

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. 1931-11-26.

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.

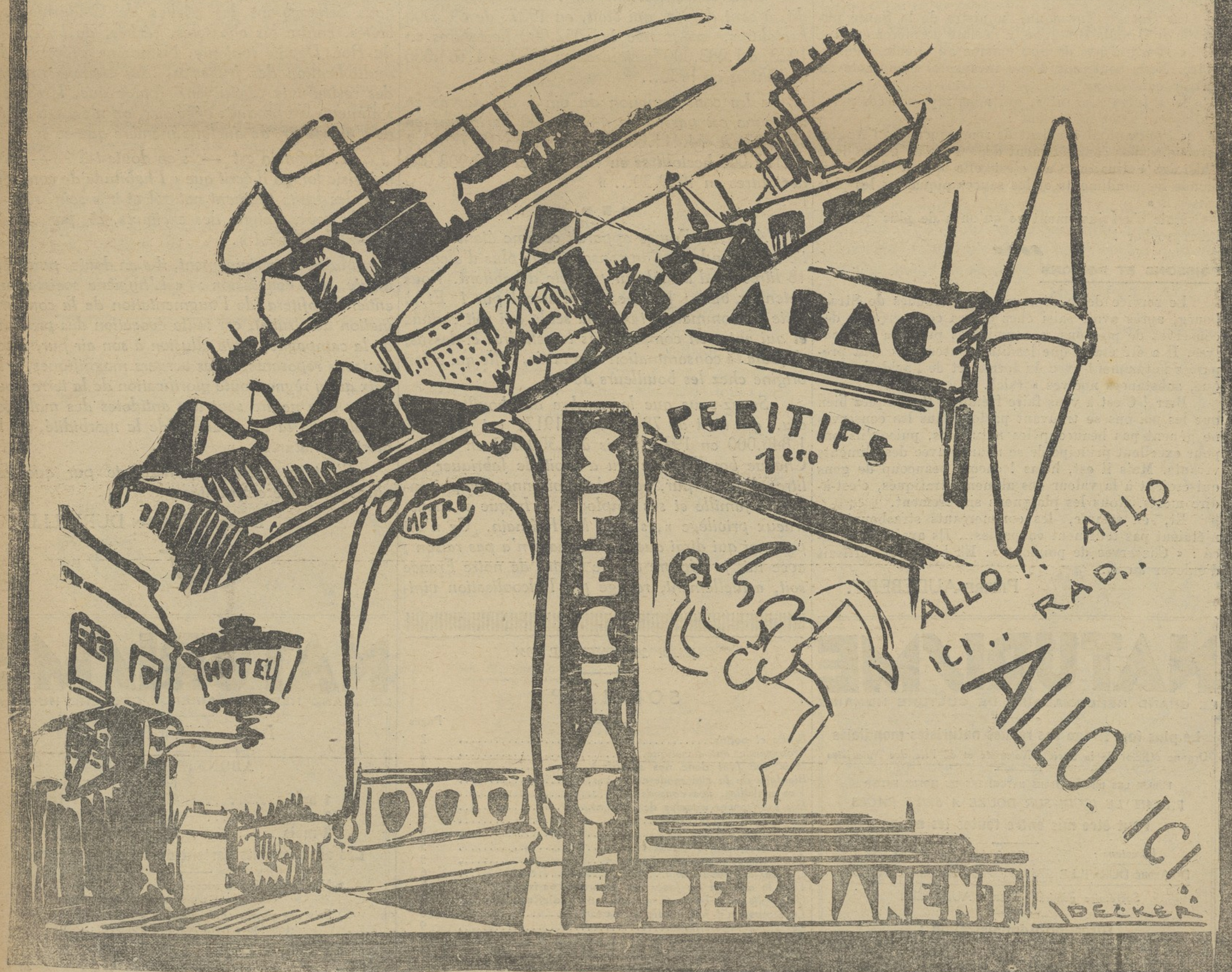
6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BIENFAITS
de la cité
MODERNE



BNE
DEP

ÉCHO/ ET NOUVELLE/

BRUITS ET POTINS

TATOUÉE UN PEU

« On vient de découvrir un procédé qui permet de tatouer en couleurs les lèvres et les joues. »

La nouvelle émane-t-elle d'Afrique Equatoriale, d'Australie, de Papouasie ? Voyons :

« ... Grâce à l'emploi d'une fine aiguille électrique... »

Tiens, tiens ! Ces indigènes se sont instruits, pendant leur séjour à l'Exposition.

« Cette opération est absolument indolore. Après avoir insensibilisé les zones à colorer, l'opérateur trace l'épiderme et fait absorber à chaque pore la couleur qui doit lui demeurer de façon indélébile. Toutes les teintes peuvent être ainsi obtenues, et par les transitions de coloris les plus ténues... La boîte de poudre de riz et le bâton de rouge deviendront bientôt inutiles... »

Hein ? Mais alors... Il ne s'agit donc pas de sorcellerie noire ? Non, puisqu'on tatoue « en couleurs ». Et non encore, puisque l'inventeur n'est autre qu'un médecin londonien.

Dire que l'on reproche parfois aux naturistes d'être des sauvages, de désirer le retour à l'âge des cavernes !

Souhaitons que le génie du médecin-tatoueur soit aussi indélébile que son invention. Cependant, les naturistes n'ont nul besoin de son aiguille électrique pour se mettre aux joues « de la campagne ». Ils y vont. Tout simplement.

UNE REMARQUE... PIQUANTE

Sir George Newmann, ministre de la Santé publique de Grande-Bretagne, a déclaré dernièrement :

« Il n'y a pas de pire cuisine au monde que la nôtre. Nous souffrons d'une incapacité déplorable en fait de cuisine. »

L'« Intransigeant », qui nous rapporte ces paroles, ajoute assez naïvement :

« Pourtant, il convient de remarquer que l'Angleterre n'est pas complètement dépourvue de gloire dans l'histoire culinaire. Car c'est elle qui a donné au monde les condiments et les sauces piquantes les plus variés... »

Mais c'est justement ce qu'on a de plus grave à lui reprocher !

POISSONS ET POISONS

Le service de la répression des fraudes de Strasbourg, après avoir saisi chez divers commerçants des conserves de poissons, a soumis ces produits à l'analyse. Il a été établi que lesdites conserves « sont préparées notamment avec du formol et de l'acide benzoïque, substances nocives » (sic).

Brrr ! C'est à vous faire frémir... Remarquez bien que les poissons se trouvant parfois dans les conserves ne gênent pas beaucoup les naturistes, puisqu'ils ont pour excellent principe de se nourrir avec des aliments vivants. Mais il est, hélas ! encore beaucoup de gens qui croient à la valeur des aliments trafiqués, c'est-à-dire morts. Nous les plaignons sincèrement.

Et, en somme, les commerçants strasbourgeois n'étaient pas tellement coupables... Ils avaient annoncé : « Conserves de poissons ». Eh bien ! Il suffisait d'enlever fin S...

PIERRE AUDEBERT.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
Organe officiel de la Société Naturiste et de l'Ille des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : D^r ANDRÉ DURVILLE Rédacteur en chef : D^r GASTON DURVILLE
Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :
15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-95
Imprimerie-Ateliers :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e) — Téléphone : Vaugirard 06-83

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



AU CRIBLE, LES IDÉES !

PROPAGANDE ANTI-ALCOOLIQUE



NATURISME envoie, par la présente, ses vives sympathies à la Ligue Nationale contre l'Alcoolisme : les tendances de la Ligue sont, sous plusieurs points de vue, tout à fait semblables aux nôtres ; comme nous, l'organisation du boulevard Saint-Germain lutte pied à pied pour la suppression de ce fléau humain, facteur de toutes les misères physiques et morales, qu'est l'alcool ; comme nous, elle préconise l'alimentation simple, surtout végétale et fruitarienne, la vie saine à l'air et au soleil, et le sage retour à la terre.

Nombre des membres de la Ligue Nationale contre l'alcoolisme viennent à Villennes ; mon vieil ami Jean Brun est de ceux-là, lui qui s'honore d'être inscrit le second sur le livre des fondateurs de Physiopolis ; et c'est lui qui m'a remis le « Compte rendu moral 1930 » de la Ligue déjà nommée. Ce compte rendu est signé F. Riémain, secrétaire général ; j'y puise quelques chiffres profondément navrants, et qui montrent la nécessité d'intensifier la propagande anti-alcoolique et naturiste :

« La consommation de l'alcool proprement dit, à cent degrés, qui était, en 1927, de 892.000 hectolitres, est passée à 1.032.000 hectolitres en 1928, à 1.083.000 hectolitres en 1929, à 1.164.000 hectolitres en 1930... »

« La consommation du vin à dix degrés en moyenne est passée de 44.308.000 hectolitres en 1926-27 à 44.411.000 hectolitres en 1927-28, à 46.177.000 hectolitres en 1928-29, et à 49.908.000 hectolitres en 1929-30... »

Ainsi, la France apparaît comme étant la nation du monde où l'on consomme le plus d'alcool : 18 litres 75 d'alcool pur par tête d'habitant. Vous entendez bien : 18 litres 75 d'alcool pur ! Et, à cette consommation taxée, la seule qui soit connue et qui entre en compte dans les chiffres ci-dessus, s'ajoute la consommation non taxée, celle qui a son origine chez les bouilleurs de cru.

Savez-vous que le nombre des bouilleurs de cru, qui était de 780.000 en 1917, est passé à 1.846.000 en 1922, puis à 2.300.000 en 1927 ? Chaque bouilleur de cru a droit de fabriquer dix litres d'alcool pur, pour s'empoisonner, empoisonner sa famille et ses employés. « Inique et monstrueux privilège », s'écrit M. Riémain. Ce n'est pas moi qui dirai que M. Riémain n'a pas raison ; avec lui, je déplore que le centre de notre France soit, actuellement, ravagé par l'alcoolisation vini-

que, et comme lui je déplore que l'administration préfectorale, qui est parfaitement au courant des faits précis, en particulier de l'augmentation des maladies dans cette région (arthritisme, maladies digestives, tuberculose), enfouisse les documents médicaux dans ses cartons et ne laisse pas filtrer la vérité sur la question. Le silence administratif est dû à des raisons électorales mal comprises.

On a peur de faire tort au viticulteur — donc de perdre sa voix lors des élections — en disant que l'usage de l'alcool et que l'abus du vin sont néfastes, et c'est pour cela que, dans toute la France, des campagnes de presse s'organisent en faveur du vin, pour que cesse la mévente dont sont victimes les vignerons.

Il n'est pourtant pas difficile de faire vivre le cultivateur, et, en même temps, de sauver la race du précipice où elle tombe : au lieu de fabriquer des boissons fermentées, on vendra les fruits en nature, frais ou secs, en jus de fruits, en gelées, en concentrés de fruits. L'Amérique sèche, qui a fermé ses frontières à nos alcools, à nos vins — désastre pour nos campagnes — les ouvrira pour nos vins sans alcool, nos jus de pommes non fermentés ; nous échangerons les pêches de Californie, en boîtes, contre les chasselas, séchés, de la Treille du Roi. Depuis toujours, Naturisme préconise la multiplication des fruiteries, des stations uvales, des restaurants végétariens (parce que, lorsqu'on s'alimente de produits végétaux, on n'est pas tenté de s'alcooliser, de quelque manière que ce soit).

M. Riémain est — s'en doute-t-il ? — très naturiste lorsqu'il écrit que « l'habitude de consommer des fruits, aliment naturel et très sain, réédue le goût, éloigne des excitants, et, par conséquent, de l'alcool ».

Mais oui, certainement, il s'en doute, puisqu'il ajoute, en conclusion : « L'hygiène sociale tout entière profitera (de l'augmentation de la consommation des fruits), car toute évocation des produits de la campagne, toute allusion à son air pur, à ses horizons reposants, à ses vergers magnifiques, à la paix qui y règne, toute glorification de la terre, tout retour à la nature sont des antidotes des maladies sociales, de la tuberculose, de la morbidité, de la mort prématurée... »

C'est au catéchisme naturiste pur que ces phrases ont été empruntées.

Docteur GASTON DURVILLE.



NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

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

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

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

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

(la cinquième année est épuisée)

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

LES ABONNEMENTS SONT REÇUS A LA DIRECTION
15 bis, rue Cimarosa, PARIS — Compte Ch. Post. : Paris 236-69

JEUDI 26 NOVEMBRE 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Propagande anti-alcoolique.....	2
Mais que font donc nos sportifs ?.....	3
Bienfaits de la cité moderne.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Les souffrances morales de l'enfant.....	4
La mission du naturisme.....	5
Le cinéma.....	5
Horreur des villes (poésie).....	5
Conférences, causeries, réunions.....	5
L'erreur du sucre blanc.....	6
Vers la création du foyer des naturistes parisiens.....	7
Héliopolis : Le bilan de quelques mois d'efforts.....	8
Le temps qu'il fait à l'Ille du Levant.....	8
Le lait et ses dérivés.....	9
Communiqué de Madolin.....	9
Petites annonces.....	10

VOUS ACHETEZ « NATURISME », AU NUMERO
C'EST BIEN

ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

DE TOUT... DE PARTOUT

A LA SUITE D'UN MATCH MEMORABLE...

MAIS QUE FONT DONC NOS SPORTIFS ?

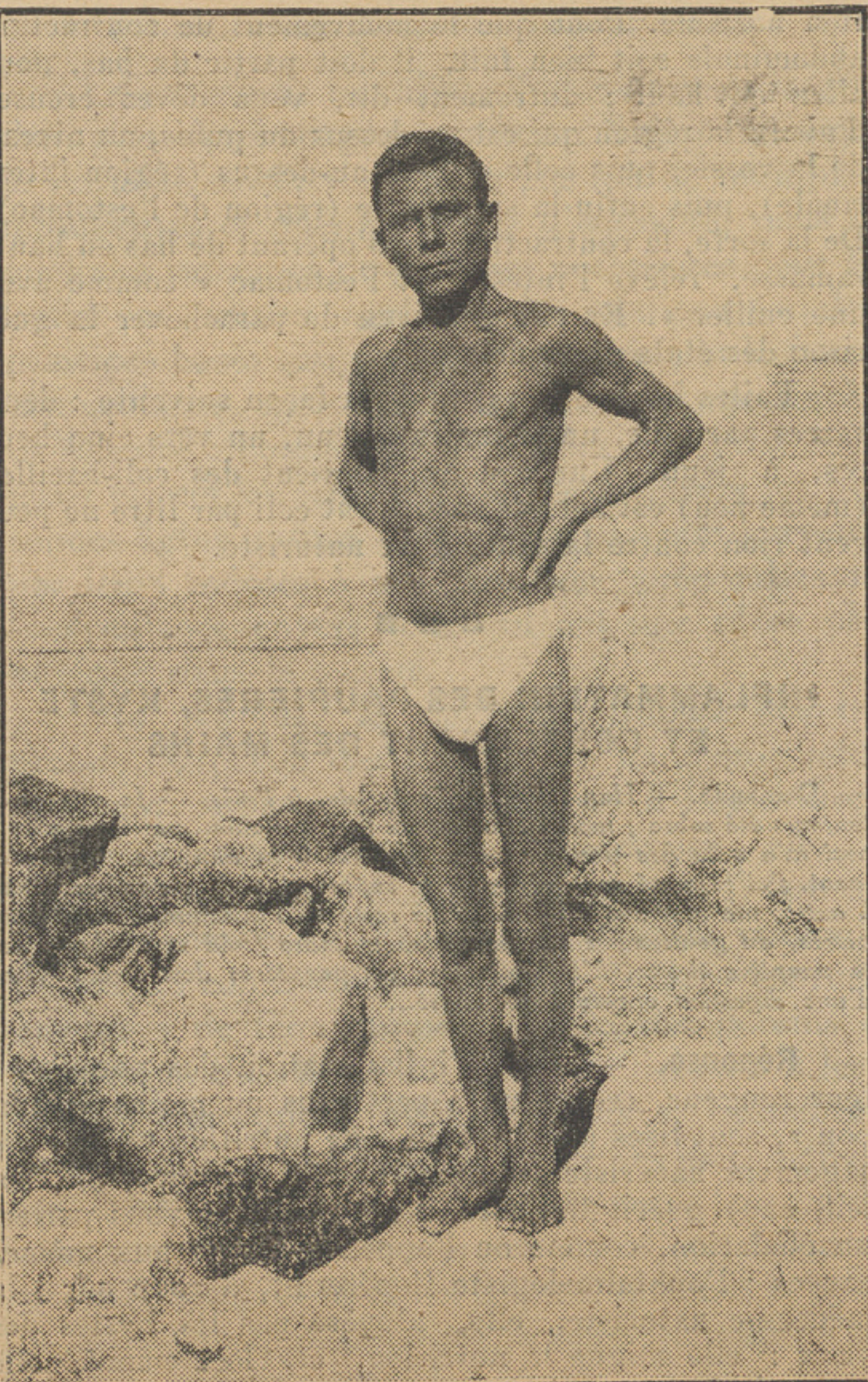


ET appel interrogatif ne s'adresse pas aux Ladoumègue, Péliissier et autres Young Pérez, plus ou moins notoires, dont les exploits, claironnés par la presse sportive et celle qui l'est moins, constituent d'utiles sujets de diversion et de dissertation, tout en permettant à de nombreux canards de prendre leur essor...

Il ne s'adresse pas non plus aux sportifs (qu'ils disent) qui se répartissent dominicalement autour des stades et vélodromes, mais se gardent bien d'en fouler la pelouse ou la piste, pas plus qu'il ne vise les distingués sportsmen qui encouragent continuellement l'amélioration de la race chevaline, la thune à la main.

Je n'ai en vue présentement que la gent naturaliste, qui, je dois le dire, me paraît avoir digéré bien facilement certaine défaite infligée chez la reine Wilhelmine par un certain « beefteak » à une moins certaine « banane ». Que, ce jour-là, le « beefteak » fût saignant et la « banane » un peu molle, la chose n'est pas douteuse, mais il n'empêche que voilà un affront passablement vexant pour nous, attendu que ladite « banane » portait (mais défendait mal) nos couleurs.

Ce qui est encore plus humiliant pour notre amour-propre, c'est que les gazettes sportives sont remplies d'exploits dont les auteurs ne sont pas précisément des ascètes ou des saints, et que ces exploits, dûment amplifiés, incitent le profane à penser que les préceptes, conseils et maximes de la vie sage sont de joyeuses fariboles. On ne nous cache pas le nombre de poulets, côtelettes, tartes et sandwiches engloutis par Magne et ses compagnons du Tour de France, pas plus qu'on ne nous cèle l'heureux débarquement en Angleterre de trois tonnelets de vin, supporters indispensables de notre



SUR LA RIVIERA

M. Pasztor, athlète naturaliste, se promène sur les rochers, à Nice

équipe nationale de rugby. Par contre, ce que l'on ne nous dit pas, c'est que certaines victoires, tant sur la piste que sur le ring, sont imputables à la « dynamite » que tout bon manager porte constamment dans sa profonde. On oublie également de nous renseigner sur la frilosité intempestive de tel champion de cross ou la répulsion profonde de tel autre coureur pour tout ce qui concerne l'éducation physique et même l'éducation tout court.

Il me semble cependant que la conquête d'un record, fût-il du monde, n'est pas subordonnée à l'absorption de produits bouchers, charcutiers ou pâtisseries, et qu'aucune performance ne nécessite la déglutition préalable d'une certaine quantité de vin, bière, alcool, café ou tout autre liquide qui ne soit pas de l'eau. D'autre part, il n'est pas interdit, que je sache, au champion coté et au cafouilleux hors-cote, de consacrer quelques instants de leur journée à l'acquisition d'une belle musculature générale, et ce par la pratique de la culture physique.

EN PREMIERE PAGE...

BIENFAITS DE LA CITÉ MODERNE...

(Dessin de L. DECKER)

DE LA GUEULE BEANTE DU MÉTRO S'ÉCHAPPE UNE HALEINE LOURDE, EMPUANTIE ■ LES HAUTS-PARLEURS TONITRUENT, LES LUMIÈRES CLIGNOTENT ■ DANS LE FAUBOURG PROCHE DE LA ZONE, L'HOTEL AFFICHE UNE ENORME ENSEIGNE. ET FOURTANT, C'EST LUI QUI EST BORGNE... ■ VOICI LE SPECTACLE EN VOGUE, OU SEUL L'AIR SAIN N'EST PAS PERMANENT ■ LE BISTRO, ENFIN, ORDONNATEUR CYNIQUE DE LA DÉCHEANCE HUMAINE, EMPEREUR DU TABAC ET DE L'ALCOOL ■ ASSOURDIS, AVEUGLES, AGACÉS, EXASPERÉS, TENTONS D'ALLER VOIR, LA-HAUT, UN COIN DE CIEL PUR... HELAS ! LES TOITS SE SUCCEDENT A L'INFINI... DES ENTRAILLES MONSTRUEUSES DE L'USINE, AU LOIN, S'ÉCHAPPE SANS ARRÊT UNE FUMÉE NOIRE, QUI VOILE TOUTES CHOSES... ■ UN REVE, UN CAUCHEMAR ? NON : LES « BIENFAITS » DE LA CITÉ MODERNE, DÉSOLANTE REALITÉ.....

Ceci étant admis, pourquoi les athlètes naturalistes dédaignent-ils prendre part aux batailles sportives ? Est-ce modestie ou « dégonflage » ? J'ai pu cependant constater, dans mes voyages au long cours, que les « naturels » de l'île de Villennes, quoique de mœurs très hospitalières, étaient particulièrement doués pour la course, la lutte, la boxe et les gros efforts musculaires. J'ai remarqué aussi quelques « athlètes insulaires » (excusez-moi), jolies et bronzées comme des garnitures de cheminées, mais fort aptes à faire valoir leurs talents aussi bien sur les courts et les stades que dans les piscines.

Remarquez qu'en prenant part aux compétitions publiques, nos jeunes éphèbes, et même les autres, ne feraient que suivre l'exemple du docteur G. Durville, lequel, il n'y a pas si longtemps, participait aux épreuves pédestres. J'ai souvenir du fil à retordre que me donna le gredin, dans un cross hivernal et boueux à souhait, à Vincennes. Si, ce jour-là, nous ne mouillâmes pas notre chemise, c'est que nous avions laissé cet accessoire vestimentaire au vestiaire (en l'occurrence un manège de cavalerie) et que notre torse essoufflé n'était revêtu que d'un léger maillot d'ailleurs superfétatoire.

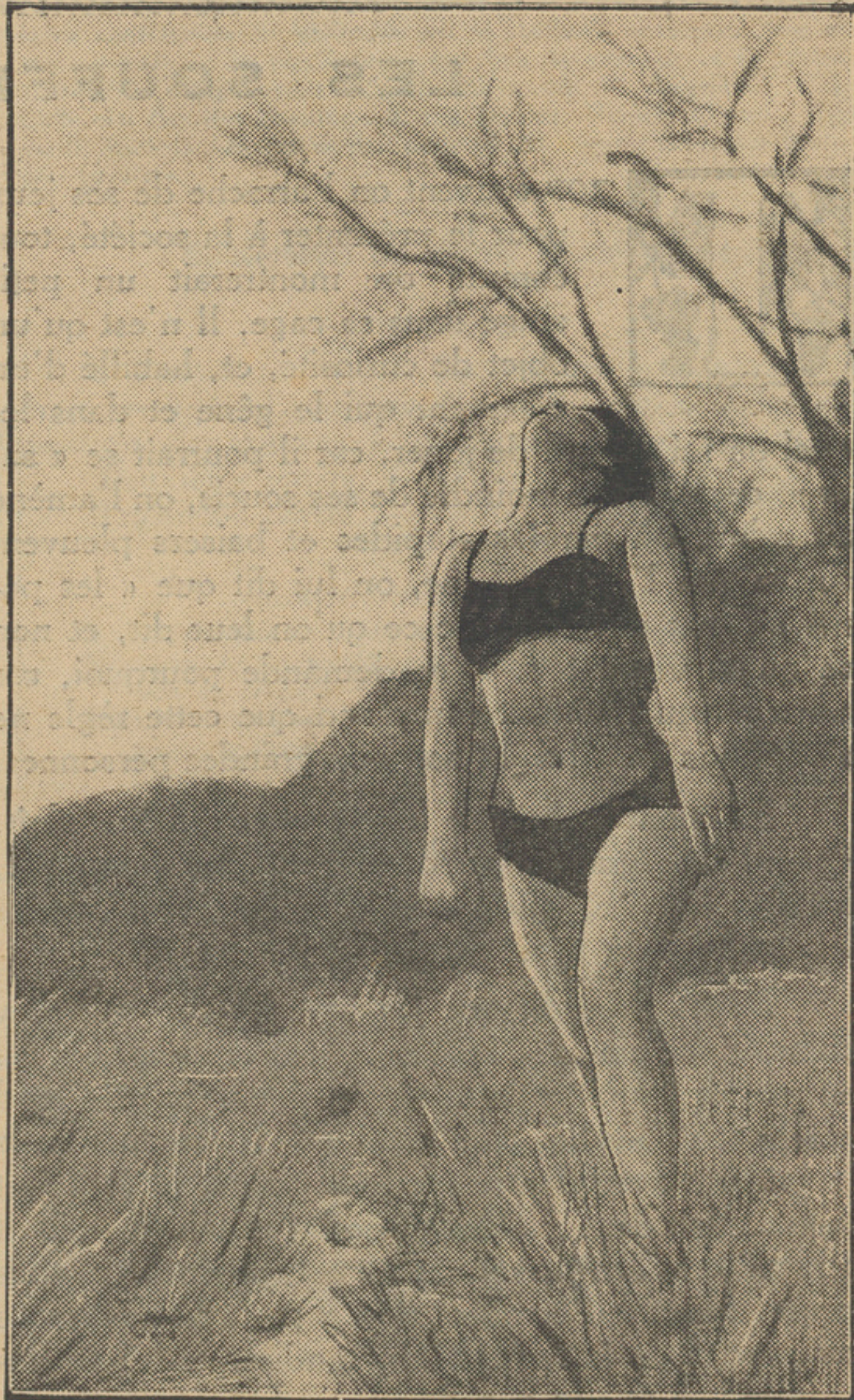
J'espère donc qu'un lundi matin, nous apprendrons par l'Auto que Machin, le vainqueur de Michard au Vél' d'Hiv', fait partie du club naturaliste de Bruyère-les-Bécons, et que Chose, le gagnant du Marathon, fait de fréquents pèlerinages à Médan, dans l'île que Zola ne reconnaîtrait plus. Cela ferait aux idées qui nous sont chères une publicité évidemment peu américaine, mais en tout cas de premier ordre et fort susceptible de ramener dans le bon chemin (je veux dire à la vie saine) non seulement M. Populo lui-même, mais aussi MM. les Sportifs, étant entendu qu'on « sporte » toujours mieux quand on se porte bien.

HENRI POULAIN.



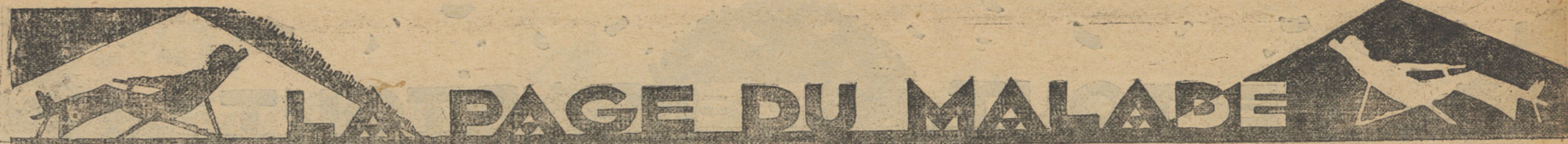
DANSONS

Les arbres sont dépouillés de leurs feuilles. Déjà l'hiver. Qu'importe...



RESPIRONS

...la saison ne nous empêche pas de gonfler nos poumons d'air pur !



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

TROUBLES DYSPEPTIQUES
ET CULTURE ABDOMINALE

Demande. — Raoul Aucl., abonné, à Paris. — Vous m'avez soigné en juillet-août pour des troubles sérieux de la digestion. Depuis, j'observe le régime pour troubles nutritifs moyens ; je fais chaque matin vingt-cinq minutes de culture physique avec bain d'air, et m'en trouve fort bien ; depuis que j'ai réduit ma ration et mastiqué mieux, j'ai de bonnes digestions ; mon intestin est aussi en bien meilleure forme, et j'ai repris des forces. Cependant, mon foie est toujours un peu douloureux, et un peu d'insomnie persiste encore, à partir de deux heures du matin. En vacances, je me suis nourri surtout de beaux fruits, pêches et raisins, mais je n'ai pu prendre de bains de soleil suffisamment, le temps restant toujours nuageux. 1° Croyez-vous que, maintenant, une cure de jus de raisins frais me serait salutaire, et quelle est, selon vous, la meilleure façon de la pratiquer (quantité et heures des prises) ; 2° Considérez-vous comme potable une eau de boisson contenant cent coli-bacilles par litre ? C'est l'eau qu'on m'a servie durant mes vacances.

Réponse. — Nous sommes heureux de savoir que, depuis le traitement que vous avez suivi chez nous, vos troubles digestifs se sont améliorés. Continuez vos vingt-cinq minutes de culture physique tous les matins, avec bain d'air en nudité totale. Continuez à observer votre régime pour tares moyennes, et à mastiquer énormément. Votre foie cessera d'être douloureux, et votre sommeil arrivera à se réparer totalement ; déjà, puis-que vous n'avez plus que quelques heures d'insomnie, il y a gros progrès. Nous vous conseillons, si vous ne pouvez pas revenir faire une cure de massages digestifs, de corser la gymnastique abdominale, au cours de votre séance matinale de culture physique : excellent moyen d'agir encore sur votre foie et de fixer définitivement à sa place votre estomac, qui doit encore être un peu ptosique. Lors de votre passage à l'Institut Naturiste, on vous a certainement montré la gymnastique abdominale en position couchée ; maintenant, vous pourriez, semble-t-il, bénéficier de la gymnastique abdominale en position debout. Voici comment vous la ferez : vous êtes nu devant votre plus grande glace, dans la position dite « au garde-à-vous », ou mieux dans la position droite, jambes écartées, les pieds placés à 30 ou 40 centimètres l'un de l'autre. Alors, gonflez à fond votre thorax en faisant une inspiration lente et régulière, et, pendant que vous inspirez, rentrez progressivement votre abdomen le plus possible, jusqu'à avoir celui-ci totalement concave, dans l'attitude que nous appelons « ventre de loup ». Puis, en même temps que vous expirez, laissez revenir l'abdomen à sa posi-

tion normale. Pour que le mouvement de contraction abdominale soit bien fait, il doit partir du bas, pour aller en haut ; autrement dit, vous devez creuser d'abord la région qui est au-dessus du pubis, au niveau de la vessie, puis celle qui est au-dessus (région intestinale), puis enfin la supérieure (région de l'estomac). De la sorte, la contraction, en s'opérant de bas en haut, ramasse, relève l'intestin et l'estomac « comme avec une cuiller ». Excellent moyen de parachever la guérison des états ptosiques.

Faites la cure de raisin de la façon suivante : deux verres par jour, un le matin à jeun, un vers cinq heures, à jeun. Une eau qui contient des coli-bacilles (même peu) est néfaste, mais cent coli par litre ne peuvent rien contre la santé d'un naturiste.

■ ■ ■

INFLAMMATION DES PAUPIÈRES, KYSTE
ET GONFLEMENT DES MAINS

Demande. — Henri Grenier, naturiste, à Paris. — Je suis et ai toujours été sobre ; mais j'ai abusé de l'alimentation, par ignorance ; ceci m'a valu des troubles assez pénibles à la nutrition. Actuellement, j'ai réformé mon régime ; la suppression de repas, de temps à autre, me met très à l'aise. Il me reste de l'inflammation de paupières, du gonflement des mains au moindre froid et un kyste sur la paupière droite. L'inflammation de paupières doit être l'indice d'une digestion encore défectueuse...

Réponse. — Oui, l'inflammation des paupières, leur rougeur, créant un aspect plus ou moins « jambon », sont liées à des troubles de nutrition qu'une vie sagement naturiste (régime correct, exercice, air, soleil, eau) guérit toujours. Le kyste dont vous parlez, un chalazion, comme on l'appelle, est lié aux mêmes causes ; l'ophtalmologiste l'opérerait, à coup sûr ; la médecine naturiste, elle, n'opère pas les kystes des yeux : elle soigne la nutrition, et, localement, elle masse le kyste, délicatement, avec un doigt ; le massage doit être vibratoire ; la vibration débouche le canal glandulaire, dont l'obstruction a provoqué le kyste, et celui-ci disparaît. Vos gonflements de mains disparaîtront, comme vos autres misères, quand vous serez désarthritisé davantage. Trottez matin et soir, une heure, au bon air, rapidement, en faisant de la respiration profonde ; corsez votre culture physique matinale en nudité totale ; devenez athlète.

ARTHRITE DU GENOU

FAUT-IL PORTER DES GAINES DE CUIR ?

Demande. — Mme Bac, lectrice, à Béthune. — J'ai un garçonnet de sept ans et trois mois, atteint, depuis l'âge de deux ans, d'une arthrite au genou gauche ; il fut plâtré pendant huit mois ; il porta ensuite une gaine de cuir durci ; gonflement de l'articulation ; pendant des mois, on crut à la guérison, puis des rechutes se produisirent. Dernièrement, l'enfant est tombé, et, depuis, son genou, après six jours de souffrance, est resté gonflé. L'hérédité de l'enfant est tuberculeuse.

Réponse. — Il faudrait voir l'enfant pour être sûr du diagnostic. D'après ce qu'on peut logiquement déduire de votre succinct exposé, il semble qu'il s'agisse d'une tumeur blanche du genou. Certainement, on a dû plâtrer la jambe de votre enfant ; certainement, le membre malade est beaucoup moins musclé que l'autre. L'articulation est-elle partiellement ankylosée ? C'est vraisemblable. Quoi qu'il en soit de tout cela, laissez-nous vous donner un avis :

Nous ne plâtrons jamais les tuberculoses articulaires, quelles qu'elles soient, et où qu'elles soient : le plâtrage produisant toujours une atrophie déplorable dans le membre, et ne servant jamais à rien. Une articulation tuberculeuse non plâtrée guérit toujours beaucoup plus vite que celle qu'on encastre dans un étai. Dans les cas où il convient d'empêcher les surfaces osseuses de se luxer, on peut obtenir le résultat sans plâtre, par immobilisation, au lit, du membre. L'absence de plâtre permet la cure de soleil ; elle permet l'usage des rayons violets et ultra-violet, admirables adjuvants de la cure ; elle permet de masser les muscles (nous massons la cuisse, la jambe quotidiennement, dans les cas d'arthrite tuberculeuse de la hanche, du genou, du pied, excellent moyen de conserver les muscles. Avec de bons muscles, on se défend mieux contre la tuberculose.

Nous ne sommes pas partisans des gaines de cuir, après guérison d'un genou tuberculeux, sauf dans le cas de demi-ankylose, avec brides intra-articulaires qu'on risque de déchirer au cas où l'on tomberait.

Vous devriez nous amener l'enfant. Nous vous apprendrions comment on masse une cuisse, un mollet, et, si l'inflection articulaire est guérie, comment on masse un genou. Faut-il, ou non, faire marcher l'enfant ? Cela dépend de l'état articulaire ; nous vous renseignerons après avoir vu.

LES SOUFFRANCES MORALES DE L'ENFANT (1)



Il est si souvent on l'arrache de ses jeux pour le présenter à la société, tout comme on montrerait un petit singe dans sa cage. Il n'est qu'un objet de curiosité, et, habillé d'un vêtement qui le gêne et dans lequel on lui défend de jouer, car il pourrait se « salir », ce qui est le moindre de ses soucis, on l'amène au salon, où paroles stupides et baisers pleuvent sur sa tête ! S'il réclame, on lui dit que « les petits enfants doivent faire ce qu'on leur dit, et non ce qu'ils veulent ». Il se demande pourquoi, car son cerveau d'enfant comprend que cette règle ne s'applique qu'à lui, et non aux grandes personnes.

Elles ont le droit de faire tout ce qui leur plaît. Quand une grande personne veut être tranquille, lui doit se taire, tandis que la logique serait de lui laisser faire du bruit si cela lui fait plaisir.

Donc, il se dit que les grandes personnes, y compris ses parents, sont des êtres injustes. On lui défend de taquiner le chat, parce que cela le rend méchant ; mais lui, on a le droit de le taquiner toute la journée avec des restrictions qui, il le sent fort bien, le rendent méchant aussi ! Et il en déduit que les grandes personnes ne comprennent pas les petits. Entre lui et elles, il y a toute la différence du jour et de la nuit. Mais, tandis que lui ne demande pas mieux que de laisser les grands agir à leur guise, on ne veut pas lui laisser la même liberté !

Même ses souffrances d'enfant sont incompréhensibles, et il en a cependant. Les plus terribles sont la nuit. Quel instant terrible que celui où le soleil se couchant plonge la terre dans les ténèbres ! Nuit après nuit, il pense à la terreur de l'obscurité : c'est une obsession, qui le poursuit même quand le soleil éclaire la terre. Car il sait que la nuit viendra et qu'il va falloir se coucher ! Couché, il surveille l'ombre qui envahit les murs. Il raconte à sa mère combien sont horribles ces grandes ombres qui habitent sa chambre, la nuit. Elle en rit. Elle lui dit que les petits garçons doivent être courageux, et qu'il n'y a pas à avoir peur. Là encore, ils ne se comprennent pas...

LECTEURS ! COMMUNIQUEZ-NOUS LES

PHOTOGRAPHIES

QUE VOUS POSSÉDEZ, CONCERNANT
LE MOUVEMENT NATURISTE A PARIS,
EN PROVINCE, AUX COLONIES ET A
L'ÉTRANGER (NU INTÉGRAL EXCEPTÉ)

NATURISME

SE FERA UN PLAISIR DE LES PUBLIER

Il en sait beaucoup plus long qu'elle sur ces terreurs nocturnes. La nuit, pour lui, est peuplée de terreurs. Dans le silence, il entend des bruits, de grands bruits qui s'approchent, une porte qui s'ouvre, un meuble qui craque, un pied noir qui s'avance vers son lit ! Il ne peut pas voir ce croquemitaine, mais il sait qu'il est là. Dans sa terreur, il crie. On vient, on le gronde, on lui dit qu'il n'y a rien, qu'il doit être brave, et l'on referme la porte, le laissant de nouveau dans le noir...

Les grandes personnes comprennent-elles donc si peu l'âme d'un petit enfant ? Il faudrait la plume d'un Dickens pour exprimer la terreur nocturne de la plupart des enfants de quatre à six ans. Ces terreurs sont très réelles, et, incompréhensibles, peuvent causer un état nerveux tout à fait déplorable, mais évitable avec un peu de compréhension de la sensibilité de l'enfant. Trop souvent, hélas, ces qualités de compréhension manquent à la plupart des parents, même les plus intelligents.

Ici encore, le petit être se rend compte de l'inconséquence des « grands », car ne leur a-t-il pas entendu dire qu'ils auraient peur de prendre tel sentier dans le bois, à la nuit tombée, ou de rester tout seuls dans une maison, la nuit ? Alors ? Pourquoi lui reproche-t-on d'avoir peur, à lui ? Si les grandes personnes ont peur, c'est qu'elles sont aussi « bêtes » que lui, ou aussi peu braves !

(A suivre.)

VIVIAN-F. DELBOS.

(1) Voir *Naturisme* des 13 août et 19 novembre 1931.



PARADOXES ET VERITES

LA MISSION DU NATURISME (1)

On a prétendu que les progrès du machinisme allaient porter atteinte au développement des arts et marquer un recul de l'humanité dans le domaine intellectuel. C'est une crainte que nous ne partageons pas, car, en cette matière, il faut tenir compte d'une grande relativité. Par exemple, certaines manifestations artistiques modernes, notamment dans les arts décoratifs, auraient grandement choqué nos pères. Je pense, au contraire, qu'un machinisme harmonieux peut être générateur de conceptions artistiques nouvelles. On s'est bien habitué à un rythme musical nouveau et à une esthétique nouvelle du bâtiment...

Le naturisme portera également son effort novateur sur l'enseignement. On apprend aux enfants trop de choses qu'ils s'empressent d'oublier. Il faut imposer l'hygiène à l'école, et rendre le travail attrayant. Mais il faut avant tout supprimer les prisons pour enfants que sont la plupart des lycées et collèges. Les établissements d'enseignement doivent être conçus à la manière naturiste.

Le naturisme modifiera l'éducation en la rendant plus simple et plus naturelle. Il apprendra que le véritable savoir-vivre n'est pas fait de multiples, minutieuses et puériles règles d'étiquette, mais de quelques principes de politesse nécessaires pour lubrifier et rendre agréables les relations sociales, principes basés non pas sur l'hypocrisie et la fausse bienveillance, mais sur la franchise et une sincère indulgence : bonne volonté envers ses pairs, courtoisie envers les femmes, déférence envers les personnes âgées, estime envers ceux qui sont parvenus par leurs mérites à une situation prépondérante, bienveillance envers ceux qui ont une place plus modeste dans la société.

Au surplus, le naturisme impose une très grande simplicité des mœurs. Le naturisme réformera entièrement notre législation. Il bouleversera nos codes, les rénovera, et les rajeunira. De ces instruments désuets et souvent barbares, il fera des outils modernes, qu'il placera entre les mains de juristes à l'esprit moderne. Certes, la tâche est rude, car les « de mon temps », les contemporains de l'ère de la flanelle et du parapluie tiennent à leurs vieilles conceptions métaphysiques et byzantines, leurs dernières sauvegardes contre les idées nouvelles, leurs derniers moyens de maintenir leur prédominance. Le naturisme organisera d'une façon rationnelle les prisons et les bagnes, qui sont la honte de notre lamentable époque, si fière pourtant de son progrès, et qui, malgré les grands principes qu'elle prône, maintient un honteux esclavage. Car il faut bien le dire, rien n'est fait au bain actuel pour l'amendement des condamnés. Bien au contraire, un individu à demi-taré devient complètement pervers dès qu'il pénètre dans un établissement de détention ou de transportation. Notre système pénitentiaire moderne n'a pour résultat que l'organisation du vice.

La caractéristique de notre époque est un étrange dualisme. D'un côté, une élite, clairvoyante, adonnée uniquement au progrès de l'humanité, et qui, par ses efforts, a réussi à faire faire à la science, en quelques années, plus de progrès qu'elle n'en avait fait en des siècles. De l'autre côté, une masse livrée à des goûts anti-naturels, défendant âprement ses préjugés et ses tares, fière du faux idéalisme qui l'aveugle, livrée au bistrot, au boucher et au bas politicien. Cette masse vit artificiellement et croupit dans la crasse ; elle ne voit pas que l'esclavage moderne déguisé de la plupart des habitants des grandes villes est à peine supérieur à l'esclavage antique. Et c'est contre cela que lutte le naturisme.

En donnant aux individus la santé physique et la santé morale (par la paix de la conscience), le naturisme libérera l'individu et apportera le bonheur à l'humanité.

POL.

(1) Voir *Naturisme* du 19 novembre 1931.

LE NATURISME ET LES ARTS

LE CINÉMA

L'OPERA DE QUAT' SOUS

L'événement cinématographique du moment, c'est l'apparition, sur l'écran des Ursulines, de *L'Opéra de Quat' Sous*. Après avoir suscité maintes controverses, le film de Pabst continue à faire couler beaucoup d'encre, et, parmi tant d'opinions divergentes, il est difficile de savoir si les coupures exigées par la censure sont importantes, ou si, comme le déclare M. Schless, administrateur de la Warner Bros, firme productrice, elles « durent exactement quarante-cinq secondes » ; d'autant plus qu'au début du conflit, *L'Opéra de Quat' Sous* ne fut interdit que parce que — je reprends les termes de M. Ginisty, qui préside la Commission de Censure cinématographique — « la firme américaine à laquelle appartenait ce film avait réalisé en Amérique quelques bandes, telles *Fifty Millions Frenchmen*, nettement injurieuses pour nous ». On peut apprécier diversement cette raison.

Quoi qu'il en soit, *L'Opéra de Quat' Sous*, tel qu'il est présenté actuellement, domine de très haut la production cinématographique courante. Que nous voilà loin des opérettes et vaudevilles dont on nous inonde sans pitié !

L'œuvre de Pabst marque de nouveaux progrès dans la voie où la précédèrent les bandes les plus caractéristiques de ces derniers temps, nous voulons parler du *Million* et de *City Streets*.

La nouveauté du sujet séduira, comme la musique aux thèmes simples de Kurt Weill. Jamais nous n'avions eu l'occasion de voir décrire et imaginer avec autant d'acuité et de bouffonnerie les conflits sociaux les plus brutaux. Cette stylisation est poétisée, non seulement par la brume de ce Londres bizarre, mais aussi par des chansons étranges et la complainte du vieux joueur d'orgue de Barbarie, qui conte les aventures de Mackie :

Sombre est la nuit,
Un corps tombe
Dans la tombe.

Il commente l'action, tel le chœur antique, en extrait la morale. « Ladies and gentlemen, vous allez voir comment Mackie... ». Et le thème se déroule, aussi invraisemblable que réel.

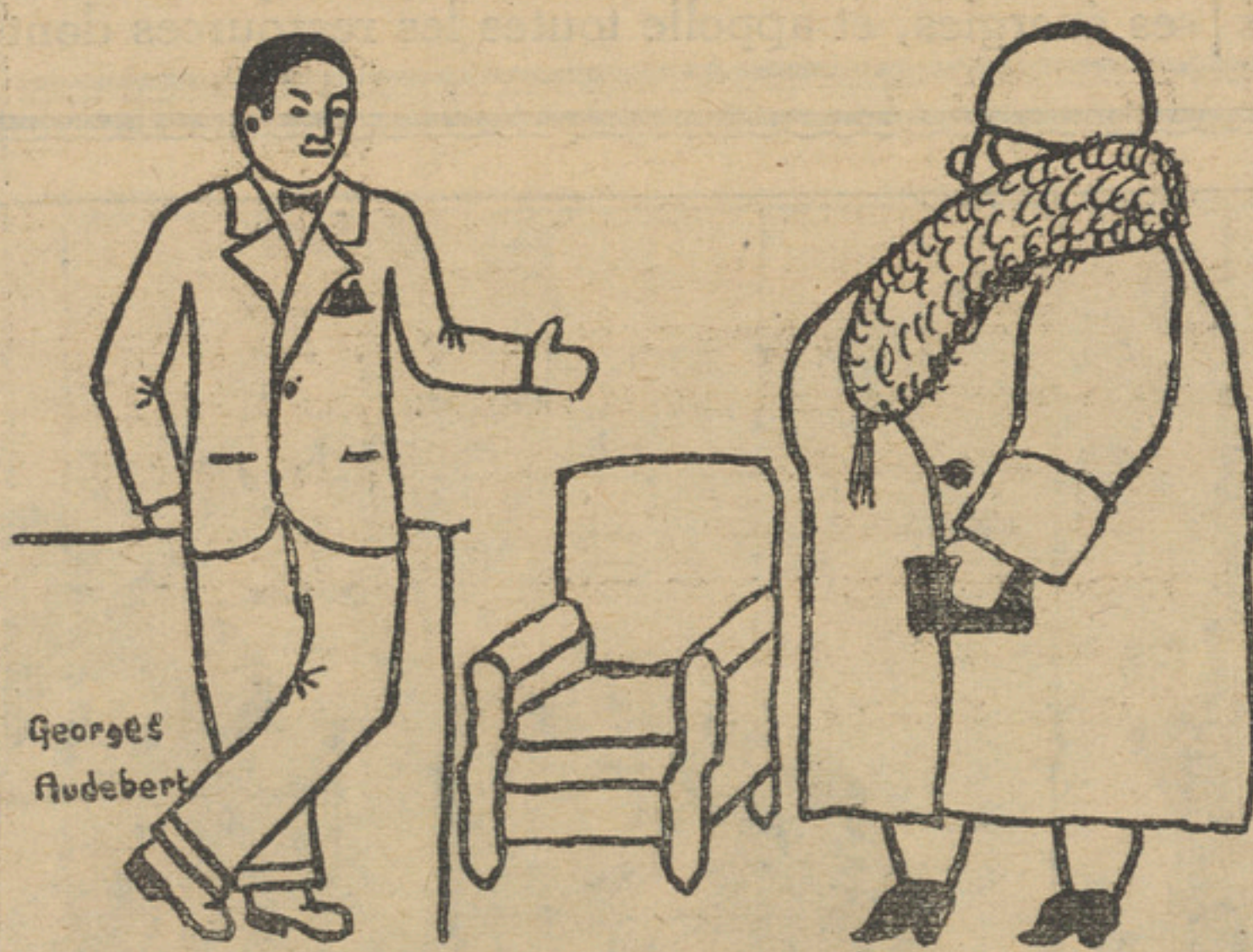
On nous montre de quelle façon Mackie, l'assassin, s'empare de Polly Peachum, fille du roi des mendiants ; nous assistons à leur mariage dans un cadre somptueusement improvisé. Nous ne sommes point surpris de voir le chef de la police présent à cette cérémonie. Mais le vieux Peachum veille et désapprouve le choix de sa fille ; comment faire pour rompre cette union ? Faire pendre Mackie ? Difficile, car le chef de la police est son ami... Cependant, la simple menace de laisser déferler un flot de mendiants, le jour du couronnement de la reine, suffit. Mackie est pris, Mackie s'enfuit ; Peachum, se croyant dupé, organise sa petite fête, apprend trop tard son erreur et assiste, impuissant, « lui qui se croyait très malin », au choc des deux cortèges. Mais tout s'arrange : grâce à l'argent, Mackie, devenu banquier, s'associera avec le chef de la police disgracié et son beau-père repentant. Morale cynique.

L'interprétation est à peu près admirable : Préjean joue Mackie, Modot est le vieux Peachum et Florelle interprète Polly.

JEAN FAUREZ.

N. B. — Un grave oubli dans notre compte rendu du film de O'Messery et Jean Dréville, *Ton corps au soleil* : non seulement nous avons négligé la sonorisation — vraiment intéressante — mais nous avons aussi passé sous silence la valse chantée très agréablement par Mlle Senac, de l'Opéra-Comique : « Vivons l'heure exquise ». — J. F.

DES PRECISIONS ! (Dessin de GEORGES AUDEBERT)



— Vous avez grand besoin de maigrir, madame. Mangez très peu de viande et beaucoup de fruits.
— Euh... Avant ou après les repas ?...

HORREUR DES VILLES

Un soir d'automne encor, triste, gris, pluvieux,
Qui dans le cœur meurtri laisse sa dure trace.
O ! cruelle cité dont le jour est sans grâce,
Où l'amère fumée obscurcit jusqu'aux cieus...

Ton horizon noirci nous fait douter des Dieux.
Ici l'esprit est lourd, ici la chair est lasse.
Romprons-nous ce lien qui chaque jour enlace
L'esprit avec les bruits, les toits avec les yeux ?

Fuyons cette laideur et notre douleur vaine :
Voici que tout le jour, dans la forêt prochaine,
La feuille tendrement se mêle à l'eau sans pli.

Nous accourons enfin, libres de toutes chaînes,
Pour accueillir celui dont nos âmes sont pleines,
Cet amour rayonnant du silence accompli.

JEAN DUMARILLAS.

CONFÉRENCE / CAUSERIE / RÉUNION

ENSEIGNEMENT NATURISTE

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

Comme chaque année, les docteurs G. et A. Durville reprennent leurs conférences de diffusion sur la méthode naturiste, avec clinique gratuite. Ces conférences ont lieu le premier et le troisième mardis de chaque mois (à partir du mardi 1^{er} décembre), Grande Salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris-6^e (Métro : Odéon ou St-Michel). Ouverture des portes à 20 heures. Séance à 20 h. 45 très précises.

Conférence du mardi 1^{er} décembre

PROGRAMME

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

COLLABORATION AUX FRAIS DE SALLE

Toute personne étrangère à la Société Naturiste.	5 francs
Membres de la Société Naturiste (sur présentation de la carte 1932).	2 »
Malades s'inscrivant pour bénéficier de la Clinique gratuite.	1 »

AU CLUB DU FAUBOURG

Vendredi 27 novembre, à 15 heures, Théâtre de l'Eldorado, séance de gala, dont la recette intégrale sera versée aux sinistrés de Chine, avec le concours des célèbres orateurs Georges Pioch, Han Ryner, docteur Vachet, rabbin Lévy, E. P. Daru, pasteur Perret, etc. — Samedi 29, Salle des Fêtes, 16, rue Cadet, à 14 heures, le journaliste Louis Forest, du *Matin*, sur *L'Art de prévoir l'avenir*. Les auditions discutées, avec la fameuse voyante Blanche de Paunac, le violoniste Paul Kaul, la chanteuse Loulou Presles, la calculatrice Osaka. — Mardi 1^{er} décembre, Salle Wagram, à 20 h. 30, M. André de Fouquières sur *Le snobisme de la purée* ! La danseuse Ione et le danseur Brieux, de l'Opéra, dans leurs danses. Et *Le Procès des voyantes*, avec toutes les voyantes de Paris dans leurs expériences. — Jeudi 3, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le député Jammy-Schmidt, ancien ministre, sur *La France peut-elle supporter de nouveaux impôts* ? M^{re} Alexandre Zévaès, avocat à la Cour, sur le scandale de Panama.

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.



MÉDECINE NATURISTE



LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

L'ERREUR DU SUCRE BLANC



Le sucre n'est, naturellement, ni blanc, ni solide. Il est, au contraire, liquide et de couleur très foncée. Pour le rendre blanc et solide, on le tue ; on en fait un magma chimique qui n'a plus rien de commun avec la vie des plantes.

L'aliment connu sous le nom de « sucre », tout court, est un saccharose qui, dans nos pays, est extrait de la betterave. Celle-ci est composée d'environ 4 % de pulpe insoluble, et de 96 % de jus qui renferme, en outre de la matière sucrée, des albuminoïdes, des sels minéraux, des acides organiques, etc. A l'origine, le sucre est un liquide très complexe qui, comme toutes les sèves, se présente escorté de nombreux éléments, inséparables de la vie des plantes.

Pour obtenir le résultat industriel que l'on connaît, il faut donc successivement isoler la matière sucrante, la décolorer et la cristalliser. Pour cela, on procède d'abord par diffusion. On obtient un jus sucré en faisant tremper les cossettes de betterave dans de l'eau. Par osmose, et sous une température convenable, la betterave livre son jus.

Alors, vient la carbonation. Dans des chaudières où la température est entretenue, on ajoute au jus un lait de chaux, tout en faisant passer un courant d'acide carbonique. La chaux est le grand neutralisant des matières organiques ; d'une part, elle va précipiter à l'état de sels les acides organiques, saturer les matières grasses et les albumines, et former du sucrate de chaux. Sur ce dernier va réagir l'acide carbonique, qui va libérer le sucre en s'emparant de la chaux pour faire du carbonate de calcium. Quant aux éléments inattaqués, ils passeront plus tard dans les mélasses, où ils constitueront le sucre incristallisable. Ainsi donc, la chaux et l'acide carbonique, par leur grande affinité avec les substances organiques, réussissent à briser les liens qui, normalement, attachent le saccharose aux

éléments essentiels de la sève vivante. La chaux se présente comme un grand stérilisateur qui n'a guère son pareil.

Une fois isolé, le sucre doit être blanchi. A cet effet, les moyens sont nombreux et puissants ; ce sont les filtres presses, l'eau oxygénée ou le noir animal, et d'autres que nous oublions certainement.

Blanchi, le sucre doit être cristallisé. Il passe pour cela dans des appareils à multiple effet, qui concentrent très rapidement la liqueur, en l'évaporant à une forte température. Quand le jus s'est épaissi jusqu'à 22° Beaumé environ, il subit une nouvelle cuisson qui le porte à 42° Beaumé, qui est le point où l'adjonction de sirop froid amorce la cristallisation. Les cristaux sont ensuite passés à la turbine pour les séparer des liqueurs sucrées, non encore cristallisées, mais qui le seront plus tard.

Par ces étapes successives, on est arrivé à un résultat hautement commercial, qui est le sucre blanc et solide. Le public français s'est sauvagement précipité sur ce produit commercial. Vers 1820, époque du début de la grande industrie sucrière, la consommation était, en France, de 48.000 tonnes. En 1923, elle était de 741.000 tonnes. Il faudrait chercher les statistiques de l'année pour connaître les chiffres astronomiques où elle est montée.

Cette description succincte du traitement industriel du sucre n'a pour but que de montrer pourquoi il est un aliment mort. Il constitue donc une formidable erreur alimentaire, dont l'importance n'a d'égale que celle de la consommation que l'on en fait. Ici, comme ailleurs, le naturisme répète que l'aliment mort est, non seulement inutile, mais nuisible, car il épuise l'organisme qui lutte pour se l'assimiler.

Pour ce travail, il n'apporte aucune aide, ni ferments, ni sels catalyseurs, ni force électro-chimique. L'organisme, livré à lui-même, concentre ses énergies, et appelle toutes les ressources dont il

peut disposer par ailleurs. C'est en cela que le « sucrivorisme » est déminéralisant. Le sucre n'apportant rien par lui-même, l'organisme fait appel aux apports heureux qu'il récupère dans les fruits, les légumes, les crudités, etc. Néanmoins, dès que l'abus du sucre dépasse les facultés du consommateur, le désordre se met dans la maison, et risque fort de s'y implanter pour longtemps.

C'est qu'il n'est rien de trompeur comme les apparences. Le sucre est populaire, parce qu'il fait illusion. En cela, pareil à l'alcool, il fouette l'organisme, rapidement, brutalement, lui donnant une excitation qui fait croire à l'épanouissement de l'être. Cette sensation de courte durée, mais qui a l'avantage d'être immédiate, s'explique au contraire du fait que l'organisme réagit brutalement devant un travail difficile, impossible même. Pour le faire aboutir, il appelle toutes ses énergies profondes, comme quelqu'un se trouvant attaqué.

Les bons aliments, au contraire, n'ont pas d'histoire. Le calme et la sérénité les suivent.

La meilleure démonstration que l'on puisse donner de cette mauvaise assimilation du sucre industriel est de constater comment ceux qui en abusent finissent par le restituer à peu près tel qu'ils l'ont absorbé. Il n'en est pas de même des sucres végétaux apportés par la chair des fruits ou le jus de raisin, qui demeurent entièrement dans l'organisme. Il y a du reste incompatibilité entre l'aliment mort et l'aliment vivant. En est témoin l'intolérance qui se fait immédiatement sentir aux époques de l'année où les fruits apparaissent. Ce sont eux que l'on incrimine, parce qu'ils sont l'exception, mais on ne pense pas aux erreurs alimentaires qui, elles, sont la « normale ».

L'épuisement des organes entraîne une rapide acidification du sang. Celui-ci est la clef de voûte de notre santé. Sa nature est d'être alcaline et non pas acide. Une mauvaise assimilation signifie une mauvaise carburation de nos aliments qui, au lieu de se résoudre en eau, gaz carbonique et urée, produit toute une diversité de produits demi-finis, acides, qui entrent dans le sang et en changent la nature. C'est le commencement de l'intoxication. Mais c'est là un problème de grosse envergure sur lequel nous aurons de constantes raisons de revenir.

Pratiquement, il ne suffit pas de blâmer le sucre industriel, il faut le remplacer. Un premier palliatif est de préférer le sucre de canne brut, beaucoup moins appauvri par l'industrie, et qui conserve encore ses parties non cristallisables riches en sels minéraux. Une meilleure solution est d'utiliser largement le miel, que nous avons déjà étudié dans ce journal. Il représente un sucre végétal naturel que l'abeille n'a pas digéré, comme certains le croient, mais a simplement stabilisé par une sécrétion animale. C'est un produit complet, naturel, intact, et qui nous fait utiliser de nombreux végétaux qui, autrement, seraient perdus pour nous, malgré leurs aromates. Enfin, il est une réforme naturiste qui n'est encore qu'à son début, mais qui mérite grande attention, c'est l'utilisation du malt d'orge poussé jusqu'à l'état de maltose et de dextrine, c'est-à-dire de sucre inverti. De cette façon, nous cueillons le sucre en pleine formation, tel qu'il résulte du travail des diastases dont il demeure saturé. Il n'est question ni de l'isoler, ni de le blanchir, ni de le solidifier. Il est intégral et vivant. Il mérite que nous l'étudions à fond.

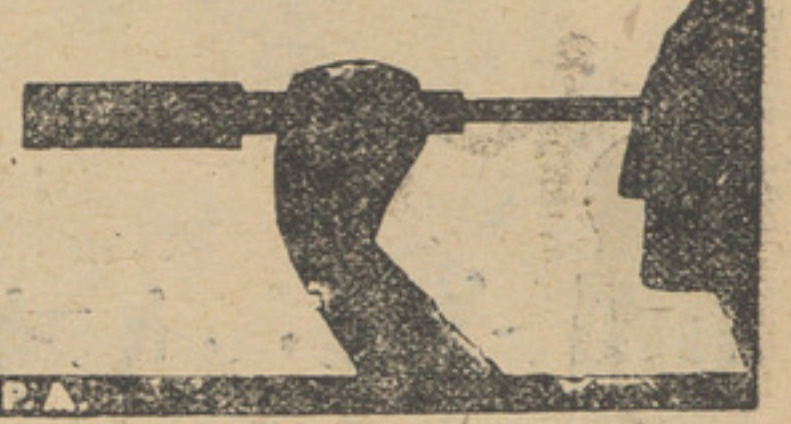
ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



Les bambins affectionnent particulièrement les jeux du portique, à Villennes. Les anneaux, l'échelle de corde, la corde lisse et le trapèze n'ont plus de secrets pour eux. Les « moins de dix ans » que voici, en même temps qu'ils s'en donnent à cœur-joie, se fabriquent une santé de fer.



LA VIE DU MONDE NATURISTE



POUR LA DIFFUSION DE NOTRE IDEAL

VERS LA CRÉATION DU FOYER DES NATURISTES PARISIENS



DANS *Naturisme* du 8 octobre, notre camarade, M. Emile Bailly, nous entretient de la création désirable et possible, dans Paris, d'un foyer naturiste, accessible aux membres de la Société Naturiste ou autres ; l'idée semble prendre corps, puisque le numéro du 3 novembre nous informe :

1° Qu'il sera présenté à l'Assemblée du 27 novembre prochain un projet de création d'une « Amicale de l'Île des Naturistes » ;

2° Que les docteurs Durville envisagent la création d'un restaurant végétarien.

La constitution de ce foyer semble répondre à un réel besoin ; il me semble tellement nécessaire que je ne conçois que très difficilement les stades de Villennes sans le foyer de Paris, l'un étant le complément indispensable de l'autre.

Villennes... C'est la fuite loin de la Cité. Grand air, soleil, mouvement, repos moral, rénovation physique ; je n'ai pas à en faire l'éloge, c'est délicieux. Mais Villennes est peut-être, malgré tout, un peu loin, les conditions atmosphériques ne sont pas toujours encourageantes, les obligations familiales ne peuvent pas ne pas exister, et, pour ces motifs — et d'autres certainement — nous ne nous y rendons pas toujours autant que nous le voudrions.

Villennes répond en quelque sorte au côté physique du naturisme ; s'il fait beau, chacun, naturellement, en profite pour s'ébattre au grand air ; accidentellement, dans le cas d'une température par trop inclemente, il serait peut-être possible d'organiser des causeries ; mais, outre qu'il faudrait aménager à cet effet des locaux spéciaux, ces réunions ne sont pas désirables à Villennes, puisque c'est surtout une détente mentale que nous allons y chercher. Donc, à part quelques exceptions, nous ne nous connaissons pas et n'avons aucune possibilité de faire connaissance.

Le naturisme est déjà et sera certainement de plus en plus une grande famille ; ses adeptes ont des goûts communs, des idées communes ; ils pensent souvent de façon identique, ils envisagent fréquemment la vie sous le même idéal ; ils sont donc socialement attirés les uns vers les autres ; une certaine sympathie les lie ; ils désirent certainement se connaître davantage, discuter sur leurs principes ou leurs théories, échanger leurs idées, etc. Pour cela, il n'y a qu'un moyen : le foyer.

Le foyer répondra aux côtés spirituel et intellectuel du naturisme. En octobre 1930, j'adressais à *Naturisme* un projet de foyer ou cercle. Le moment était certainement inopportun, puisque l'idée n'eut pas de suite. Les temps sont-ils maintenant révolus ?

Ma conception est peut-être trop grandiose, mais j'estime que, pour un projet, il est bon de l'envisager avec toute la perfection possible, quitte à s'astreindre ensuite à ne procéder à sa réalisation que par étapes successives. Un plan d'ensemble exécutable par échelons.

Le but poursuivi est d'attirer, de distraire et de retenir les naturistes et leurs amis, ou parents, ou relations quelconques, pour le plus grand bien du naturisme, qui aurait ainsi un magnifique centre de propagande et de recrutement.

Le cercle parfait comprendrait : salle de culture physique avec hydrothérapie ; bibliothèque ; salle de lecture et de correspondance ; magasin de

librairie ; vente et dégustation de boissons et produits naturistes ; restaurant végétarien.

La salle de culture physique dans un local parisien est peut-être un pis-aller, mais elle attirerait, malgré tout, beaucoup de camarades, si elle est installée confortablement avec toute l'hygiène possible.

La salle de lecture et de correspondance, avec sa bibliothèque, sa salle de dégustation et de vente de produits naturistes, sa librairie, son restaurant végétarien, permettrait de s'instruire, de s'éduquer. Des conférences pourraient être données ; les camarades des naturistes adhérents, des amis, des parents pourraient être invités, soit pour se rafraîchir, soit pour collationner, soit pour prendre leur repas : adhérents possibles.

La bibliothèque et la librairie mettraient à la disposition des visiteurs ou vendraient tous les ouvrages traitant du naturisme ou s'y rattachant, et naîtrait alors l'intellectualité naturiste réclamée par notre camarade, M. Fabre-Luce.

La salle de culture physique serait accessible aux naturistes ou non, payant une cotisation spéciale, soit trimestrielle, soit semestrielle, soit annuelle, de montant dégressif ; des billets d'entrée simple, valables pour une seule séance, pourraient être délivrés. Les autres services seraient publics.

Les locaux pourraient être ouverts de dix à vingt-trois heures, permettant ainsi de s'y rendre à tous les moments de la journée.

L'entretien du cercle serait assuré par les bénéfices sur la vente de la librairie et des produits naturistes, sur le restaurant végétarien et le salon de thé, par les cotisations de la salle de culture physique, par le produit de quelques fêtes qui pourraient être organisées, par une quote-part de la Société Naturiste. Dans ce cas, le capital nécessaire aux frais de premier établissement devrait être assuré par des actionnaires naturistes ou autres, les bénéfices possibles étant répartis en dividendes.

Ou bien la Société Naturiste pourrait trouver un concessionnaire qui prendrait tout à sa charge, frais et bénéfices, le cercle restant toujours, bien entendu, sous le contrôle des naturistes.

Des restaurants végétariens et végétaliens formant foyers existent déjà à Paris ; je ne crois pas qu'il soit désirable de copier sur eux ; ceux-ci répondent peut-être à un besoin ou à un idéal, mais notre foyer doit répondre à d'autres besoins et sans doute aussi à un autre idéal.

Je pense qu'il faut, si nous désirons qu'il parvienne au succès, que notre foyer soit situé aussi centralement que possible, dans un emplacement très accessible, bien desservi, qu'il soit simplement conçu, mais coquet, accueillant, agréable, confortable, car, quoi qu'on en dise dans certains milieux, le naturiste est beaucoup plus souvent un être raffiné qu'un aspirant au retour au genre de vie de l'homme des cavernes.

Comme notre camarade M. Abdullah, j'ai visité tous les restaurants végétariens de Paris (ou à peu près), et, d'accord avec lui, ce sont des principes de fonctionnement de celui du 42, rue de la Montagne-Sainte-Geneviève, que nous devons nous inspirer, parce que le local est coquet, le service bien fait, les mets variés et bien cuisinés et le prix du repas très raisonnable.

Le foyer que nous envisageons sera largement conçu et parfaitement organisé, et il deviendra alors le moyen par excellence de la diffusion du naturisme et de la formation et du recrutement de ses adeptes, mais les fonds à engager seront élevés. Ou bien il sera établi plus que sommairement (comme certains autres) et il sera sans aucune utilité, parce qu'il n'attirera ni ne retiendra personne ; les fonds à engager seraient certainement beaucoup moins importants que précédemment, mais ils le seraient en pure perte.

MAURICE FUSZKA.



Certains enfants des villes, anormaux et dégénérés, détestent l'eau. Mais celui-ci, élevé au sein de la nature, n'en a pas peur. Il semble même prendre un plaisir extrême au débarbouillage que lui administre sa maman naturiste, avec de l'eau tirée non pas du robinet, mais... du fleuve.



HELIOPOLIS

LE BILAN DE QUELQUES MOIS D'EFFORTS

La Cité Nautiste d'Héliopolis marche à pas de géants vers sa réalisation, conformément au programme prévu.

Le docteur André Durville, malgré ses très lourdes occupations parisiennes, continue de consacrer la moitié de son temps à son œuvre de la Côte des Maures. Présent à l'île du Levant du 2 au 14 de chaque mois, il dirige sur place les travaux, il organise, il crée, il réalise. Grâce à son énergique impulsion et à sa volonté tenace, Héliopolis sort de terre, l'île déserte retrouve une activité qu'elle ne connaissait plus depuis les incursions barbaresques, la vie s'installe dans les ruines du passé. Une agglomération nautiste se prépare à naître dans le plus beau site de la Riviera française.

Le nombre des nautistes qui s'intéressent à cette belle œuvre s'accroît d'une façon prodigieuse. Malgré la crise économique qui secoue le monde, le succès d'Héliopolis est maintenant un fait accompli ; bientôt, il sera un triomphe.

Voici le communiqué que nous fait parvenir le docteur André Durville.

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

Novembre. Le mois des pluies, celui des tempêtes. Souvent gênés par l'état de la mer, nous n'avons pu transmettre régulièrement au journal le communiqué météorologique de l'île. Le temps reste très doux. Deux ou trois fois par semaine, il pleut. Mais quelles pluies... Dans tous les vallons, le bruit argentin des cascades se mêle au gazouillis des oiseaux. Les fontaines, tarées depuis deux ans, coulent en permanence. Les puits sont pleins jusqu'à la margelle. Les barrages débordent. Nous ne manquerons pas d'eau au cours du prochain été. Mais le vent tourne. Les nuages fuient. Le ciel redevient d'un bleu ardent, et le soleil, ce dieu des nautistes, nous baigne à nouveau de son chaud rayonnement. Climat idéal où l'on peut vivre en slip, alors qu'on gèle à Paris.

ETAT ACTUEL DES TRAVAUX

Les pluies, qui ont détrempé les routes et chemins, ont un peu gêné nos travaux. Il a fallu perdre du temps à rempierrer les ornières creusées par les eaux, pour que nos voitures puissent continuer leur trafic.

Le puits en cours de forage, en plein roc, à la cote 95, à proximité immédiate du vieux fort, a déjà une profondeur de 4 mètres, et de nombreux indices annoncent la présence de l'eau à moins d'un mètre. Malheureusement, ce puits a dû être provisoirement abandonné, rempli qu'il était par les eaux de ruissellement. Un groupe moto-pompe a été commandé, grâce auquel les travaux de forage vont pouvoir se poursuivre.

La citerne du vieux fort, remise en état, constitue une réserve de 60 mètres cubes qui permettra, en tout cas, d'approvisionner copieusement en eau les habitants de la partie haute du domaine. Les puits prévus à la cote 50 et à la cote 25 seront la base de ravitaillement des habitants de la partie basse.

Le dessouchage et l'élargissement des chemins se poursuit méthodiquement. La Corniche de la Pointe est carrossable jusqu'au croisement de la Corniche de la Cote 60. La perspective des Terrasses s'aménage et permettra bientôt le passage de l'auto-chenille depuis le croisement de la Corniche de la Pointe jusqu'à la Calanque de l'Aiguade.

Une quantité importante de matériaux est stockée au rond-point proche du fort, à pied-d'œuvre pour les constructions qui vont être mises en chantier.

OUVERTURE DU CHANTIER

A l'heure où nous mettons sous presse, le chantier de constructions d'Héliopolis vient d'être ouvert. Nous avons reçu les commandes fermes des futurs actionnaires dont les noms suivent : Mme Duret (librairie-papeterie), M. Besancenot (bungalow), Mme Savineau-Morand (bungalow), M. Tabary (bungalow), Mme Limes (bungalow), colonel Gell (bungalow), M. Leblanc (bungalow), Mme Bonneville (bungalow), Mme Dupré (bungalow), docteur André Durville (bungalow), M. Bagès (tente Celotex).

Ces constructions vont être immédiatement mises en chantier.

Sont actuellement terminées les constructions de M. de Marsillac (bungalow) et des docteurs G. et A. Durville (restauration du vieux fort).

Sont à l'étude les constructions de M. Sadaune (boulangerie-pâtisserie), M. de Noircarme (bungalow), M. Errard (bungalow), Mme Damien (bungalow), Mlle Descadeillas (bungalow), M. Meyer (bungalow), Mme Tayot (pension pour enfants), Mme Lutz (bungalow).

Les travaux seront exécutés en principe par M. Rippert, agissant à titre d'entrepreneur et sous la direction technique et la surveillance de la société, représentée par son ingénieur, M. Bernier.

Héliopolis constituera donc une agglomération d'au moins vingt maisons dès le 1^{er} avril prochain.

Nous rappelons, à ce sujet, que la livraison des constructions en mai prochain ne pourra être garantie que pour toute commande ferme passée au docteur André Durville avant le 15 décembre prochain.

LA SOCIÉTÉ HELIOPOLIS

Dans un avenir assez proche (probablement dans la seconde quinzaine de décembre), nous convoquerons à Paris les futurs actionnaires de la Société Héliopolis en une assemblée générale préparatoire, au cours de laquelle seront définitivement arrêtés les termes des statuts de la Société et du Cahier des charges qui régira la cité d'Héliopolis.

Signalons que presque toutes les actions de cette Société sont déjà retenues et que, dans quelques semaines, il sera trop tard pour posséder un terrain dans le domaine de l'Aiguade (nous engageons les retardataires à se documenter d'extrême urgence auprès du docteur André Durville).

LA SOCIÉTÉ D'ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ÎLES D'OR

La Société d'Entreprise Générale des Îles d'Or est en cours de constitution. L'émission sera irrémédiablement close le 30 novembre prochain, et toute souscription qui nous parviendra après cette date sera refusée.

En raison de la suppression des quatre filiales précédemment prévues, certaines modifications ont été apportées aux statuts primitifs de la Société d'Entreprise, et notamment les modifications suivantes :

1^o Nous avons augmenté l'objet de la Société d'Entreprise de l'objet particulier de chacune des autres filiales ;

2^o Le capital social a été arrêté à la somme de 130.000 francs ;

3^o Nous avons introduit dans les statuts la possibilité de libérer les actions, à leur émission, seulement de la moitié.

Ces modifications nous obligent à déposer une deuxième fois les statuts chez le notaire, et à refaire les publications légales. Ces différentes formalités seront accomplies avant la fin de ce mois. Nous adresserons alors à tous les souscripteurs un bulletin de souscription sur papier timbré, en même temps qu'un pouvoir destiné à permettre à l'actionnaire empêché d'assister aux deux assemblées constitutives de se faire représenter.

La Société d'Entreprise pourra donc joindre son activité à la nôtre, dans l'île du Levant, dès le 1^{er} janvier 1932, et contribuer au succès de la belle œuvre entreprise.

SERVICE DES MESSAGERIES MARITIMES

Le service de la traversée maritime s'effectue régulièrement.

Le port d'attache du « Saint-Hilaire » a été fixé à l'île du Levant. Depuis cette mesure, le « Saint-Hilaire » accomplit régulièrement sa traversée, conformément aux horaires fixés. Le mauvais temps de la première quinzaine de novembre a permis de voir le bateau à l'œuvre : il tient parfaitement la mer et est capable de faire la traversée par tous les temps, avec le maximum de sécurité.

Afin d'assurer la liaison de l'île avec la côte d'une façon plus parfaite encore, le docteur André Durville vient de se porter personnellement acquéreur du « Ben-Hur », bateau qui a assuré tout l'été la traversée du Lavandou à l'île du Levant.

Les nautistes d'Héliopolis disposeront donc de deux bateaux confortables et sûrs qui assureront, dans des conditions parfaites, le trafic maritime.

Et on n'aura plus, à l'île du Levant, la désagréable impression d'isolement qui a pu effrayer un peu, cet été, quelques nouveaux adeptes.

UNE VISITE OFFICIELLE

Dans la première quinzaine de novembre, nous avons eu le plaisir de recevoir la visite, à l'île du Levant, des personnalités qui président aux destinées de la Côte des Maures. M. le docteur Jaubert, l'actif maire d'Hyères, M. Chommeton, le sympathique député de la circonscription, maire de Bormes, M. Cordier, le dévoué premier adjoint au maire d'Hyères, et M. Séraphin, membre influent du Conseil municipal, ont bien voulu accepter l'invitation du docteur André Durville à un déjeuner simple, mais cordial, auquel assistaient, en outre, M. Bernier, ingénieur de la Société, et Mme Bernier, M. Petit, directeur adjoint du centre, et Mme André Durville.

Au cours d'une visite du domaine, ces personnalités, très intéressées par notre œuvre, ont apprécié les efforts accomplis au cours de ces derniers mois et jugé satisfaisant l'état d'avancement des travaux.

Le docteur André Durville a remis, à cette occasion, au maire d'Hyères, le plan de viabilité prévu pour le domaine, lequel va être soumis, pour acceptation définitive, au préfet du Var et à la Commission départementale.

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

LE TEMPS QU'IL FAIT A L'ILE DU LEVANT
du jeudi 12 au mercredi 18 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	755 b.	17	12	15	14	Totale	Lég. S-E	Beau	Belle	1 h.	7,00	Orage à 23 h. Orage de 0 à 4 h. suivi de pluies torrentielles.
Vendredi ..	752 h.	16	13	15	14	Néant	E à N-E	Couvert	Grosse	20 h.	115,4	
Samedi	753 h.	17	13	15	14	2 h.	Lég. E	Nuageux	Calme	3 h.	8,5	
Dimanche ..	754 h.	16	10	14	12	3 h.	Lég. E.	»	»	Néant	Néant	
Lundi	760 h.	17	12	15	14	4 h.	Fort E	»	Tr. gros.	qq. inst.	0,5	
Mardi	763 b.	19	12	16	14	2 h.	Moy. E	»	Houle	Néant	Néant	
Mercredi ...	761 h.	16	9	14	12	5 h.	Moy. O	qq. nuag.	Agitée	»	»	

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

En vue de la création, à Héliopolis, d'un

CABINET DE LECTURE

nous serions particulièrement reconnaissants envers les nautistes qui voudraient faire don à notre œuvre d'ouvrages de toutes sortes, dont ils n'auraient plus l'emploi.

Les livres, en toutes langues, traités techniques ou documentaires, se rapportant à tous les corps de métier, traitant de tous sujets, ouvrages d'études classiques ou autres, revues, romans, publications, etc., etc., seront les bienvenus.

Faire exclusivement les envois au nom du docteur André Durville, île du Levant (Var), qui accusera réception.

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

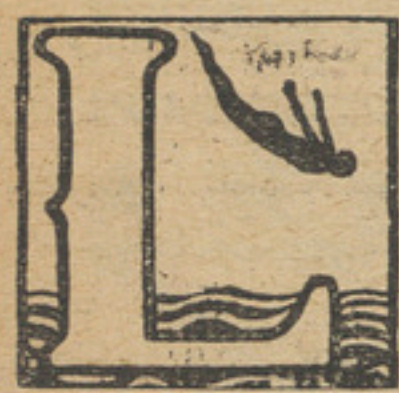


LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAIEMENT.

LA CUISINE SAINE

LE LAIT ET SES DÉRIVÉS



Le lait est l'aliment-type des mammifères en bas-âge ; dès qu'ils ont des dents, ils en cessent définitivement l'usage ; l'être humain n'a aucune raison de faire autrement que les autres mammifères, et de continuer toute sa vie de s'alimenter de lait ; il est normal qu'on alimente de lait l'enfant jusqu'au sevrage ; il est rationnel de lui donner une autre nourriture dès qu'il a ce qu'il faut pour mastiquer. D'ailleurs, si l'enfant en bas-âge possède dans son estomac la diastase nécessaire à digérer le lait (lab-ferment), l'adulte n'en possède pas. Les physiologistes auraient dû signaler ce fait important, qui montre que le lait n'est pas un aliment d'adulte ; en tout cas, il ne doit pas être un aliment *fondamental* de l'adulte. Des peuples entiers (asiatiques), qui vivent vieux, ne consomment pas du tout de lait. Il faut réagir contre la tendance qu'ont les mères, les cuisiniers et beaucoup de médecins à croire que le lait est un produit sain, ou,

ce qui est pire, un remède contre l'anémie, la fatigue et les troubles digestifs. Les anémiques doivent savoir que leur organisme manque de fer ; or, le lait n'en contient pas du tout ; ce n'est donc pas avec du lait qu'on peut se reminéraliser. Nous avons dit plusieurs fois, dans nos divers écrits, que nous ne mettons même pas nos ulcérés d'estomac au régime lacté, et ils n'en guérissent que plus vite. Le lait a créé des milliers de dyspepsies. Quantité de dyspeptiques entretiennent leur misère en abusant du lait. Boire au repas une certaine ration de lait est toujours commettre un grosse faute (c'est se suralimenter et arrêter sa digestion) ; boire du lait hors des repas est en commettre une presque aussi grande. Ceci veut-il dire qu'il faille supprimer complètement le lait de l'alimentation humaine ? Non. On saura seulement qu'il convient de n'en user qu'avec modération.

USAGES DU LAIT

Faut-il prendre du lait au petit déjeuner ? Il vaudrait mieux s'en abstenir. Nombre de gens atteints de fermentations digestives doivent celles-ci au lait de leur petit déjeuner. En le diluant d'un peu de café (sans caféine de préférence), il devient moins fermentant ; coupé d'eau et sous forme de chocolat léger, il l'est moins aussi.

Au déjeuner et au dîner, il faut, répétons-le, ne pas prendre de lait comme boisson ; on peut en consommer, soit à l'état dilué dans les potages (voir ceux-ci), soit sous forme de lait caillé, ou fermenté, et de fromages (voir plus loin), soit dans les entremets et pâtisseries (voir plus loin).

LAIT CONDENSE

Il ne faut utiliser que les laits condensés sucrés, les seuls qui ne soient pas dévitalisés. Tout lait condensé non sucré est à éviter : c'est un lait mort.

PETIT LAIT

C'est le liquide qui passe sous le filtre quand on a fait cailler le lait pour préparer le fromage blanc. Le petit lait peut être utile au cours d'une cure de jeûne, chez des arthritiques très intoxiqués. Nous l'employons souvent pour décongestionner le rein. A consommer à la dose d'une tasse à thé, le matin, en guise de petit déjeuner, avec pain grillé.

(A suivre.) D^r 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 : 15 francs**, service non compris.

Cure de douze jours, comprenant déjeuners et dîners composés de fruits variés avec boissons au choix. **La cure, à forfait : 350 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.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Ananas. — Madolin est heureux d'informer les naturistes, gros consommateurs de fruits, que, comme première étape dans sa nouvelle organisation pour importer directement les fruits exotiques qui sont bons à consommer pendant les mois d'hiver et de printemps, il vient de recevoir un premier arrivage de beaux ananas des Antilles. Il est dommage que cette denrée, qui est moitié fruit et moitié légume, ne soit pas plus répandue dans l'usage courant, à cause de son prix souvent prohibitif. Afin de répandre largement l'usage de ce fruit, Madolin est à même, grâce à son importation directe et en grosses quantités, du lieu d'origine lui-même, d'offrir cet arrivage d'ananas sur la base de 7 francs le kilog, de telle sorte qu'un gros ananas de 3 kilogs vaudra 21 francs. Madolin a reçu des fruits allant jusqu'à 4 kilogs. Madolin rappelle que le ferment contenu dans ce fruit est le digestif spécifique des matières albuminoïdes, et qu'il est, par conséquent, tout indiqué de manger plusieurs tranches d'ananas à la fin d'un repas où l'on aura consommé œufs, poissons, viande, fromage, ou légumineuses sèches. Madolin annoncera les arrivages de fruits exotiques au fur et à mesure que ceux-ci se produiront.

Galettes de millet germé. — Madolin offre les galettes faites de millet germé au prix de 12 francs le kilog. Ces galettes sont faites de la même façon que les galettes de blé germé. Le millet est l'aliment destiné aux arthritiques. Ces galettes sont vendues aussi fraîches que possible, et, pour cela, les consommateurs sont invités à passer leur commande à l'avance quand ils en désirent des quantités un peu fortes.

Pain d'épice. — Madolin ayant eu la bonne fortune de trouver un pain-d'épicer très habile pour faire un pain d'épice sur la formule naturiste, c'est-à-dire en n'utilisant exclusivement que le miel et le seigle, à l'exclusion de toute autre denrée, fournira désormais du pain d'épice présenté d'une façon différente de la précédente, soit, en couques de 250 grammes, à 3 fr. 75, et en couques de 500 grammes, à 6 fr. 75. Madolin insiste sur les qualités rafraichissantes du seigle, qui font du pain d'épice un excellent déjeuner du matin.



Sous le patronage des D^r Durville
M^{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-3^e, ou à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris-15^e.

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.

PETITE ANNONCE

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.

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. Guynemer, Rocca Bella, Nice. Système prat. et rapide. Not. sur demande.

Le Val-Délites, camp culturiste situé près Marseille. Ouvert toute l'année. Pour renseignements, le Secrétariat des Libres-Culturistes de Provence, 8, rue Paradis, MARSEILLE. Joindre timbre-réponse.

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).

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEMANDE personne très soigneuse et active pour tenir intérieur naturiste. — Ecrire à *Naturisme*, N° 585.

BONNE A TOUT FAIRE très propre est demandée. Très bonne place. — Ecrire à *Naturisme*, N° 586.

DEMANDES D'EMPLOIS

INGENIEUR-CHIMISTE, 32 ans, célibataire, naturiste-végétarien, très capable, cherche situation, France ou colonies. Ecrire : *Rickert, Zofingue (Suisse)*.

NATURISTE, 22 ans, très instruit, robuste, cherche tout travail de plein air. — *C. Brunet*, 19, rue de Dijon, Nice.

JEUNE FILLE naturiste, parlant angl. esp., cherche situat. active commerce, vente ou représentations. — Ecr. à *Naturisme*, N° 579.

COUVREUR cherche place garde entretien bâtiments et divers, log. avec jardin si possible, femme concierge. — *Naturisme*, N° 580.

NATURISTE 37 ans, Italien naturalisé Franç., marié, ayant logem., dem. situation dans famille naturiste. — Ecr. à *Naturisme*, N° 581.

MARIAGES

ORPHELINE, éducation parfaite, douce et dévouée, assez jolie, bien faite, goûts naturistes, petite dot, désire mariage (28 à 40 ans). Sérieuse. — Ecrire à *Naturisme*, N° 584.

PROFESSEUR naturiste, 24 ans, désire entrer en relations avec universitaire, âge en rapport, douce et cultivée, en vue mariage. Ecrire à *Naturisme*, N° 583, en français ou en espéranto.

LOCATIONS

DAME seule demande à louer deux grandes pièces, cuisine, tout conf. poss. agréable banl. proche. — Ecr. *Naturisme*, N° 582.

VENTES

TERRAIN près gare, 1.200 m., à vendre, 65 fr. le m. Chalet-bois, abri, facil. paiem. Brocas, 19, av. Coullemont, Aulnay-s.-B. (S.-et-O.).

DIVERS

MIEL PUR DE MA RECOLTE. Postaux de 5 et 10 kilogs, franco domicile, 60 et 110 francs. — *Criton, apiculteur, Dommartin-sous-Hans, par Sainte-Menehould (Marne)*.

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°)*.

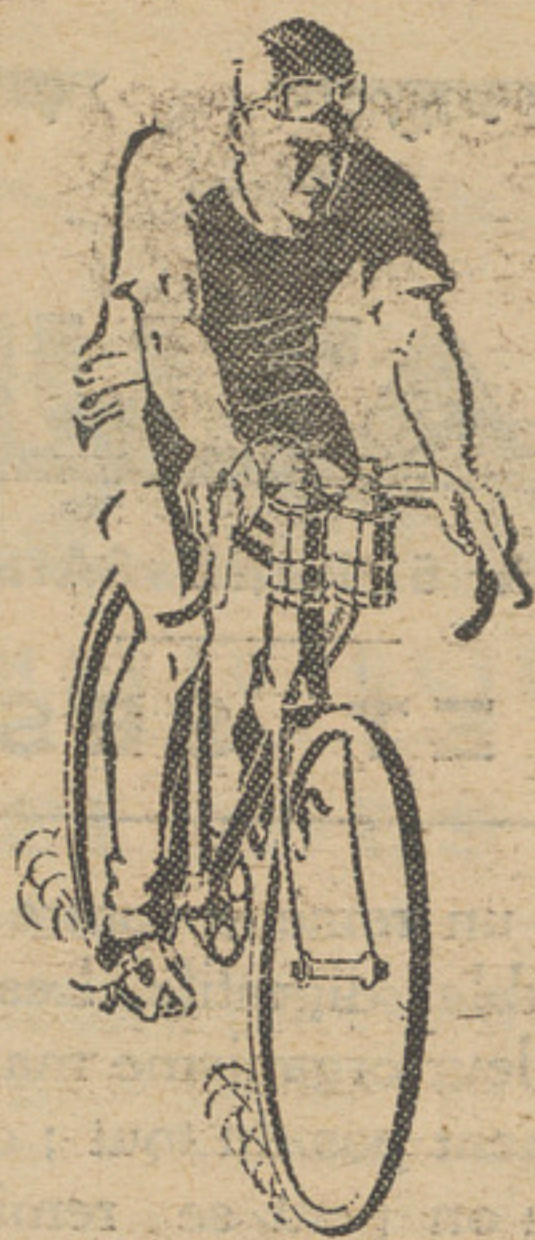
MIEL SURFIN Gâtinais par 3, 5, 10, 15 kilogs, pour 38, 60, 115, 170 francs, franco domicile. — *Jouanneau, apiculteur, Patay (Loiret)*. Chèques postaux : 89-30, Orléans.

MONS. et DAME, novell. venus à Arcachon, dés. trouver relations av. pers. natur. de cette ville et même région. — *Naturisme*, N° 578.

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

VERS LA CREATION 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°).



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

La tête, les jambes ...et le cœur!

Devenir un Michard, un Pélissier, un Leduc, est possible à tout cycliste doué de qualités physiques mais qui, comme eux, n'imposera aucun excès de fatigue à ses muscles et à son cœur. Le café SANKA, sans caféine n'altère en rien l'état du cœur du sportif et lui permet de récupérer ses forces dans le sommeil le plus reposant.

Café SANKA sans caféine
Boulogne - Paris

REVUE DES REVUES

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).

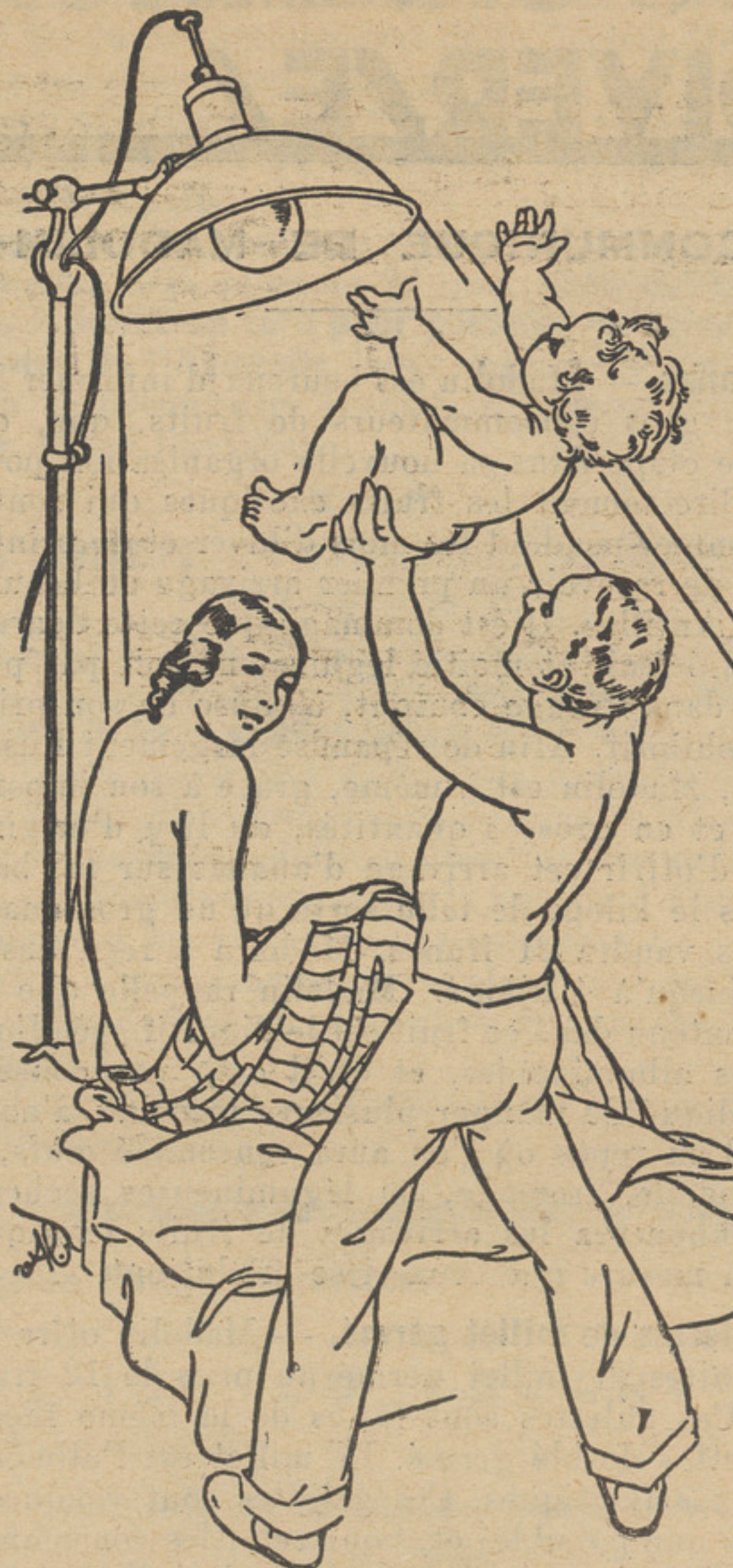
L'abonnement de six mois (15 fr.) ou d'un an (24 fr.) donne droit à un horoscope scientifique détaillé gratuit, de 4 à 5 pages.

Au sommaire du numéro de novembre (franco 2 fr.) : De la Comédie-Française au couvent : horoscope de Mlle Yvonne Haurin ; 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'Ouilley ; 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 (Nord). Chèques postaux : Paris 620-19.

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 27 novembre au 3 décembre 1931. — Rez-de-chaussée : Le Défilé ; Tabou. — Premier étage : Treize à table ; Le Petit Ecart.

RIEN... NE REMPLACE LE SOLEIL



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

MAIS LA LAMPE OSA-VITALUX

PRESENTEE PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE
REMPLACE SOUVENT LE MÉDECIN

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

LA LAMPE OSA-VITALUX

ASSOCIEE A UN TRAITEMENT NATURISTE RATIONNEL
EST UN PUISSANT AGENT CURATIF

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

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

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

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

EST UN STIMULANT REMARQUABLE

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

LA LAMPE OSA-VITALUX

EST LE MÉDECIN DE VOTRE FOYER

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

Appareil de table, complet, avec sa lampe : 750 francs
(Franco : 780 francs) | Appareil sur pied, complet, avec sa lampe : 1.350 francs
(Franco : 1.400 francs)

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

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

CULTURE PHYSIQUE RATIONNELLE
PROFESSEUR L. ROGÉ
 41, RUE DU DOCTEUR HEULIN
 PARIS-17^e - METRO: LA FOURCHE

POUR VOTRE

A MEUBLEMENTNATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE**RENÉ AXLER**174, avenue du Maine
PARIS (14^e)CHAMBRES
A COUCHER

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIÈGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

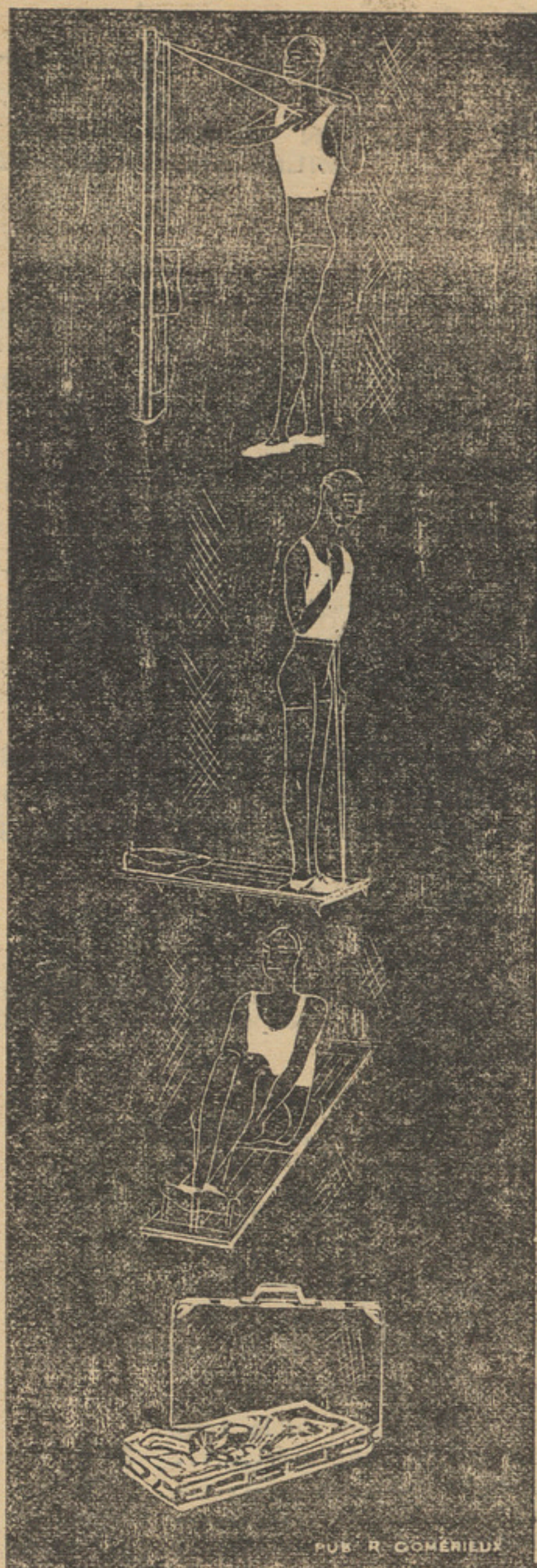
Téléph. : Ségur
65-64

DEVIS SUR DEMANDE

RENÉ AXLER SE TIENT ÉGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS**CINQUANTENAIRE GESTETNER (1881-1931)**

SOCIÉTÉ ANONYME
A. Gestetner
 114, Rue Réaumur,
 PARIS

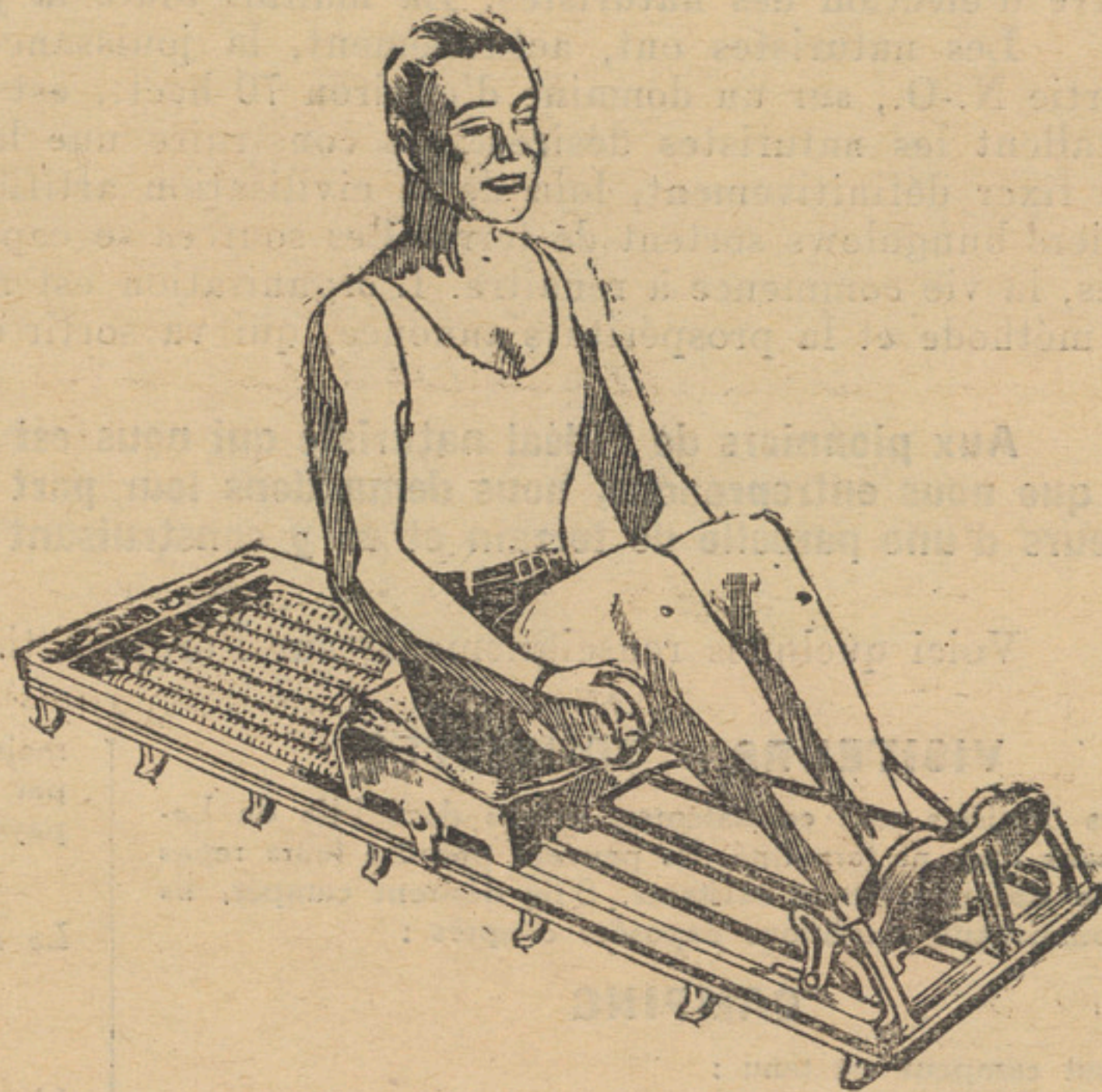
Le Gestetner est le duplicateur des gens difficiles

Pour commémorer cette date, GESTETNER offre à 210 hôpitaux
du monde entier un duplicateur électrique du dernier modèle.**LE SIÈGE DE SANTÉ**

CET APPAREIL EST DESTINÉ A VOUS, QUI PAR VOS OCCUPATIONS INTELLECTUELLES, N'AVEZ PAS L'OCCASION DE RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE ENTRE LA DÉPENSE NERVEUSE ET LA DÉPENSE PHYSIQUE.

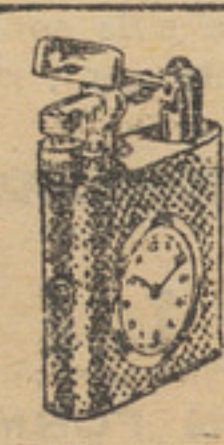
DÉFENDEZ VOTRE LIGNE COMME UNE FRONTIÈRE

LE SIÈGE DE SANTÉ OPÈRE PAR LE JEU DES MUSCLES UN SALUTAIRE MASSAGE DES ORGANES INTERNES ET, PAR SON TRAVAIL COMBINÉ DE TOUTS 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

**SOYONS PRATIQUES
MONTRE-BRIQUET**estampillé semi-automatique
garanti 10 ans
envoi contre
remboursement 50%Fabrique B. C. Lynda
Morteau (Doubs)**CANOËS INDIENS**
(DIX MODELES)Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable
CHAUVIÈRE-NAVAL 40, av. de la République
PARIS

Madolin
 172, RUE MARCADET MARCADET 06-47

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

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

AMANDESSe consomment au naturel. Amandes douces, grosses,
triées.....Les 500 gr. 20 »**AROMATES**Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange
étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60
Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal.....10 »**BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE**

Farine complète, gruyère râpé.....Le sachet de 100 gr. 2 »

BISCOTTES NATURISTES

Farine complète.....Le paquet de 700 gr. 7 »

BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN

Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »

BISCUITS NATURISTES AUX RAISINSFarine complète, raisins secs, pâte sablée par l'emploi
du « Naturiste », corps gras végétal. Biscuit tendre
et friable.....Les 500 gr. 6 »**BLE GERME EN FLOCONS**Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le
petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »**CONFIT NATURISTE AUX AMANDES**Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puis-
sant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 »**COUSCOUS NATURISTE**Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en
deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste »,
corps gras végétal.....Les 500 gr. 5 »**CORPS GRAS VÉGÉTAL « LE NATURISTE »**Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute
graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 »**FLOCONS D'AVOINE**Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les
âges.....Les 500 gr. 3 50**GALETTES DE BLE GERME**

Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 »

GERMOIREn tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et
le consommer cru.....L'appareil 25 »**HUILE D'OLIVE**Fait de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel.
Transparence verte à cause des cellules de chloro-
phyllé.....Les 500 gr. 9 »**JUS DE POMME**

Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »

JUS DE RAISIN FRAIS« Picardan Doré, Réserve Naturiste ». La cure de raisin
mûrs et sucrés. Blanc, rosé, rouge.....Le litre 10 »
La demi-bouteille 6 »**EN VENTE**au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18^e)
et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10^e)**LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS**Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e,
6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e,
17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie,
Bois-Colombes et Colombes.Le samedi, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy,
Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.**MALT NATURISTE**Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine
très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments. no-
tamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 »
Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermé-
tique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 »**MARMITE NATURISTE**Pour la cuisson des légumes. Premier modèle.....115 »
Deuxième modèle, plus grand.....145 »**MIEL AROMATIQUE NATURISTE**

Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 »

MIEL BLANC DU LOIRET

Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

OLIVES NOIRES DE LA DROME

Les 500 gr. 9 »

PAIN NATURISTE INTEGRALFait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment
de grand feu.....Le pain 2 »**PAIN NATURISTE COMPLET**Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine
blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 »**PATES ALIMENTAIRES NATURISTES**Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquil-
lettes.....Le kilog 9 »**RIZ NATURISTE**

Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 2 25

SUCRE DE CANNEAvec ses gommes et la partie incristallisable du sucre.
Importation directe.....Les 500 gr. 2 90**SOLEILS NATURISTES**Noix de coco, amandes, miel, farine complète. Dessert,
et aliment de toute heure.....Les 500 gr. 8 »

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

LA CITÉ DE VACANCES

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

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

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

Les naturistes ont, actuellement, la jouissance de la totalité de l'île : ils peuvent s'y promener en toute liberté, y camper, y vivre même. Dans la partie N.-O., sur un domaine d'environ 70 hect., est en train de naître, face à l'île de Port-Cros et à la côte, une véritable Cité rustique : Héliopolis, où s'installent les naturistes désireux de construire une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toute saison, des vacances agréables, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités modernes. Déjà, plus de 200 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 quelques renseignements sur l'organisation générale d'Héliopolis :

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 fr.) ;

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.

TRAVERSEE MARITIME

La traversée maritime est assurée par le Saint-Hilaire.

Sauf le cas de force majeure, le Saint-Hilaire accomplit deux traversées 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 d'Héliopolis....	7 h. précises
	Arrivée au Lavandou....	8 h. environ
	Départ du Lavandou....	9 h. précises
L'après-midi	Arrivée à Héliopolis....	10 h. environ
	Départ d'Héliopolis....	13 h. précises
	Arrivée au Lavandou....	14 h. environ
	Départ du Lavandou....	15 h. précises
	Arrivée à Héliopolis....	16 h. environ

TARIF (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 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.

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'Aiguade.

RESTAURANT « LA PAILLOTTE »

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

Service : 5 %

Viande, vin, infusion en supplément

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'Aiguade), 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.

Plus 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.

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

Pour renseignements complémentaires, locations de tentes, achats de terrains, 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. Sur la côte, pour tous renseignements, s'adresser à Mlle Mercier, Agence Principale Immobilière, avenue Charles-Cazin, Le Lavandou (en face les Ecoles).

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.

La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.

IRENE JALABERT

LA CROIX HORIZONTALE

ROMAN DE DEUX GUERISONS

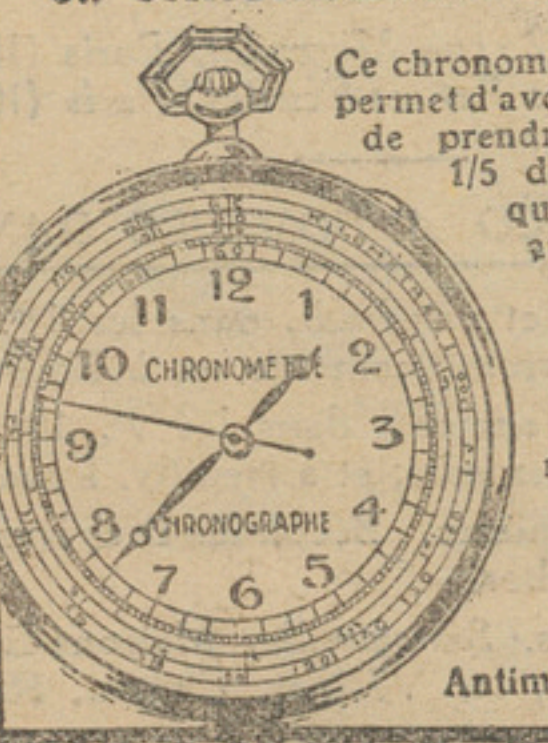
La magistrale réponse d'une femme à Baudelaire.

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

SPORTIFS !
UN CHRONOMETRE POUR VOUS



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

ENVOI CONTRE REMBOURSEMENT

30 FR.
Antimagnétique 35 frs

FABRIQUE LYNDY
MORTEAU pr. 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 SOCIÉTÉ NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs