sucre en poudre vanillé pour quatre jaunes d'œufs. Battre. Battre d'autre part les blancs en neige ferme, avec un peu de sucre en poudre. Mélanger. Verser dans un plat à soufflé beurré, saupoudrer de sucre. Creuser l'omelette avec un couteau sur les deux tiers de sa profondeur, pour permettre à la chaleur d'y mieux pénétrer. Mettre à four moyennement chaud pendant dix à douze minutes ; changer une fois la face d'exposition au feu du four.

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

LA CURE DE FRUITS

Le naturisme comporte un régime approprié ; or, il n'y a pas de meilleure alimentation que celle composée de fruits naturels ; c'est celle recommandée par les plus hautes sommités médicales, qui préconisent la « cure de fruits ».

Pour la première fois, à Paris, s'est ouvert un établissement où l'on ne trouve que des fruits, fruits de premier choix, fruits variés et que l'on déguste sur place, véritable restaurant du naturisme ; on peut aussi, si on le désire, choisir et emporter des fruits. Et tout cela à des prix modiques.

Déjeuners, dîners et thés composés de fruits variés avec boissons au choix. **Le repas : 12 francs**, service non compris.

Cure de douze jours, comprenant déjeuners et dîners composés de fruits variés avec boissons au choix. **La cure, à forfait : 300 francs**, service compris.

Les adeptes naturistes encourageront l'effort d'une maison qui, par sa formule même, collabore avec leur but.

La Cure de Fruits, 11, rue Marbeuf, Paris.



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

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

du jeudi 5 au mercredi 11 novembre

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	766 b.	18	12	15	14	Néant	Fort E.	Couvert	Tr. gros.	Néant	Néant	Avec orage violent de 14 à 14 h. 30
Vendredi ..	755 b.	16	11	14	13	»	Moy. E.	Couvert	Grosse	13 h.	61,4	
Samedi	752 h.	17	10	15	12	Totale	S.O à O	Beau	Belle	Néant	Néant	
Dimanche ..	748 b.	16	10	14	12	Néant	Lég. E.	Couvert	Houle	14 h.	53,6	
Lundi	750 h.	16	11	14	13	6 h.	Moy. S-O	qq. nuag	Lég.houl	Néant	Néant	
Mardi	750 h.	17	12	15	13	qq. heur	Moy. O	Nuageux	Agitée	3 h.	4,5	
Mercredi ...	753 b.	17	11	15	13	4 h.	Lég. S	Nuageux	Belle	Néant	Néant	

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

INFORMATION DIVERSE

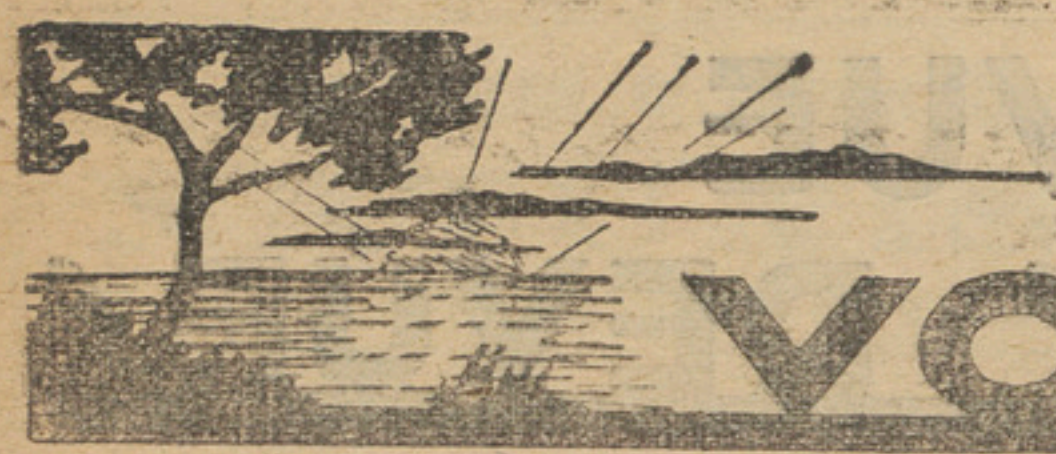
COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Pruneaux. — Madolin est heureux d'annoncer qu'il est à même de ramener le prix des pruneaux à 10 francs le kilog. Ces fruits sont une grande ressource à cette époque de l'année, et contribuent en grande partie au plat de fruits obligatoire à chaque repas. Madolin rappelle que tous ses prix comprennent la livraison à domicile, pour tous les consommateurs domiciliés dans les secteurs desservis.

Miel de lavande. — Madolin s'excuse auprès des consommateurs qui réclament du miel aromatique de lavande, et qu'il n'a pu encore satisfaire. La récolte, cette année, a été très déficitaire en raison de la sécheresse qui a sévi en haute montagne, et la soudure a beaucoup de mal à se faire. Madolin annoncera dans un prochain communiqué la date à partir de laquelle il pourra fournir la nouvelle récolte.

En attendant, les consommateurs peuvent recevoir du miel aromatique de romarin et de thym, qui est d'une exceptionnelle qualité, et, cette année, particulièrement aromatisé en romarin.

Maté Chimarron. — Madolin rappelle que le maté Chimarron est, de tous, le plus fin, et le plus agréable à consommer. On ne peut présenter le maté à l'état Chimarron, c'est-à-dire en poudre, qu'en utilisant les feuilles de choix. De plus, le travail d'hydratation est beaucoup plus rapide et plus profond. Le maté Chimarron se boit généralement avec une calebasse et un chalumeau, à la mode brésilienne. Néanmoins, il est possible de faire une infusion, comme on la ferait avec du maté vert, et retrouver tout l'arôme propre au Chimarron ; la seule précaution à prendre dans ce cas, c'est de mettre une flanelle dans la passoire pour éviter l'arrivée de la boue. Madolin rappelle que l'eau d'infusion doit être versée avant qu'elle ne bout, soit vers 80°. L'eau bouillante change le goût de l'infusion, et surtout en supprime tout l'intérêt. Le maté se boit chaud en hiver et froid en été.



VOUS LOUIR

CONTE - ROMAN / NOUVELLE

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

SÉDENTAIRES ET NOMADES
RÉFLEXIONS D'UN NATURISTE



ARTOUT où filtre un peu de lumière, des adolescents, demi-nus, jouent calmement, presque gravement, une sorte de jeu de dames, avec, en guise de pions, des cailloux blancs et des crottes de dromadaire. Des adultes tricotent des bas ou façonnent des calottes blanches, plus petites que des chéchias ordinaires, et que l'on met au haut du crâne, pour soutenir le lourd édifice de la coiffure saharienne. D'autres se contentent d'égrenier leur chapelet en noyaux de dattes ; et, des plus sombres encoignures, on entend monter, sans répit ni trêve, des « Allahou Akbar » et des « Mohamed rassoul Allah ! »...

Personne ici qui sache l'heure et s'en inquiète ; les six appels du muezzin, tombant du minaret, leur suffisent.

Et ainsi s'écoule, lente, monotone, dans l'ombre légèrement bleutée des ruelles, toute la vie de l'oasis : beaucoup de sommeil, de prières et de rêverie, avec un peu de travail, la remplissent ; toute inquiétude en est bannie, et aussi toutes les passions qui mouvent la vie dans les douars, chez les nomades.

Sans doute, il en est qui s'abrutissent avec du « lagmi » (vin de palme) et qui s'étiolent plus vite encore aux bras de leurs femmes ; mais qui donc a jamais changé, aussi peu soit-il, la destinée qui depuis toujours lui fut fixée, par le puissant Maître du monde ?

C'est chez les oasisiens de Touggourt, comme chez ceux de Nefta et de l'Oued-Souf, que j'ai mesuré toute la quiétude d'enfant et toute la sérénité dont l'Islam sait imprégner l'âme humaine. Il n'y a d'égale à la paix du ksar que le calme éternel de ses palmeraies où le murmure de la séguia fait roucouler les tourterelles.

Etonnez-vous, après cela, l'homme ainsi modelé, à l'abri du soleil, dans un pays où il triomphe d'un bout à l'autre de l'an, sans

autre mouvement que ses courtes promenades dans l'oasis, accomplissant le travail des femmes, et mangeant cependant la viande de ses moutons, consommant beaucoup d'albuminoïdes, étonnez-vous, dis-je, que ce sédentaire soit un homme adipeux, à ventre souvent proéminent, flasque de muscles, pâle et bouffi de visage !

Etonnez-vous aussi que nul parmi les adolescents, fils d'oasisiens et élèves de la zaouïa de Si Brahim, n'ait répondu à mon invitation de s'initier à l'escrime.

Parmi les jeunes Bédouins, au contraire, je n'ai eu que l'embarras du choix. Tous, dès voir mes fleurets, ont ouvert des yeux où brillait une joie intense, et leurs mains se sont tendues dans un geste de convoitise.

J'ai dû borner à trois le nombre de mes élèves, et j'ai pris les trois types qui m'ont paru les plus représentatifs de leur race. Ils sont grands, bronzés par le soleil. Leur peau, cuite et recuite, mais douce et fine au toucher, n'exhale aucune odeur, tandis que du sédentaire émane souvent une senteur qui n'a rien de suave. La poitrine est haute, élargie par le souffle profond qu'exigent les longues courses au désert. Chez la plupart, la sangle abdominale a la dureté du fer ; pas une ride ne la plisse, même à un âge assez avancé. Sous l'élégante gracilité de la forme se cache une puissante musculature ; cuisses et jarrets sont d'une souplesse, d'une force presque animales. Pas un atome de cette graisse dont se charge précocement le sédentaire n'afflige ces remarquables anatomies.

Je ne me lasse pas de les admirer chez mes élèves, et elles m'expliquent, avec l'intelligence et l'instinct belliqueux du Bédouin, leurs progrès rapides dans un sport qui demande à la fois force et calcul.

VÉGÉTALENS ET CARNIVORES UN MARCHÉ TRÈS INSTRUCTIF

Mais où il m'est donné d'observer mieux encore entre les deux types cette différence, toute en faveur de la doctrine naturiste, c'est chaque matin, sur le marché du ksar. Marché vivant et curieux, où s'érigent des boucheries d'une sauvagerie simplifiée.

Comme étal, des pieux fourchus plantés en terre, et au bout desquels sont accrochées les chairs pantelantes des chevreux, des

agneaux et des moutons destinés à la consommation de la ville. Partout des flaque de sang noirâtre, au-dessus desquelles volètent et ronronnent des essaims de mouches qui finissent par s'y abattre.

À côté sont des rôtisseries en plein vent où se mijotent d'étranges cuisines, brochettes de foie, salmis fortement odorants d'entraîles, relevés de piment rouge... Des nomades de la Chaouia et du Tafilalet s'en régalaient, et, pour quelques sous, se payent un pantagruélique festin. Songez qu'ils reviennent de leurs rudes et longues pérégrinations désertiques, où ils se contentent, pour apaiser leur faim, d'un soleil à l'autre, de quelques dattes ou d'un morceau de galette pétrie et cuite dans le sable.

J'ai assisté, ce matin, aux réjouissances sardanapalesques de trois chameliers faisant partie d'une caravane arrivée la veille du désert. Elle marche pour le compte d'un riche marchand de l'Extrême-Sud et se dirige vers le Toll, pour y chercher de l'orge et du blé. Les trois hommes vont, tête nue, pieds nus, et n'ont pour tout vêtement qu'une gandourah haillonneuse, serrée à la taille par une corde en poil de chameau et qui semble, dans ses plis sales, porter toutes les poussières du long chemin parcouru. Ils ont les cheveux hirsutes et bruns comme leur barbe ; leur front est étroit, leur regard farouche, mais leurs traits sont réguliers et leurs jambes glabres, fines, nerveuses, donnent l'impression de ressorts d'acier.

Ils ont mis, semble-t-il, leur mince pécule en commun, et s'esbaudissent fraternellement.

D'abord, ce n'est pas sans avoir tourné et retourné sur la place, dévisagé, d'un oeil torve et défiant, tous les marchands de gourmandises africaines, qu'ils se sont décidés à faire un choix. Il s'est porté sur la rôtisserie qui leur a paru la mieux achalandée du marché.

Pour vingt centimes, le boucher, à la djellaba sanglante, leur découpe, en petites tranches, trois foies entiers de mouton. Et pendant que les brochettes grillent sur la braise, leurs narines se dilatent et ils hument, avec une profonde volupté, l'odeur de grillade qui s'en exhale dans la fumée.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.



CONFÉRENCES, CAUSERIES, RÉUNIONS

ENSEIGNEMENT NATURISTE

CONFÉRENCES DE PROPAGANDE DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE (SAISON 1931-1932)

« Rajeunir l'individu et la race par le naturisme »

Comme chaque année, les docteurs G. et A. Durville vont reprendre leurs conférences de diffusion sur la méthode naturiste, avec clinique gratuite. Ces conférences auront lieu : Grande Salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris-6^e (Métro : Odéon ou Saint-Michel), aux dates suivantes :

Mardi 1^{er} et mardi 15 décembre ;
Mardi 5 et mardi 19 janvier ;
Mardi 2 et mardi 16 février ;
Mardi 1^{er} et mardi 15 mars ;
Mardi 5 et mardi 19 avril.

Dans cette série de dix conférences, les docteurs G. et A. Durville exposeront leur méthode pour « Rajeunir l'individu et la race par le naturisme ». Ils diront pourquoi la culture humaine scientifique, naturelle, sans chimie, peut créer des hommes plus beaux, plus sains, plus longévités, plus intelligents.

Le programme détaillé de chaque conférence sera publié chaque semaine dans « Naturisme ».

Programme de la séance du mardi 1^{er} décembre

Ouverture des portes à 20 heures. Séance à 20 h. 45 très précises :

Première partie. — La culture musculaire pour tous les âges. La gymnastique des muscles. La gymnastique des organes. L'athlétisme, nécessité pour tous.
Deuxième partie. — Clinique gratuite.
Troisième partie. — Contradicteurs.

AU CLUB DU FAUBOURG

Jeudi 19 novembre, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30 : M. Delage, de l'Echo de Paris, sur Le retour des congrégations. Mise en accusation du député socialiste Chasteney. Et débat sur Religion et République. — Samedi 21, Salle des Fêtes, 16, rue Cadet, à 14 heures, M. Delahaye, directeur de La Province, et le juge d'instruction Hervé sur Seznec est innocent ! Et le général Brissaud-Desmaillet sur Japon contre Chine. — Mardi 24, Salle Wagram, à 20 h. 30, le docteur Bizard, médecin-chef de la prison Saint-Lazare, sur Les prostituées. Et Mme Maryse Choisy sur La coquetterie féminine. — Mercredi soir 25 novembre, Banquet du Faubourg, présidé par M. Pierre Varenne et Mlle Yvonne Guillet, sur La Sainte-Catherine, Amour et Chanson. Couvert : 40 francs. Dernières adhésions d'urgence, 155, boulevard Péreire, Paris-17^e (Wagram 71-44).

JEUDI 26 NOVEMBRE. — A 20 h. 30, à la Mairie du VI^e Arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (Salle des Trophées) : Hygiène de la peau, pureté du corps, causerie par le docteur Jules Grand, président de la Société Végétarienne de France ; La neurasthénie, comment la prévenir, comment la traiter, par le docteur René Fauvel, de l'Institut Coué d'éducation psychique.

FREQUENTEZ LES CENTRES NATURISTES
DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

PHYSIOPOLIS : L'ÎLE DE MÉDAN — HÉLIOPOLIS : L'ÎLE DU LEVANT

VERS LA CRÉATION D'UN RESTAURANT VÉGÉTARIEN

En vue de la constitution éventuelle d'une société destinée à créer, à Paris, un restaurant végétarien de premier ordre, nous serions obligés aux naturistes désireux de s'intéresser à cette œuvre de bien vouloir nous faire connaître dans quelle mesure ils pourraient y participer. S'adresser aux docteurs G. et A. Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »

LES ÉDITIONS 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.

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

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

L'ASTROLOGIE ET LA VIE

Un numéro spécimen de cette revue, consacrée aux études d'astrologie scientifique, ou cosmobiologie, est envoyé gracieusement, avec le tarif des consultations particulières, sur demande, aux lecteurs de Naturisme. Moyennant 1 franc en timbres, il sera joint le Graphique des Lunaïsons pour l'année 1932, d'un usage journalier, sur beau bristol coloré (extrait des Ephémérides de Talloires).

L'abonnement de six mois (15 fr.) ou d'un an (24 fr.) donne droit à un horoscope scientifique détaillé gratuit, de 4 à 5 pages. Au sommaire du numéro de novembre (franco 2 fr.) : De la Comédie-Française au couvent ; horoscope de Mlle Yvonne Hautin ; Horoscope d'Alain Gerbault ; Un raid dans la stratosphère ; Horoscope du professeur Piccard ; Phénomènes psychiques et influences astrales ; Rectification de l'heure d'une naissance d'après les événements survenus, confirmée par l'Etat-Civil ; Le crime sadique de Saint-Mars-d'Outillé ; L'avenir imminent et les prophéties de Nostradamus ; La mesure de clémence envers Lady Owen avait été prédite ; Mussolini et l'Astrologie, etc.

Ecrire : Institut Astrologique de Paris. Adresse provisoire : Anzin (Nc.). Chèques postaux : Paris 620-19.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

(PETITE) ANNONCE

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

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

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

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

PENSIONS NATURISTES

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

NATURISME préventif et curatif par le prof. Vrocho, pl. Guyemer, Rocca Bella, Nice. Système prat. et rapide. Not. sur demande.

AU RESTAURANT VEGETALIEN, 40, rue Mathis (métro Crimée), vous pouvez faire des repas revitalisants, sains et abondants, grâce à la « Basconnaise » (salades variées) et aux aliments naturels que l'on y sert, pour les prix de 3 fr. 75 (dames) et 4 francs (hommes).

GROUPEMENTS NATURISTES

AIX-EN-PROVENCE. Groupe naturiste en formation. Ecrire à M. Gastaud, professeur au Lycée Mignet.

DEMANDES D'EMPLOIS

OUVRIER BOULANGER, naturiste, cherche place. S'adresser à J. Wetzel, 253, rue Lecourbe, Paris (15^e).

J. HOMME, 24 a., cherche emploi bénévole menuiserie ou travail de la terre, ds fam. nat. Ile du Levant ou Midi. — *Naturisme*, N° 576.

MECANICIEN-DENTISTE nat., 15 ans prat., exéc. prothèse à façon par dentiste. Très soigné. J. Ardail, 57, r. Cléry (Tél.: Gut. 13-99).

LOCATIONS

MARSEILLE. Je recevrais dans ma villa, à 20 min. centre ville, famille ou jeunes gens naturistes, pour un ou plusieurs mois. Disposition de 5 pièces, beau jardin. Air pur, soleil, calme. La Verdère, 6, allée Compassion. Saint-Barnabé.

VENTES

PHONO ANGLAIS, très bon état, disques choisis, à vendre, cause revers, 600 fr. Aidez naturiste. — Ecr. à *Naturisme*, N° 577.

DIVERS

NATURISTES, FAITES SOIGNER VOS DENTS

chez M. J. Broutin, chirurgien-dentiste, membre de la Société Naturiste, 210, boulevard Raspail, Paris (14^e). Appareils modernes, bridges, couronnes, etc. Remise 20 % aux naturistes.

VEGETARIENS ! Récupérez toute votre vigueur en consommant chaque jour un peu de bon miel garanti pur du Gâtinais, quintessence des fleurs. 3 kg. 40 fr., 5 kg. 60 fr., rendu franco domicile. Fronteau, apiculteur, Patay (Loiret). Ch. post. Orléans 07-65.

AMANDES DOUCES décortiquées et triées, arrivant directement d'Espagne, vendues s. interm., 18 fr. le kg. par 5 kg. et 20 fr. par kg. Renseign. et comm.: Heibig, 9, r. du Texel, Paris (14^e).

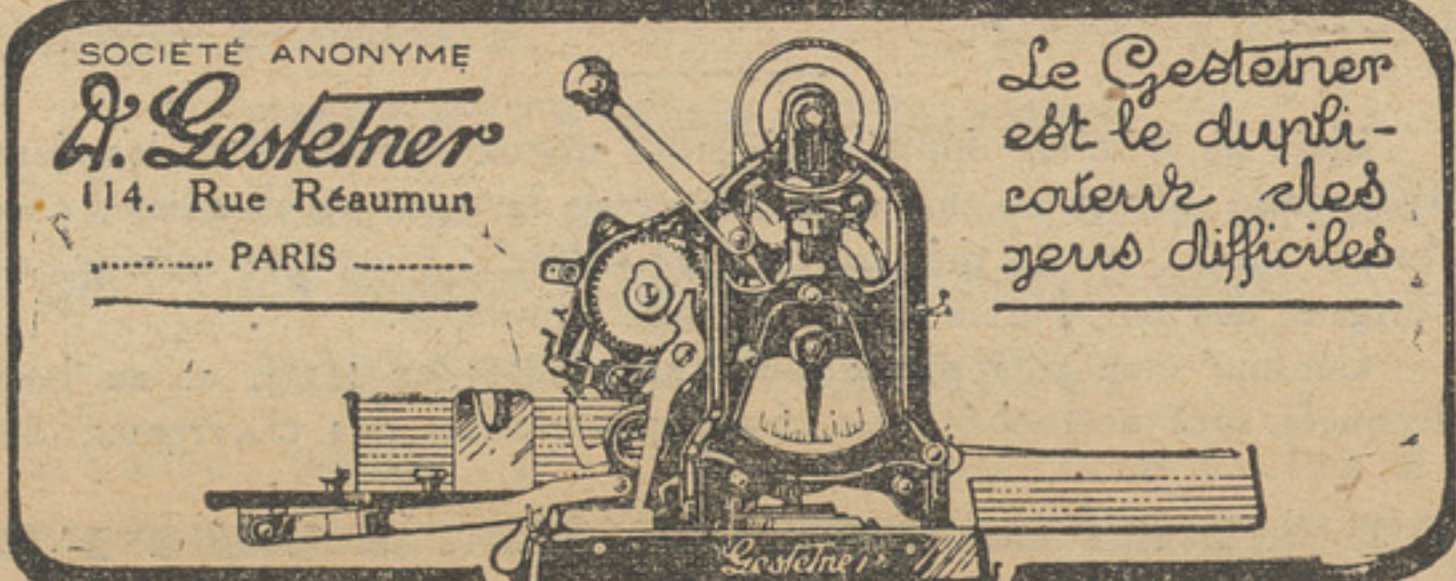
AMIS NATURISTES ! Voici l'hiver. Notre mère Nature a mis en réserve pr vous ses effluves revivifiants, son soleil, ses parfums, ses fleurs, ds les blondes alvéoles des abeilles ! Puissez vie et printemps ds le bon miel gar. pur que vous expéd. franco A. Orillard, apic., à Villeloin-Coul. (I.-et-L.). C.p.3094 Nantes. 2,3,5,10 k., 28,39,60,110 fr.

JEUNE FEMME, très sportive, désire connaître monsieur bonne éducation pour sorties camping, naturisme. Ecr. à *Naturisme*, N° 575.

MIEL SURFIN Gâtinais par 3, 5, 10, 15 kilogs, pour 38, 60, 115, 170 francs, franco domicile. — Jouanneau, apiculteur, Patay (Loiret). Chèques postaux : 89-30, Orléans.



CINQUANTAIRE GESTETNER (1881-1931)



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

(REVUE) DE REVUE

BRAVO, le mensuel de Paris, Georges-R. Manue, directeur, 5, place Clichy, Paris. — NOVEMBRE : Tzz..., nouvelle inédite, par Henri Duvernois ; Où allons-nous ? Enquête parmi les jeunes générations ; La pastorale portugaise ; Arrière-saison à Rocamadour ; Aspects de la France : Marseille, premier port de France. — En supplément gratuit : Mon héritier, par Antoine Bibesco.

HYGIE, organe de la Société Végétarienne de France (Directeur : Jérôme Morand, 17, rue Duguay-Trouin, Paris (6^e)). — NOVEMBRE-DÉCEMBRE : L'alimentation, problème social ; Le rôle des médicaments dans la maladie ; Les chats végétariens, etc., etc.

SPORT ET SANTE, revue mensuelle d'éducation physique et des sports, 44, rue d'Amsterdam, Paris (9^e). — L'athlétisme français ; Gymnastique de formation ; Joies de la montagne ; Propreté corporelle ; Un voyage à la Topffer ; Jus de raisin frais, etc., etc.

NATURE'S PATH, organe officiel de l'Association Naturiste Américaine. Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York (Etats-Unis). — OCTOBRE : Le célèbre fakir de Lahore ; La culture américaine ; Quelques bons menus, etc., etc.

ARALDO DELLA SALUTE, revue bimestrielle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, 39, Via Camerata, Firenze (Italie). — SEPTEMBRE-OCTOBRE : La tuberculose pulmonaire ; Le miel et sa valeur thérapeutique ; Une revendication scientifique italienne ; Les microbes sont-ils la cause des maladies ? etc., etc.

L'AVVENIRE SANITARIO, journal hebdomadaire d'hygiène sociale. Directeur : Docteur Enrico Villa, 34, Corso Porta Nuova, Milan (Italie). — 5 NOVEMBRE : Une grande œuvre pour la maternité et l'enfance ; Vie et radiations cosmiques ; Lésions et électricité, etc., etc.

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — NOVEMBRE : Naturisme intégral ; L'auto-intoxication ; Le paradis des naturistes : la montagne ; Le naturisme à Vienne, etc., etc.

NATURISMO, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversera 117, pral. Barcelone (Espagne). — NOVEMBRE : Deux grands sages : Pythagore et Hippocrate ; Air et exercice ; Le pain ; Fonctions vitales ; Le secret de la vie, etc., etc.

PROMETHEUS, revue mensuelle, Calle de Provenza, 271, pral., 2 a, Barcelone (Espagne). — NOVEMBRE : Religions et religion ; L'esprit créateur, etc., etc.

ESTUDIOS, revue mensuelle, Apartado 158, Valence (Espagne). — NOVEMBRE : La réforme agraire ; La femme, au point de vue biologique et social ; Dépopulation et civilisation, etc., etc.

FREIKORPERKULTUR UND LEBENSREFORM, revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie, docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne). — NOVEMBRE : La culture du corps individuelle et en commun, et la joie de vivre ; La maison des amis de la lumière ; Les films nudistes et la censure cinématographique, etc., etc.

Madolin

172, RUE MARCADET MARCADET 06-47

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

AMANDES Se consomment au naturel. Amandes douces, grosses, triées.....Les 500 gr. 20 »		GALETTES DE BLE GERME Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 0 »		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 »	
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 »		GERMOIR En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru.....L'appareil 25 »		MARMITE NATURISTE Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 » Deuxième modèle, plus grand..... 145 »	
BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE Farine complète, gruère râpé.....Le sachet de 100 gr. 2 »		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 »		MIEL AROMATIQUE NATURISTE Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 »	
BISCOTTES NATURISTES Farine complète.....Le paquet de 700 gr. 7 »		JUS DE POMME Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »		MIEL BLANC DU LOIRET Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »	
BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »		JUS DE RAISIN FRAIS « Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Blanc, rosé, rouge.....Le litre 10 » La demi-bouteille 6 »		OLIVES NOIRES DE LA DROME Les 500 gr. 9 »	
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 »		EN VENTE au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18 ^e) et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10 ^e)		PAIN NATURISTE INTEGRAL Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 »	
BLE GERME EN FLOCONS Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »		LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e , 7 ^e , 8 ^e , 12 ^e , 13 ^e , 16 ^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine. Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9 ^e , 10 ^e , 11 ^e , 14 ^e , 15 ^e , 17 ^e , 18 ^e , 19 ^e , 20 ^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy. Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes et Colombes. Le samedi, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy, Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Châtou, Rueil, Nanterre.		PAIN NATURISTE COMPLET Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 »	
CONFIT NATURISTE AUX AMANDES Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puissant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 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. 2 25 »	
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 »		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 »	
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 »			

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).

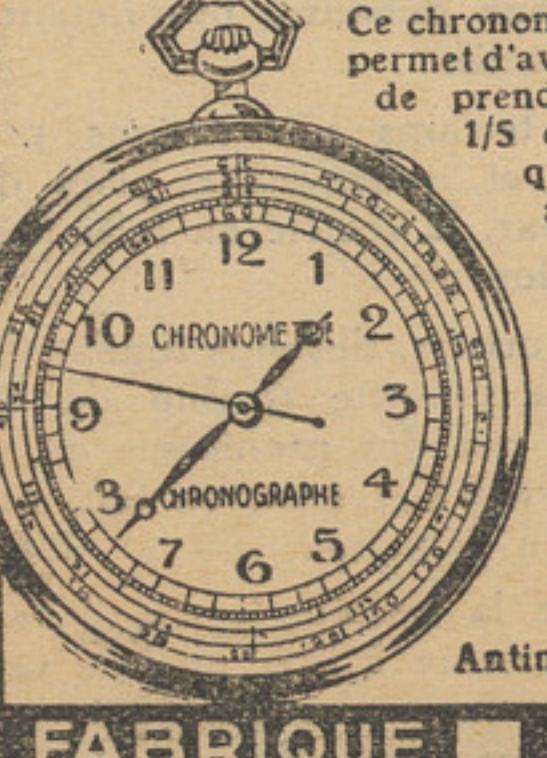
ABONNEMENTS		France	Etranger
Un an		40 fr.	51 fr.
Six mois		22 fr.	28 fr.
Trois mois		12 fr.	16 fr.

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

SOYONS PRATIQUES
MONTRE-BRIQUET
estampillé semi-automatique
garanti 10 ans
envoi contre
remboursement **50 F**
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-automati-
que, valeur com-
merciale 20 f min.
ENVOI CONTRE
REMBOURSEMENT
30 FRS
Antimagnétique 35 frs

FABRIQUE LYNDY
MORTEAU près BESANCON

TOUS LES ARTICLES DE SPORT NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

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

TOUJOURS EN STOCK :

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

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

Catalogue sur demande

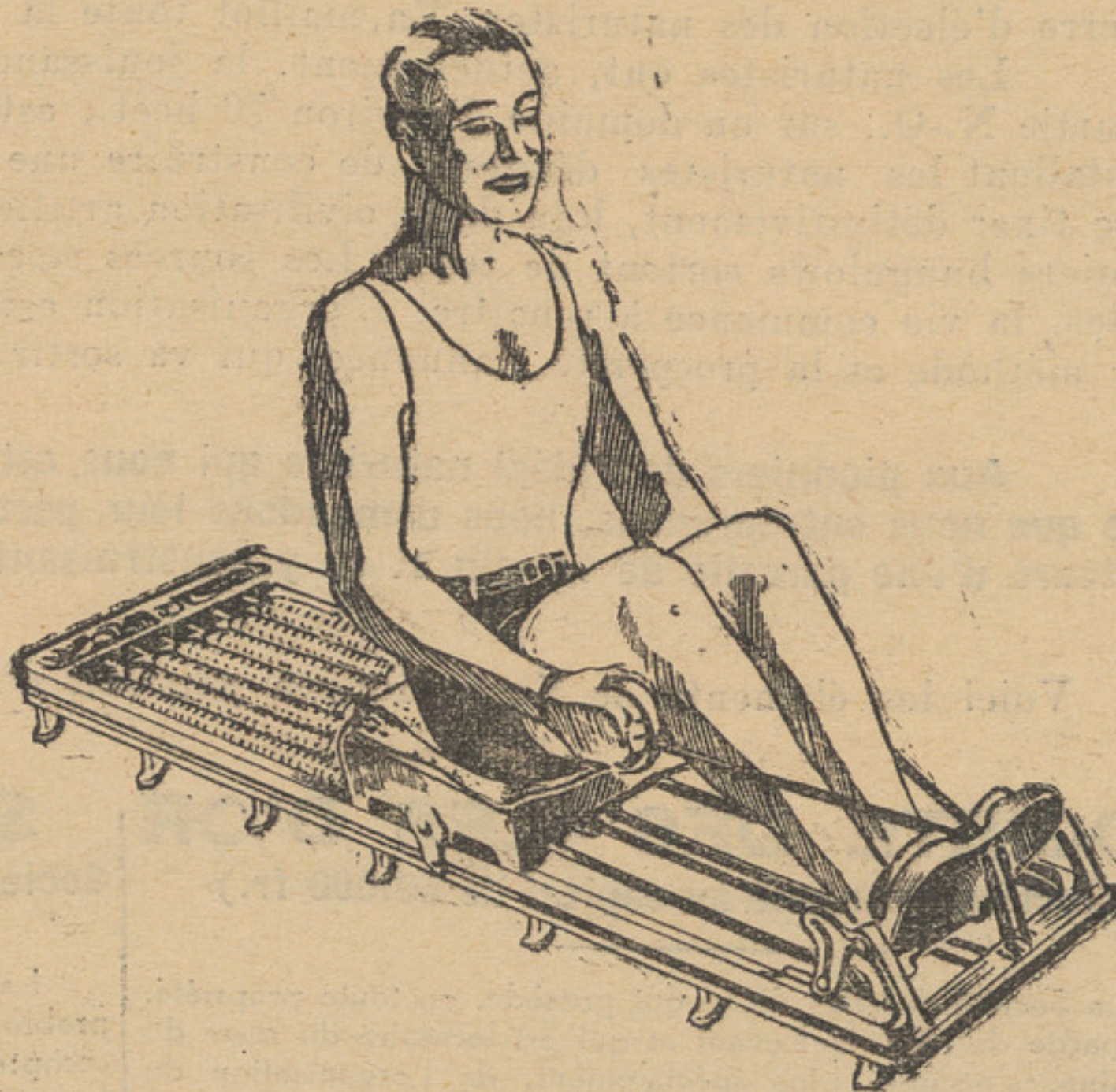


LE SIÈGE DE SANTE

CET APPAREIL EST DESTINE A VOUS, QUI PAR VOS OCCUPATIONS INTELLEC-
TUELLES, N'AVEZ PAS L'OCCASION DE RETABLIR L'EQUILIBRE ENTRE LA
DEPENSE NERVEUSE ET LA DEPENSE PHYSIQUE.

DÉFENDEZ VOTRE LIGNE COMME UNE FRONTIÈRE

LE SIÈGE DE SANTÉ OPÈRE PAR LE JEU DES MUSCLES UN SALUTAIRE MASSAGE
DES ORGANES INTERNES ET, PAR SON TRAVAIL COMBINÉ DE TOUS LES MEMBRES
AMÈNE UN DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX DES PROPORTIONS.



BUSSOZ-SPORTS

"AUX ARCADES"
78, Champs-Élysées, Paris - Tél.: Élysées 86-46 99-90 et la suite

POUR VOTRE AMEUBLEMENT

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

SIÈGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

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

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

CANOËS INDIENS (DIX MODELES)

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

à Paris
15^{bis}, RUE CIMAROSA (16^e)
TÉLÉPHONE : PASSY 77-95

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

TOUS LES JOURS
NON FÉRIÉS SUR
RENDEZ-VOUS

INSTITUT naturiste
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

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

ON CONSTITUERA
VOTRE DOSSIER
MÉDICAL
ON ÉTABLIRA
VOTRE RÉGIME
ON VOUS
TRAITERA SANS
MÉDICAMENTS

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

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

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

Tel cœur, tel nageur...

Over arm, trudgeon, crawl, bras-
se, water-polo, exigent un effort
cardiaque d'autant plus intense
que la respiration est contenue.
On ne devient un as dans ces
sports qu'en ménageant son cœur.
Nageurs, ne buvez que du café
Sanka, sans caféine, le café des
sportifs soucieux de leur forme.

Café SANKA sans
caféine
Boulogne - Paris



Sil vous désirez le
goûter, un échan-
tillon gratuit
vous sera adres-
sé contre envoi
de cette annonce
accompagnée de
1 fr. en timbres-
poste pour frais
d'expédition.

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 Nautiste du monde : HÉLIOPOLIS.

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

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

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

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

SOCIÉTÉ DES ILES D'OR

(Société anonyme au capital de 50.000 fr.)

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

VISITEURS - TOURISTES

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

CAMPING

Tout campeur est tenu :

1° De faire partie de la Société Naturiste ;
COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

Par personne..... 20 francs

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

Première personne..... 5 fr.

Les suivantes..... 2 fr. 50

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

Il est préférable de retenir sa tente avant le départ.

CHEMIN DE FER

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

TRAVERSEE PAR LE « SAINT-HILAIRE »

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

HORAIRE

Le matin	Départ du Lavandou...	9 h. précises
	Arrivée à Héliopolis...	10 h. environ
L'après-midi	Départ d'Héliopolis...	11 h. précises
	Arrivée au Lavandou...	12 h. environ
L'après-midi	Départ du Lavandou...	14 h. précises
	Arrivée à Héliopolis...	15 h. environ
	Départ d'Héliopolis...	16 h. précises
	Arrivée au Lavandou...	17 h. environ

PRIX (ALLER ET RETOUR)

Naturistes (sur présentation de la carte de séjour), billets oranges.....	32 fr.
Touristes, billets verts.....	35 fr.
Enfants, jusqu'à 6 ans.....	Néant
— de 6 à 10 ans.....	1/2 place
— au-dessus de 10 ans.....	Pl. entière
Colis (suivant encombrement).....	de 1 à 2 fr.

Les billets sont délivrés sur le bateau, au départ du Lavandou, ou, le cas échéant, à l'arrivée audit port. 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 de l'Agent de la Société (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.

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE

Société anonyme en formation au capital de 150.000 fr.

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

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

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

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

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

SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ILES D'OR

(Filiale de la Société Héliopolis)

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

Emission de 1.500 actions de 100 francs

BULLETIN D'ADHESION DE PRINCIPE

à remplir et à retourner, accompagné du montant de la souscription, au 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'Entre-
prise, pour un total de fr.
Frais de timbres. 5 fr.

Total fr.

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

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

(1) Rayer la mention inutile.

SOCIÉTÉ HÉLIOPOLIS

(Société anonyme en formation)

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

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

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

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'Ayguade.

RESTAURANT « LA PAILLOTTE »

Petit déjeuner	3 fr.
Déjeuner	11 fr.
Dîner	11 fr.
Pension complète	23 fr.

Service : 5 %

Viande, vin, infusion en supplément

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

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

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

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

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

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