BnF Gallica

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

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

{BnF Gallica

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-12-17.

**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**.

NEUVIÈME ANNÉE (*Nouvelle Série*) N° 182 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 17 DÉCEMBRE 1931

# NATURISME

## LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

# ÉCHOS ET NOUVELLES

## BRUITS ET POTINS

### C'ETAIT POURTANT BIEN SIMPLE

L'information suivante a été publiée dernièrement par les journaux :

« New-York. — La vie d'une fillette a, probablement, été sauvée grâce à un système de télétype qui a permis à la police d'Etat de repérer une automobile qui roulait quelque part sur une route de l'Etat de New-York.

« M. Waggman, un électricien, avait passé la soirée de la veille avec des amis qui soignaient leur fils souffrant des yeux. Ils utilisaient un médicament qui se trouvait dans une fiole absolument identique à celle contenant la potion destinée à la fillette. Au moment de partir, les parents se trompèrent de fiole. Or, le médicament servant aux soins du garçonnet était un poison. Lorsque les amis découvrirent l'erreur, ils demandèrent l'aide de la police, à laquelle ils donnèrent une description exacte de la voiture de M. Waggman qui fut immédiatement radio-diffusée de Glenn Fallo à tous les districts, au moyen du télétype.

« Lorsque la voiture put être arrêtée et les parents avisés, Mme Waggman s'évanouit, car elle avait administré deux gouttes du poison à son enfant. Cependant, un médecin chez lequel ils se rendirent aussitôt déclara que l'enfant était sauve, la dose absorbée étant insignifiante... »

Très bien ! Vive la T. S. F. !... Mais ne croyez-vous pas que toute cette longue aventure eût été considérablement simplifiée, et même radicalement évitée, s'il n'avait jamais été question de soigner la fillette à l'aide d'une drogue ? C. Q. F. D.

### CE QU'ON ARRIVE A FAIRE...

Au Musée Industriel de Munich, on peut voir, depuis quelque temps, un automate qui indique « la quantité de calories que chaque personne doit absorber pour se nourrir ». Suivant l'âge, la taille et le métier (sédentaire ou de plein vent), la savante machine donne un chiffre différent. Une liste précise, d'autre part, le poids de chaque aliment correspondant à 100 calories.

...Espérons que le Musée Industriel de Munich aura à cœur de faire construire l'appareil suivant, dont nous lui donnons bien volontiers les lignes générales :

Les patients entrent dans la machine, par le moyen d'un tapis roulant ; immédiatement, un ingénieux mécanisme les dépouille de leurs vêtements ; ils sont pesés, toisés ; des pétards et des éclairs de magnésium les font sursauter ; un courant électrique bien dosé les traverse brutalement. Finalement, une fiche leur tombe devant les yeux, indiquant la station balnéaire où ils passeront de préférence leurs vacances, la couleur des cheveux ornant le crâne de la bonne qu'ils devront engager, et la longueur en devanture de l'épicerie où il leur faudra faire leurs achats.

Après quoi, ils se trouveront automatiquement rhabillés dans le costume dont la forme et la teinte leur siéent le mieux, et atteindront enfin la sortie.

Mais, attention ! A cet instant fatidique, si le « client » se montre mécontent du traitement subi, et s'il se lamente sur son sort, se demandant tout haut à quelle sauce il va être mangé, un haut-parleur ironique lui répondra : « Au... tomate ! ».

Et il recevra, en même temps, un formidable coup de pied quelque part...

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'*Ile des Naturistes*

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

*PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES*

**Peut être mis entre toutes les mains**

*Directeur :* Dr ANDRÉ DURVILLE — *Rédacteur en chef :* Dr GASTON DURVILLE

*Secrétaire général :* PIERRE AUDEBERT

**Direction-Administration :**

15 *bis*, rue Cimarosa, PARIS (16e) — Téléphone : *Passy* 77-95

**Imprimerie-Ateliers :**

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

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


# AU CRIBLE, LES IDÉES !...

## POUR VIVRE VIEUX

LES *médecins, à travers tous les temps, ont presque toujours considéré le fait de parvenir à un âge avancé comme lié à une espèce de hasard ; dans l'antiquité, les dieux intervenaient dans l'affaire. Et, hier encore, le docteur Raoul Blondel s'écriait, dans* l'Echo de Paris, *à propos des cent ans du docteur Guéniot : « Il y a, convenons-en, une grosse part de chance dans l'heureuse aventure » ; l'heureuse aventure, c'est, vous l'avez deviné, la vie longue de notre vieux confrère.*

*Pour justifier l'intervention du hasard dans la longévité, le docteur Blondel nous dit que « bien des gens très sobres ont été fauchés dans leur jeunesse par la maladie », et que certains longévites « n'ont pas toujours eu une existence exemplaire, tel le fameux Lausun, l'époux de la Grande Mademoiselle, qui mourut à 93 ans, après avoir mené une vie de débauche, s'être remarié à 70 ans, et sans cesser de faire quatre solides repas par jour, et bien arrosés... ».*

*Pour ce qui me concerne, je ne vois pas que le hasard puisse, d'aucune manière, expliquer les phénomènes vitaux, la longévité pas plus que les autres. Là où nous voyons hasard, il n'y a, en fait, qu'ignorance. La santé ou la maladie, la vigueur ou la faiblesse, la résistance aux microbes ou l'infection, la vie ou la mort ne peuvent être soumises au hasard. La vie de la cellule, ou celle de l'être, est liée à sa plus ou moins grande résistance ; si cette résistance est supérieure à celle du milieu qui l'attaque, la cellule ou l'être vit ; si cette résistance est inférieure à celle du milieu, la cellule ou l'être périclite et meurt. Rien n'est fortuit, tout est logique et tout est juste.*

*Si des gens sobres sont fauchés, dès leur jeunesse, par la maladie, c'est qu'ils ont commis d'autres fautes que l'intempérance (calfeutrement, peut-être, sédentarité, surmenage, chocs moraux, que sais-je ?) : on ne meurt pas seulement par fautes gastronomiques. Et si l'on a, soi-même, vécu correctement, selon Loi de Nature, peut-être les ancêtres ont-ils fauté pour vous. La mort d'un jeune est, inéluctablement, la rançon de fautes vitales chez l'ascendance.*

*Si Lauzun, pochard et polisson, vécut presque un siècle, c'est qu'il fut doté, par la série de ses ancêtres, de la réserve d'énergie vitale nécessaire pour vaincre le vin et l'amour pendant près de cent ans. Il n'y a pas de hasard là-dedans. L'hérédité explique ce que l'individu lui-même n'explique pas.*

■ ■ ■

*Mais, puisque j'ai parlé de l' « heureuse aventure » du docteur Guéniot, demandons à cet estimable centenaire lui-même à quels facteurs il attribue sa longue vie.*

*« Voulez-vous vivre cent ans, comme moi ? s'écrie Guéniot, ne faites pas d'excès de nourriture, car la gourmandise arthritise, crée le diabète, la cirrhose...*

*« Ne faites pas d'excès génésiques...*

*« Frottez votre épiderme à la brosse.*

*« Massez, frictionnez tout votre corps chaque matin et soir.*

*« Travaillez, la fatigue n'étant, en rien, contraire à une saine conduite de la vie ; mais il faut savoir, aussi, se reposer.*

*« Le sport hygiénique au grand air est le meilleur remède contre les multiples inconvénients de la vie sédentaire.*

*« Videz régulièrement vos poumons au cours d'exercices respiratoires quotidiens faits au bon air. »*

*Guéniot ajoute :*

*« La prolongation de la vie jusqu'à la limite naturelle, d'environ cent ans, n'est la résultante d'aucun acte ou procédé unique, c'est-à-dire d'une panacée. La conquête d'une vie centenaire dépend d'un concert de causes qui assurent à l'organisme une évolution régulière. »*

*L'ensemble des sages préceptes du docteur Guéniot vient de paraître, il y a quelques semaines, en un petit ouvrage.*

*Nos lecteurs ont, certes, remarqué déjà que la vie simple et naturelle que le médecin centenaire nous propose est exactement notre programme naturiste, avec ses quatre cures :*

*a)* alimentaire, *de sobriété ;*

*b)* cutanée, *car je ne vois pas qu'on puisse frictionner le corps autrement que tout nu ;*

*c)* musculaire, *par la culture physique et le sport ;*

*d)* morale, *de travail et d'action.*

*Sans rien vouloir retirer du beau mérite du docteur Guéniot, j'ose lui signaler, pour mémoire, l'existence de mon livre* L'Art de vivre longtemps, *dont quatre éditions se sont succédées depuis plus de vingt ans (la première datant de 1911) ; la totalité des procédés qu'il nous propose y est exposée, exception faite pour la friction à la brosse, procédé admirable, d'ailleurs, pour tonifier le système nerveux.*

*Dans le même esprit, je signale que les arguments dont parle un certain bon article qui vient de paraître dans le numéro de Noël de* Je sais tout, *à propos du longévite docteur Guéniot, sont, également, en grande partie empruntés à nous, mais ne nous citent pas ; ce sont, encore, ceux de mon* Art de vivre longtemps. *Le sous-titre de l'article de* Je sais tout *est : « La vieillesse, maladie curable » ; le sous-titre de mon* Art de vivre longtemps *est : « La vieillesse, maladie guérissable ».*

*Qu'on ne vienne pas me dire qu'on ignore notre œuvre : une des images de l'article de* Je sais tout *représente une jeune femme faisant, dans la tenue officielle, semi-nudiste, de l'Ile des Naturistes, slip et cache-seins, une bienfaisante séance de culture physique.*

*Qu'il me soit permis de remercier ici la revue* Je sais tout, *laquelle, à une époque où la drogue prime encore quelquefois, a eu le courage d'exposer, tout au long, un programme essentiellement naturiste, et qui, si elle ne nous cite pas nous-mêmes, cite au moins nos amis Ruffier et Hemmerdinger, culturistes distingués.*

*Qu'il me soit permis, enfin, de féliciter le docteur Guéniot, qui s'ingénie à prouver que j'ai eu raison d'écrire, dans mon* Art de vivre longtemps, *que l'homme doit vivre cent vingt-cinq ans.*

Docteur GASTON DURVILLE.

JEUDI 17 DECEMBRE 1931

## SOMMAIRE


| | Pages |
|---|---|
| *Bruits et potins* | 2 |
| *Pour vivre vieux* | 2 |
| *Le microbe n'est rien* | 3 |
| *Vos maladies, nos conseils* | 4 |
| *Le lait et ses dérivés* | 4 |
| *Les véritables causes de la crise mondiale* | 5 |
| *Le cinéma* | 5 |
| *L'Hiver (poésie)* | 5 |
| *M. Morinaud à Physiopolis* | 5 |
| *L'eau et les ferments* | 6 |
| *Organisons le Foyer naturiste* | 7 |
| *Les nouveaux statuts de la Société Naturiste* | 8 |
| *Revue des revues* | 8 |
| *Conférences et réunions* | 8 |
| *Revue des livres* | 9 |
| *A la Gloire du Soleil* | 9 |
| *Petites annonces* | 10 |
| *Les éditions de « Naturisme »* | 10 |
| *Communiqué de Madolin* | 10 |

# LE NATURISME ET LA SCIENCE

## LA COMPOSITION DES ALIMENTS

## LE MICROBE N'EST RIEN...

E microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout. Toute la médecine naturiste peut se résumer dans cette phrase admirable du grand savant Claude Bernard, dont on avait coutume de dire : « Bernard n'est pas un physiologiste, c'est la physiologie elle-même ».

Nous retrouvons le même principe dans les écrits des médecins naturistes d'aujourd'hui, qui affirment avec raison qu'un homme sain doit être inaccessible aux invasions microbiennes. S'il a des maladies, c'est donc que l'homme, ou, si vous préférez, le terrain humain n'est pas ce qu'il devrait être. L'étude approfondie de ce problème est riche en enseignements d'un ordre tout à fait nouveau, comme nous allons le voir tout à l'heure.

Si nous voulons que notre « terrain humain » soit sain, il est évident qu'il faut lui donner une alimentation dont les parties constituantes correspondent en tous points à ses besoins, notamment en albuminoïdes, graisses, hydrates de carbone et sels minéraux.

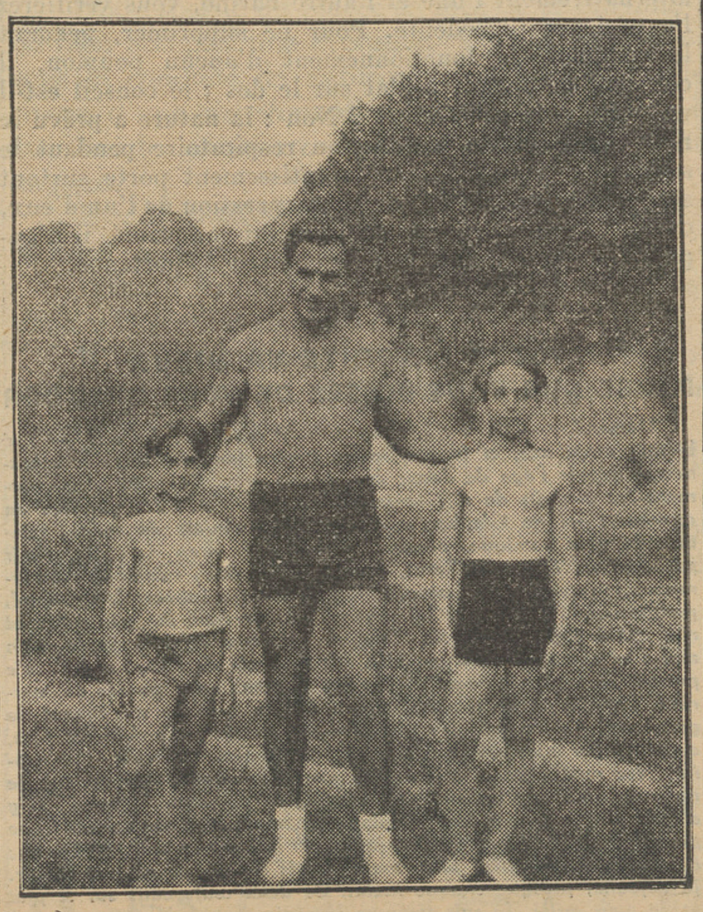
Les anciens traités sont farcis d'histoires sur la valeur énergétique de ces aliments, sur la matière sèche et autres sornettes. Les sels minéraux, qui sont pourtant à l'origine de tout ce qui est organique, ne jouissent que depuis fort peu de temps de la faveur des physiologistes.

Tous les tissus organisés sont constitués, pour 99 % de leur matière, par quatorze minéraux dont la partie la plus importante nous vient de la terre. Ce sont le carbone, l'oxygène, l'hydrogène, l'azote, le phosphore, la potasse, la soude, la chaux, le chlore, la magnésie, le soufre, la silice, le fer et le manganèse.

Chacun de ces éléments constitutifs remplit une fonction spéciale, influant par sa présence sur la qualité, la taille, la teneur en fécule, amidon, matières grasses, d'une façon plus générale sur la vigueur et la précocité, mais provoquant aussi par son absence les maladies de dégénérescence.

**SYMBOLE...**
*Le naturisme, souriant, triomphe sur le globe... terrestre !*

Le terrain humain normal ayant besoin, pour le maintien de son équilibre parfait, d'un terrain végétal également normal, il est évident que les



*Au Stade Naturiste Sportif de Soisy-sous-Montmorency : M. Angel, moniteur, entouré de ses élèves Gabriel et Nireil Borel*

variations de la composition minérale des végétaux peuvent avoir sur nous une influence tout à fait prépondérante. On peut donc dire, en dernier ressort, et sans crainte de commettre une erreur, que notre santé est en dépendance étroite de la composition du sol sur lequel nous vivons.

Des analyses de plantes ont été faites, qui ont révélé les variations nombreuses de leur teneur en éléments minéraux. C'est ainsi que, dans un même végétal, la chaux peut varier de 1 à 10, la magnésie de 1 à 45, la potasse de 1 à 5, la soude de 1 à 100, le phosphore de 1 à 10.

Le rapport d'un minéral à l'autre peut encore être l'objet des plus grandes variations. C'est ainsi que le rapport potasse-magnésie, normalement 5/1, peut, avec une composition défectueuse du sol, être amené à 250/1. Si le lecteur veut bien se rapporter à un précédent article, dans lequel j'ai traité la question de la magnésie, il comprendra qu'une différence aussi sensible peut provoquer dans notre organisme des conséquences désastreuses.

Veut-on un exemple ?

On constate annuellement, en octobre et novembre, dans certaines régions du Nord, des entérites graves chez les enfants en bas-âge. Or, à cette époque, la nourriture des vaches laitières de cette région est presque exclusivement composée de collets de betteraves. Cette alimentation influe tellement sur la santé des animaux que ceux-ci ne tardent pas à maigrir. Le lait n'est pas normal, et la preuve en est qu'à cette époque les éleveurs renoncent à garder leurs veaux, ceux-ci ne supportant pas ce lait.

Or, ces mêmes collets, consommés dans des régions convenablement dotées en éléments minéraux, constituent une nourriture excellente, sans aucun danger.

Lorsque le médecin vous conseille un changement d'air, croyez-vous que cela signifie vraiment que vous devez respirer un autre air ? La composition de l'atmosphère est sensiblement la même partout. Le changement d'air n'est en réalité qu'un changement de terrain, qui comporte une modification de la composition minérale des aliments qui croissent sur ce terrain. C'est de cette modification que vous devez logiquement attendre une amélioration de votre état de santé.

Conclusion : nous avons à notre disposition quantité d'aliments dont nous ignorons la composition et bien souvent la provenance. Dans l'état actuel des choses, nous n'y pouvons pratiquement rien. Mais il serait à souhaiter que notre ministère de l'Agriculture se souvienne de temps à autre que si nous faisons de la culture, c'est pour manger. Il devrait s'attacher à l'étude de la composition des sols si divers de notre pays et préconiser pour chacun l'emploi de l'engrais idéal qui rectifierait les défauts de nos terres et les rendrait normales. On préviendrait ainsi les maladies de dégénérescence qui sévissent sur nos principaux aliments comme le blé, la pomme de terre et la vigne, et qui n'ont pour point de départ qu'un déséquilibre dans la composition minérale du sol. On éviterait par surcroît la plupart des maladies qui sont le reflet de la dégénérescence humaine.

MICHEL BINDER.

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

**...VIVANT**
*Le globe terrestre, en toute sécurité, se repose sur les naturistes*

# LA PAGE DU MALADE

POUR VOUS GUERIR

## VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

### LA BONNE POSITION POUR DORMIR

Demande. — *J. B. N., membre de la Société Naturiste, à Paris. — Quelle est la position la plus naturelle à adopter pendant le sommeil ? Autrefois, je dormais toujours sur le côté gauche, instinctivement. J'ai lu dans un ouvrage, de Muller je crois, qu'en dormant à plat ventre et légèrement à droite, cela aidait au bon fonctionnement du foie et de l'intestin. Je me suis efforcé d'adopter cette position, j'y suis arrivé en quelques semaines et, maintenant, j'y suis tout à fait à l'aise. Mais il me semble qu'ainsi la respiration est moins agréable et en quelque sorte entravée. Que conseillez-vous à ce sujet ?*

**Réponse.** — Sans doute allez-vous trouver la réponse ironique, mais disons-la tout de même. A votre première question : « Quelle est la position la plus naturelle pour dormir ? », nous répondrons : la position couchée. Dormir debout, comme cela se fait sous porte cochère, par exemple, ou assis, comme on peut le faire au volant de sa voiture, est ou désagréable, ou franchement dangereux. Je ne sais si Muller recommande de dormir à plat ventre, mais j'assure que cette position est mauvaise, parce que, enfouissant le nez dans l'oreiller, elle trouble sérieusement la respiration. La position sur un côté vaut mieux ; quel côté préférer ? Gauche ou droit ? On a dit d'éviter le gauche, parce que, couché à gauche, on comprime le cœur ; on a dit d'éviter le droit, parce que, couché à droite, on comprime le foie. En fait, au lieu de chercher s'il vaut mieux comprimer son cœur ou son foie, il nous apparaît préférable de se créer, grâce à un naturisme bien compris, cœur solide et foie vigoureux, auquel cas ces organes se soucieront fort peu qu'on les comprime pendant le sommeil. Si j'étais, malgré tout, dans l'obligation de vous choisir un côté, je dirais : dormez à droite, parce qu'ainsi votre estomac a plus de facilité pour évacuer son contenu.

La respiration, croyez-vous, se fait mieux quand on dort à droite ! Je ne vois pas de raison plausible au phénomène : quel que soit le côté sur lequel on est couché, la respiration, à moins d'une lésion spéciale, se fait par un seul poumon, celui qui n'est pas comprimé, et l'autre — le comprimé — pendant ce temps, se repose. Je crois me souvenir que ce sont les Chinois qui ont découvert ce curieux phénomène. Si vous voulez le constater, fermez, avec un doigt, la narine droite, pendant que vous êtes couché à droite ; vous constaterez que votre compression digitale ne trouble en rien votre respiration ; restant sur le même côté, fermez alors la narine gauche, vous constaterez que vous asphyxiez, vous empêchez l'air d'aller au poumon gauche non comprimé et en fonctionnement. Pour contrôler, tournez-vous sur l'autre côté, et, en comprimant alternativement l'une et l'autre narine, vous vérifierez l'expérience précédente. Pour ne supprimer, pendant le sommeil, le fonctionnement d'aucun poumon, il convient de dormir à plat sur le dos ; le conseil est-il un ordre précis et formel ? Non : la nature a prévu le ralentissement de la fonction respiratoire pendant le sommeil ; alors, que ce ralentissement porte surtout sur un poumon, du fait de la compression de l'un d'eux, ou bien sur les deux, si aucun n'est comprimé, il n'apparaît pas que le fait soit de capitale importance.

■ ■ ■

### VOTRE ENTERITE VA MIEUX PARCE QUE VOUS CESSEZ DE VOUS DROGUER

Demande. — *G. Ya..., sympathisant naturiste, à Paris. — J'ai bientôt vingt ans, et je souffre du ventre (entérite muco-membraneuse) depuis l'âge de douze ans, à peu près. J'ai suivi religieusement les conseils de différents médecins. On m'a fait prendre en quantité : sel de Glauber, phosphate et arséniate de soude, teinture de noix vomique, poudre de rhubarbe, sirop de tanin, élixir parégorique, élixir de Garus, liqueur de Fowler, extrait de condurango, sous-nitrate de bismuth, des spécialités (stovarsol, dermatol, gastrosodine). Traité par les rayons. J'ai toujours été très sobre et n'ai jamais fumé de ma vie. Pourtant, au début de cette année, mon mal s'est singulièrement aggravé. Un médecin de l'hôpital T... m'a prescrit le régime suivant : bananes, haricots secs, purées de marrons, lentilles et féculents ; chaque matin, prendre un paquet de gastrocaol. Ce traitement a radicalement arrêté la diarrhée. Et puis, conseillé par mon oncle, j'ai étudié le système Durville, j'ai supprimé les médicaments et me suis mis à l'exercice. Maintenant, je me sens beaucoup mieux. Mais je maigris. Je mesure 1 m. 67. Il y a trois ans, je pesais, nu, 52 kilogs. En mars de cette année, je ne pesais plus que 49 kg. 500 ; en juillet, 49 kilogs ; en août, 48 kilogs ; depuis, je ne me pèse plus, mais je suis certain de ne pas grossir. Je déjeune, presque chaque matin, de deux œufs cuits sur le plat et de pain grillé. Je suis toujours le régime qui m'a été prescrit à l'hôpital T... Quand je ne me sens pas trop fatigué, je fais de la culture physique d'après votre méthode ; je vais nager, deux fois par semaine (depuis bientôt trois mois) et je marche au moins une heure et demie chaque jour. Il m'arrive encore d'avoir des crises, mais seulement trois ou quatre fois par mois, et j'ai encore, souvent, mal dans le dos, à la hauteur des omoplates. Je vous serais vraiment très reconnaissant si vous pouviez, par la voie de Naturisme, me donner quelques conseils, redresser mes erreurs, car j'en dois commettre, et m'aider à me guérir...*

**Réponse.** — Votre entérite est, certainement, de cause médicamenteuse. Votre organisme, très jeune, s'est défendu à merveille contre les toxiques dont on l'a bourré, et il a trouvé une soupape : votre intestin ; seulement, comme l'intestin est fait pour absorber les aliments qui doivent devenir substance humaine, et non pour évacuer des poisons, la muqueuse pâtit, d'où irritation, entérite. Quantité d'entérites ont au moins un appoint de cause médicamenteuse. Vous avez fait bonne œuvre en renonçant aux gouttes, pilules, cachets, et en posant le problème de votre guérison sur son véritable terrain : celui de la vie mieux comprise. Vous étiez prédisposé à faire un naturiste, puisque vous avez résisté aux décevantes tentations dont sont, hélas, trop habituellement victimes les jeunes comme vous : les cocktails et le tabac. Nos félicitations. Continuez à faire de la culture physique ; faites-la en nudité totale, matin et soir, dans votre chambre, fenêtre ouverte selon votre degré d'entraînement. Continuez de marcher une heure et demie par jour, de nager. Votre oncle va, n'est-ce pas, chaque dimanche à Villennes ; et même, si je ne me trompe, il s'y comporte en vrai naturiste ; eh bien, faites donc comme lui, et, comme lui, vous deviendrez beau et fort.

Je ne pense pas qu'il faille vous inquiéter de votre amaigrissement. Il est bien rare qu'on ne maigrisse pas, en commençant à faire du naturisme ; on se débarrasse de l'eau qui alourdissait les tissus ; ensuite, l'organisme bien déblayé, on fait du muscle. Par prudence, surveillez vos poumons, prenez votre température le soir ; ne vous entraînez que très progressivement ; défiez-vous d'exagérer, de prendre froid ; l'excès de zèle des néophytes peut leur être dangereux.

Votre alimentation est mal comprise ; votre déjeuner du matin avec deux œufs est malsain ; faites-le fruitarien. Abstenez-vous des légumineuses sèches ; elles entretiennent votre entérite. Suivez notre régime pour troubles nutritifs moyens.

Si vous avez quelque doute au sujet de votre santé, demandez l'avis de votre oncle, qui est médecin, ou bien venez nous voir pour que nous inspections aux rayons X vos poumons, votre estomac, votre foie. Courage : vous devez devenir athlète.

LA CUISINE SAINE

## LE LAIT ET SES DÉRIVÉS

### CAMEMBERT

Le nez et le doigt doivent apprécier la qualité du camembert ; si l'odeur est forte, si le doigt, appuyant sur le centre, enfonce exagérément, il vaut mieux s'abstenir, à moins d'avoir des rouages digestifs très vigoureux ; le camembert entamé dont le centre coule doit être évité par les arthritiques. On n'améliore pas la qualité d'un camembert avancé en mélangeant à celui-ci du beurre. Si le camembert provoque la moindre démangeaison cutanée, s'en abstenir.

### CANTAL

Sa fermentation est trop poussée ; sa saveur est forte ; doit être réservé aux travailleurs de plein vent ayant un tube digestif sain.

### CHESTER

Mêmes observations que pour le Cantal.

### CHEVRE (FROMAGE DE)

Fromage à fermentation douce. Acceptable.

### DOUBLE-CREME

Fromage peu fermenté, que la crème rend peu digestible. Ne pas en abuser.

### GORGONZOLA

Mêmes observations que pour le Cantal.

### GRUYERE

Aliment puissant et non toxique, à utiliser quand le repas a été faible en aliments albuminoïdes, par exemple dans un menu purement végétarien, s'il n'y paraît ni champignons, ni légumineuses. Quand un repas comporte déjà une ration suffisante d'albumine en viande, œufs, champignons, s'en abstenir.

### HOLLANDE

Mêmes observations que pour le gruyère, en tenant seulement compte que sa fermentation est plus forte que celle du gruyère, et qu'il peut être moins bien toléré par les délicats du tube digestif.

LE YAOURT CHEZ SOI AU PRIX DU LAIT
Brochure gratuite sur demande
COMPAGNIE YALACTA
Siège: 26 Rue Caulaincourt
PARIS-18e
ou
4, Galerie Montpensier
(Palais Royal). PARIS-1er

### KEPHYR

Il faut se défier des képhyrs du commerce, faits de laits bouillis ou concentrés ; il est mieux de faire soi-même son képhyr en ensemençant, à l'aide de comprimés de bacilles lactiques, un lait dont on est certain.

### LIVAROT

Fromage à fermentation trop poussée ; il vaut mieux s'abstenir.

### MAROILLES, MONT-DORE

Mêmes observations que pour le Livarot.

### MUNSTER

Fromage trop fermenté, dont il vaut mieux s'abstenir si l'on ne possède pas un foie et un estomac très vigoureux.

### PONT-LEVEQUE

Acceptable seulement si sa fermentation est peu poussée ; dyspeptiques, prudence !

### PORT-SALUT

Mêmes observations que pour le gruyère.

### ROQUEFORT

Fromage fortement fermenté et dont les moisissures intérieures excrètent des produits toxiques. Les dyspeptiques doivent s'abstenir.

### SUISSE

Mêmes observations que pour le double-crème.

### YAHOURT OU YOGHOURT

Mêmes observations que pour le képhyr.

*(A suivre.)* Dr GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

# DE TOUT... DE PARTOUT

### PARADOXES ET VERITES

## LES VÉRITABLES CAUSES DE LA CRISE MONDIALE (1)

Ce qu'il faut désirer et préparer, c'est une crise de consicence humaine. Il n'y a rien à espérer du monde moderne, tant qu'il ne voudra pas se débarrasser de l'égoïsme et de l'amoralité qui l'étouffent. Les idées qui n'évoluent pas disparaissent. Ainsi l'arrêt de l'évolution vers la perfection de la Société moderne marquera sa mort.

Des conceptions nouvelles s'élaborent, des disciplines différentes de celles qui sont actuellement imposées sont en cours de préparation. Aveuglée et aussi apeurée, notre société ne veut pas comprendre les aspirations instinctives des masses vers un idéal nouveau et une économie mondiale plus équitable. On préfère adopter la politique de l'autruche. On proclame que tout le mal vient d'une crise économique, alors qu'il s'agit d'une crise morale, d'une crise d'évolution.

On préfère nier le danger plutôt que d'y parer.

Et pourtant, après la faillite de l'américanisme, l'esprit français, équilibré et mesuré, a une magnifique occasion de s'affirmer et de s'imposer en prenant la tête d'une évolution rationnelle de l'esprit humain.

Demain, il serait trop tard.

Déjà s'affirme le mouvement de renaissance de la santé humaine, dont le naturisme a pris la tête. Notre génération veut balayer les méthodes périmées et désastreuses des générations passées, qui nous ont légué, en héritage, un terrible ensemble de conceptions détestables à l'égard de notre santé physique.

Mais il faut que ce mouvement s'accompagne d'un mouvement parallèle, et d'égale ampleur, de renaissance de santé morale, dont le naturisme doit également prendre la direction. Ces deux mouvements sont inséparables, et l'échec de l'un entraînerait infailliblement l'échec de l'autre.

Par son universalité et sa perfection, le naturisme peut seul éviter à notre civilisation les risques d'une transformation brutale et violente.

Notre société est placée en face de ce dilemne : ou bien accepter une évolution sage et raisonnée, sous la conduite du naturisme, ou bien courir le risque d'une transformation brutale qui jettera à bas tous les anciens concepts, toutes les situations acquises.

Il faut immédiatement déclarer très haut que la bonté n'est pas la bêtise.

Il faut détruire la légende scandaleuse du système « D » et de tous ses dérivés.

Il faut supprimer l'enrichissement par spéculations, et remettre en honneur l'acquisition de l'aisance par le labeur et l'honnêteté.

Il faut mettre un terme aux scandales politiques et financiers.

Il faut punir sévèrement et éliminer de la société les escrocs, les banquiers véreux et les hommes d'affaires sans scrupules.

Il faut admettre que la morale puisse pénétrer dans le monde des affaires.

Il faut que l'on ne puisse plus dire que le commerce c'est le vol, parce que Mercure est en même temps le dieu du commerce et des voleurs.

Il faut instaurer non seulement la Religion de l'Esprit, mais de l'Equité, fille de l'Intelligence humaine.

Il faut supprimer la cloison étanche établie par les générations passées entre l'âme idéale et le corps, vile matière.

Il faut reconnaître les réactions de la matière sur notre intelligence, leur solidarité, et par conséquent imposer aux individus une vie simple et saine pour obtenir une morale simple et saine.

Ainsi, le naturisme, ayant obtenu le redressement physique de l'homme, réalisera son redressement moral, qui amènera un redressement social et aboutira au redressement universel de l'humanité.

Tel est, à mon sens, l'idéal naturiste.

Et je suis d'accord sur ce point avec Maximilien Carnaud (voir *Naturisme* du 6 août 1931).

Sur le plan individuel, le naturisme fera des hommes forts et sains, sur le plan social il supprimera la misère, les assassinats, les guerres, il adoucira les relations des hommes entre eux, il opérera le pacifisme intégral, et sur le plan universel il donnera à l'homme le maximum de bonheur possible.

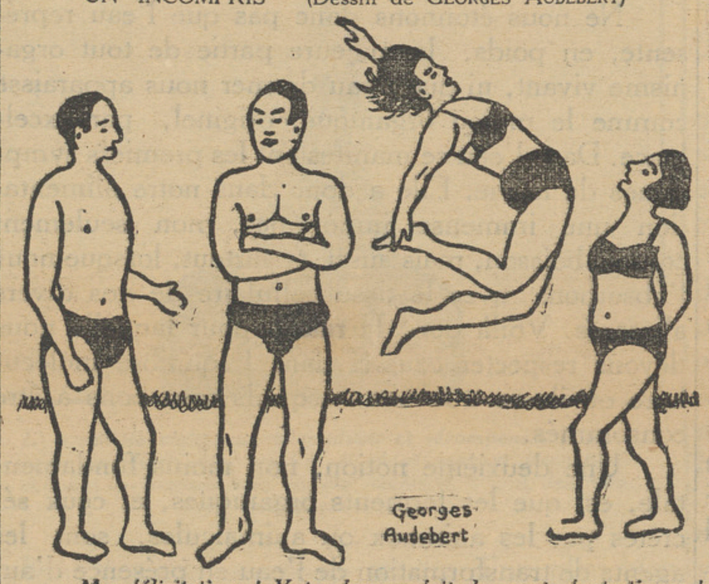
Mais, dans la poursuite de cet idéal, il est un encouragement que les naturistes recevront immédiatement, c'est que moins que les autres hommes ils subiront les effets des crises actuelles, car ils sont forts physiquement et moralement, ils ont limité leurs besoins, et ils ignorent l'égoïsme.

FIN

POL.

(1) Voir *Naturisme* des 3 et 10 décembre 1931.

UN INCOMPRIS (Dessin de GEORGES AUDEBERT)




*— Mes félicitations ! Votre femme fait des sauts fantastiques !*
*— Oui !... Et dire qu'elle me reproche d'être toujours dans les nuages...*

## LE CINÉMA

### LA TERRE

Nous pouvons commencer à apprécier un certain nombre de films soviétiques. En dehors des présentations privées d'œuvres nouvelles et vraiment fort importantes : *Le Chemin de la vie*, *Enthousiasme*, quelques salles spécialisées donnent des films plus anciens, mais non moins intéressants, tels : *La ligne générale*, *La Terre*, de Dovjenko. Nous parlerons aujourd'hui de ce dernier film. Des coupures ont été pratiquées et rendent la bande un peu incohérente ; la sonorisation, réalisée après coup, ne nous offre rien de bien agréable, au contraire ; mais, malgré tous ces ennuis, l'œuvre de Dovjenko recèle tant de beautés que nous la classerons parmi les meilleurs spectacles du moment.

Le scénario retrace l'évolution des paysans ukrainiens aux prises avec les idées de la Russie nouvelle. Tous les spectateurs n'apprécieront pas également le côté « culturel » de *La Terre*, mais parallèlement se déroule une tragédie paysanne née de la rivalité des fermiers propriétaires et des adeptes du collectivisme, qui fera prendre intérêt à ce splendide développement d'images. L'histoire peut être contée en quelques mots : un jeune paysan, dont les parents résistent encore au mouvement coopératif, s'efforce de propager les idées neuves ; un koulak le tuera alors qu'il rentre à la ferme, au petit jour ; son père continuera son œuvre.

Sur une trame aussi simple et aussi vaste, Alexandre Dovjenko a magnifiquement renouvelé les thèmes de vie et de mort, de jeunesse et de vieillesse. Les acteurs, les figurants sont admirables de simplicité, de vérité ; la nature vit intensément ; nous expliquera-t-on cette compréhension mystérieuse, ce sens extraordinaire que possèdent la plupart des metteurs en scène russes de la splendeur des épis ondulant sous le vent ou de l'abondance des vergers dans le soleil ou sous la pluie ? Nous finirons par imaginer, sans doute, que toutes ces choses n'existent que dans des pays inaccessibles aux cinéastes français ! Et quelle lumière baigne les personnages, bêtes et hommes, solidement campés sur fond de nuages, ou encore durant cette lourde nuit d'amour du village immobile.

Le Rialto nous offre deux films intéressants de court métrage : un documentaire commenté par l'architecte Le Corbusier, dont les idées nous sembleront toujours séduisantes, et *Boule de Gomme*, réalisation de G. Lacombe. Boule de Gomme est une jeune vedette qui cumule non les qualités, mais les défauts ; il fait le désespoir du metteur en scène chargé de l'utiliser. Boule de Gomme ne rira pas devant les grimaces du personnel mobilisé à cette fin, mais, par contre, trouve tout à fait comique qu'on veuille le faire pleurer alors qu'il n'en a pas envie. Quelques scènes sont vraiment très drôles. Cordy, la future vedette d'*A nous la liberté*, le prochain film de René Clair, campe un machiniste qui saura bien venir à bout du terrible Boule de Gomme. — JEAN FAUREZ.

## L'HIVER

En sa robe argentée, son manteau de ténèbre,
Sinistre et angoissant, luguble et miséreux,
Ce vieillard exécré, à l'allure funèbre,
Qu'on appelle l'Hiver descend du fond des cieux.

Pas à pas il descend sur la terre où nous sommes,
Traînant sa barbe blanche aux flancs des Pyrénées ;
Implacable ennemi du soleil et des hommes,
Semant sa barbe blanche au fond de nos vallées.

Il sera bientôt là ; son sentier c'est décembre ;
Brouillards, neiges, verglas, sinistres bataillons,
L'escortent jusqu'à moi, envahissent ma chambre...
Je grelotte et j'ai peur en frôlant leurs haillons.

Et je pense à ceux-là, voguant sur l'Atlantique...
O ! maudit soit l'Hiver, père de l'Ouragan,
Maudit soit l'Aquilon, fils de ce père antique,
Qui fait un cimetière au fond de l'Océan !

Penser que ce vieillard sera maître du monde
Quand Phébus sera mort ; et que l'immensité,
Les cieux profonds et l'air et la terre avec l'onde,
Sans oiseaux et sans fleurs, deviendront sa cité !

Hiver ! Tu es maudit du pauvre en sa chaumière
Et maudit de son cœur que tu fais s'engourdir ;
Hiver ! Tu es maudit de l'oiseau sous le lierre
Et maudit de la fleur qui bientôt va mourir !

EDGARD SOUQUET.

## M. MORINAUD A PHYSIOPOLIS

M. Emile Morinaud, sous-secrétaire d'Etat à l'Education Physique, devait visiter officiellement, dimanche dernier, l'Ile des Naturistes de Villennes-sur-Seine. Légèrement souffrant, il s'est fait représenter, au dernier moment, par M. Chérif-Mécheri, chef de son secrétariat particulier, à qui il avait confié le soin de remettre aux Drs Durville la lettre suivante :

« Monsieur le Président,

« Atteint depuis hier de laryngite, je ne puis sortir aujourd'hui. Je me vois donc dans l'impossibilité de me rendre à Villennes. Je vous en exprime tous mes regrets. Le chef de mon secrétariat particulier, M. Mécheri, me représentera. Et il reste bien entendu que j'irai à Villennes voir votre œuvre, dès que cela me sera possible. Vous pouvez absolument compter sur ma visite. Ce n'est que partie remise. Bien cordialement,

« E. MORINAUD. »

« Naturisme » donnera jeudi prochain le compte rendu détaillé de la journée du 13 décembre, qui fut favorisée par un temps inespéré. D'ores et déjà, disons que le Championnat des Naturistes, qui s'est couru pour la première fois, a réuni 14 concurrents féminins et 34 masculins, ce qui constitue un beau succès.

M. Le Noan, opérateur des Actualités parlantes et sonores Pathé-Natan, a enregistré sur le grand stade de nombreux mètres de film, qui sont passés dans les principaux cinémas à partir du mercredi 16 décembre.

A l'issue de la réunion, les docteurs Durville ont adressé à M. Emile Morinaud le télégramme suivant :

« M. Morinaud, ministre, Paris. — Les docteurs Durville et les naturistes de Villennes vous expriment leur respectueuse reconnaissance, souhaitent votre prompt rétablissement et applaudissent à votre prochaine visite à Villennes, centre d'éducation physique.

« DURVILLE. »

# MÉDECINE NATURISTE

## LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

## L'EAU ET LES FERMENTS

On ne peut parler d'alimentation naturiste sans prononcer l'expression : équilibre moléculaire. Dans la Nature, où toute matière vivante doit obéir à la loi de son évolution, il faut donc sous-entendre le qualificatif « momentané », et comprendre qu'il s'agit d'aliments parvenus à leur maturité et qui doivent être utilisés dans l'équilibre propre à cet état. Cette conception s'oppose donc aux méthodes trop répandues dans l'industrie alimentaire, qui dissèquent, blanchissent, concentrent, enrichissent arbitrairement ou appauvrissent de même, extraient et stérilisent soit par chaleur, soit par saturation.

Respecter l'œuvre de la Nature est donc l'idée essentielle qui guide notre réforme, qu'il s'agisse du pain, du riz, des jus de fruits frais, du malt, des sucres de malt, etc. Et la série des réformes est loin d'être finie.

C'est qu'il est nécessaire de comprendre les rôles prédominants que jouent, dans la vie organique, l'eau et les ferments. Au point de vue moléculaire, l'eau est composée d'un atome d'hydrogène qui s'allie au radical oxhydrique. Au point de vue électrolytique, ces deux composés sont de signes contraires, le premier positif, le second négatif ; c'est pourquoi leur affinité est très grande.

L'ion hydrogène est extrêmement actif, en ce qu'il tend constamment à prendre une place dans un groupement moléculaire qui lui est voisin. De plus, il est fonctionnel, parce qu'il est caractéristique de la fonction acide. Tous les acides forts, comme l'acide sulfurique par exemple, sont très chargés en hydrogène ; les acides faibles, comme l'acide acétique, le sont peu. De même, le degré de dissociation de la molécule originaire correspond à cette charge en ions hydrogènes.

Le ion oxhydrique est non moins actif que son compagnon hydrogène, puisqu'il se dégage aussi souvent que lui, et s'emploie non moins fréquemment dans les groupements moléculaires voisins. Il est également fonctionnel, car il est caractéristique des bases. La basicité d'un groupement est fonction du nombre d'ions oxhydriques. Son degré de dissociation influence de même les réactions basiques, comme l'ion hydrogène influence la fonction acide.

Ces deux notions de chimie et d'électrolyse ont une énorme importance pour confirmer le point de vue naturiste : il n'est point de réaction acide ou basique sans eau ; autrement dit, aucun corps organique n'existe ou ne peut évoluer sans elle.

C'est pourquoi on a donné les noms d'hydrolise et d'hydratation aux deux phénomènes qu'ils désignent, en utilisant la racine grecque qui signifie « eau ». Au cours de nos diverses études, nous avons déjà eu l'occasion de constater que c'est elle qui solubilise pour transport, et insolubilise pour dépôt. Par elle, les corps gras sont saponifiés, les amylases sont changés en sucres, les graisses en glycérine et acides gras, les albuminoïdes en albumoses et en peptones. Bref, tous les phénomènes du chimisme alimentaire, et de la vie en général, sont basés sur l'action de ces deux ions dont l'union fait l'eau.

Ne nous étonnons donc pas que l'eau représente, en poids, la majeure partie de tout organisme vivant, ni que l'eau de mer nous apparaisse comme le milieu organique, originel, par excellence. Dans l'eau se manifestent les premiers symptômes de la vie. Elle a donc dans notre alimentation une immense importance, non seulement comme boisson, mais aussi, et surtout, lorsque nous l'absorbons avec le tissu cellulaire de nos divers aliments. Voilà donc la raison pour laquelle nous devons respecter ceux-ci dans l'équilibre moléculaire où ils se trouvent lorsqu'ils sont bons à être consommés.

Une deuxième notion, non moins fondamentale, est que les ferments organiques, et ceux sécrétés par les animaux ou animalcules, sont les agents de transformation de l'eau en présence d'autres groupements moléculaires. Ces ferments ou enzymes ne semblent pas participer autrement à la réaction chimique, mais ils la déclenchent.

La Nature n'a pas attendu nos moteurs à eau, à gaz, à électricité, à vapeur, etc., pour s'épanouir et évoluer ; c'est donc qu'elle possède ses moteurs de transformation, infiniment puissants et variés, qui n'opèrent pas comme les nôtres sur de la matière morte. Ils ne participent pas plus à la matière en évolution que le moulin ne participe à la rivière, mais la transformation est profonde au point qu'il n'existe plus de commune mesure entre la matière qui précède et celle qui suit l'opération.

De même que dans le monde physique nous constatons la profonde différence de nature entre les rayons secondaires et ceux dits d'incidence, de même, dans la vie organique, les enzymes et les catalyseurs fonctionnent exactement comme des transformateurs d'énergie. L'homme lui-même, avec ses glandes, ses diastases et ses hormones, n'est qu'une admirable machine à transformer.

L'influence prépondérante de l'eau dans tout organisme vivant suppose nécessairement, pour se manifester, la présence de ferments. Ici, comme précédemment, nous répéterons que l'homme ne doit pas compter sur la seule activité de ses glandes pour opérer la transformation du bol alimentaire, car il s'userait vite à pareille tâche, mais aussi sur les ferments qu'apportent les aliments eux-mêmes, et qui prendront vite une grande activité dans le milieu propice de nos organes.

La thèse naturiste est donc logique en cherchant dans toutes ses applications alimentaires à sauvegarder à la fois l'eau de végétation qui a participé à la vie de la plante, et les ferments qu'elle contient. C'est pour cela que nous combattons d'une part la cuisson à l'eau bouillante, qui est une destructrice des tissus, pour faire revivre la cuisson à l'étouffé, mais à la pression atmosphérique ; que nous conseillons de faire infuser le maté, boisson chlorophyllienne, bien avant que l'eau bouillisse ; que nous prêchons l'alimentation par crudités vertes, et aussi que nous cherchons à répandre l'usage des fruits d'une façon qui n'est pas suffisamment pratiquée en France.

Le fruit est essentiellement eau et ferments. Pour notre vitalité, c'est un aliment de choix. La meilleure réalisation pratique est celle du jus de raisin frais, car, ainsi, rien n'est perdu. Mais d'autres applications pratiques viendront, qui devront utiliser les jus d'autres fruits doux, que connaissent des pays mieux insolés que le nôtre. Il est frappant de voir comment l'exubérance de la végétation accompagne le soleil et l'humidité — traduisez : les ferments et l'eau. C'est là un changement radical à apporter dans nos habitudes fondées sur la boîte de conserves.

Nous devons corriger notre alimentation là où elle pèche, et rechercher les ferments que la chaleur, notamment la cuisson, détruisent si facilement. Pour eux, une température de 70° commence déjà à être dangereuse. La solution doit être cherchée en grande partie dans l'usage abondant et quotidien des fruits, mais entendons par là des fruits dont les ferments ont été respectés. Ceux qui abondent en jus pourront nous donner des mélanges de liquides frais, sans alcool ; ceux dont les tissus sont assez mucilagineux pour supporter une déshydratation partielle, qui ne porte pas atteinte aux ferments, constitueront une gamme de fruits secs qui rempliront les mauvais mois de l'année, où l'alimentation fruitarienne est très difficile. L'essentiel sera que les fruits vivent encore par leurs ferments, car ceux-ci sont les moteurs de transformation qui font constamment évoluer la matière.

La Vie est un changement continuel de formes ; l'eau et les ferments organiques en sont les principaux ouvriers.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

*Femme d'aujourd'hui... et paysage dont Corot eût goûté tout le charme*

POUR LA DIFFUSION DE NOTRE IDEAL

# ORGANISONS LE FOYER NATURISTE

DANS le numéro 100 de *Naturisme* (22 mai 1930) figurait sous ma signature une étude intitulée : « Il faut organiser le naturisme », et dans laquelle, après des considérations générales et particulières, on pouvait trouver ceci :

« *Quelques créations qui s'imposent :*

« C'est dans tous les domaines que les naturistes doivent pousser leur offensive créatrice.

« *Des restaurants naturistes,* véritables salles à manger, tenus avec toutes les exigences de la science alimentaire naturelle, sont à organiser, non seulement pour les gens qui ne rentrent pas chez eux à midi, mais encore pour ceux qui veulent éviter la tâche de cuisiner.

« *Des hôtels naturistes,* dans lesquels on trouverait avec plaisir la vie économique, l'air et la lumière à profusion.

« *Des terrains naturistes* sur lesquels on pourrait, sans de longs déplacements, se reposer en prenant l'air, ou se détendre par l'exercice de la fatigue du travail.

« *Des foyers naturistes* où, en échange de cotisations raisonnables, on trouverait une ambiance bien autrement agréable que celle des « bistros », en même temps que de quoi lire, écrire, se distraire.

« *Des centres de repos et de détente* à l'exemple de celui de Villennes, qui, avant peu, sera au complet. Des ateliers naturistes, dans lesquels le bien-être moral et matériel conduirait enfin, selon la pittoresque formule du docteur Pierre Naval, à remplacer le *travail-corvée* par le *travail-plaisir,* en faisant de tous les ouvriers d'une même tâche de véritables associés.

« Un mot enfin des *centres de culture maraîchère,* véritables ateliers naturistes qui permettraient d'industrialiser scientifiquement la culture qui est si routinière, bien qu'à la base de l'alimentation rationnelle.

« Il n'y a pas de forme d'activité dans laquelle le naturisme ne puisse se manifester, et il ne faut pas beaucoup d'imagination pour deviner le succès qui attend la *péniche naturiste* installée en plein Paris, où elle offrirait à la fois ses surfaces de sport, sa piscine, son restaurant, son salon de repos et sa bibliothèque.

## *L'ŒUVRE DU TEMPS*

Dans *Naturisme* du 26 novembre 1931, notre excellent ami M. Fuszka reprend la question d'un *foyer naturiste,* et, à la dernière assemblée générale, l'accord s'est fait sur l'étude pratique de cette création, à laquelle un des plus sympathiques d'entre nous — tout le monde sait qu'il s'agit de Bailly — est prêt à participer avec l'équilibre, le bon sens et la diplomatie bienveillante que chacun lui connaît. Et, derrière ceux-là, combien d'autres viendront nous offrir leur concours, parmi ceux qui m'ont adressé encouragements et critiques, et auprès de qui je m'excuse de n'avoir pas toujours répondu.

## *L'IDEALISME N'EXCLUT PAS LE SENS PRATIQUE*

Mais, pour réussir, il ne suffit pas d'être bourré de bonnes intentions. Il faut savoir exactement où l'on va, ce que l'on veut, comment il est possible de l'obtenir, et se garder des fautes trop fréquentes dans les œuvres de ce genre.

Plus encore que dans une création qui a un intérêt pécunier comme stimulant, une initiative d'ordre aussi moral que matériel doit s'imposer une discipline de travail stricte au service d'un plan bien étudié, sous peine d'aboutir à un échec ou de réaliser des choses boiteuses.

*L' « athlète victorieux, triomphant et récompensé, tendant tous ses efforts vers un but élevé et prenant pour point d'appui un sommet : la Société Naturiste », don des naturistes aux docteurs Durville.*

Aussi, comme première contribution à ce travail qui commence et sera certainement fécond, je crois indispensable de fixer les grandes lignes, le « canevas » de travail dont il sera nécessaire de bien se souvenir.

## *QUELQUES PRINCIPES*

Des expériences antérieures auxquelles j'ai eu le plaisir de participer, tantôt comme initiateur, d'autres fois comme conseiller technique et souvent, hélas, comme « redresseur », m'ont permis d'établir une petite liste des conditions sans lesquelles une œuvre sera difficile. Les voici :

1° *Elaborer un plan d'action* complet, le discuter, le bien mettre au point ;

2° *Ne pas négliger les chiffres* et les manipuler « à vide » avant application, de façon à ne pas être surpris par les événements ;

3° *Veiller avec soin* à ce que toute entreprise soit bien viable financièrement et que chaque création « morale » se trouve équilibrée par une création « matérielle » lui fournissant les moyens de subsister ;

4° *Définir les attributions* de chacun en fonction de ses préférences ou de ses possibilités ;

5° *Ne pas laisser à un seul* tout le fardeau des initiatives, ce qui le conduit parfois à des décisions hâtives et par cela même regrettables ;

6° *Rétribuer les concours,* si pas en argent du moins en « service », afin de ne pas décourager bien des bonnes volontés qui n'ont pas les moyens de donner leur temps pour rien ;

7° *Ne pas craindre la critique,* mais la rechercher pour obtenir des « critiques » qu'ils mettent « la main à la pâte », ce qui est très profitable à tous.

## *UNE COLLABORATION NATURISTE*

Comment faut-il entendre la collaboration qui doit nous permettre d'agir pratiquement, de manipuler les questions de gros sous, d'ameublement, de vaisselle ou de librairie, pour qu'elle soit fructueuse sans quitter son aspect d'élévation morale ?

D'une façon assez simple, qui m'a donné d'assez bons résultats là où j'ai pu l'introduire, c'est-à-dire en fuyant la méthode dite des « conseils d'administration ».

Désignons pour préparer l'action et la réaliser quelques-uns d'entre nous qui *se sentiront décidés à l'action,* et qu'ils travaillent avec le minimum de palabres, le téléphone et la boîte aux pneumatiques pouvant suffire à bien des choses.

Mais que l'on ne parte pas sans un programme assez précis, sous peine de ne pas faire grand'chose ou de perdre son temps.

## *AU TRAVAIL !*

Ils sont nombreux les naturistes qui songent ou disent : « On devrait faire ceci... Pourquoi n'a-t-on pas combiné cela... Si j'étais chargé de... », et se contentent de déplorer l'inertie des hommes et la lenteur des choses.

Aujourd'hui, ils ont une occasion merveilleuse d'atteindre leur idéal, de participer à sa réalisation par un travail qui ne sera pas bénévole, mais rémunéré dans la mesure des moyens dont on disposera ; et qui donc, dans un foyer comportant un restaurant, n'accepterait pas de fournir quelques heures de travail en échange de ses repas ?

Je leur demande donc de secouer leur timidité et de nous écrire en quoi ils peuvent nous aider. Il y aura du travail et il faudra un peu de tout, depuis des gens qui savent lire et compter, jusqu'à ceux qui ont ce rare talent de diplomatie qui obtient tout sans en avoir l'air, en passant par tous les travaux manuels dont une existence idéalisée n'est pas indépendante.

Que tous ceux-là, et les autres aussi, veuillent bien nous dire :

*Voici ce que je sais faire.*

*Voilà le temps dont je pourrai disposer.*

*Comptez sur moi pour vous seconder.*

Et, pour donner l'exemple, je commence :

J'ai quelques menus talents d'organisateur.

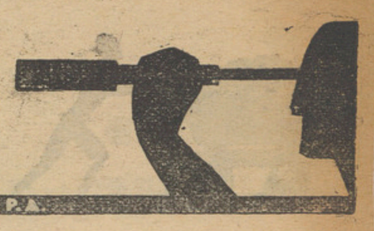
Je suis à peu près libre de combiner mon emploi du temps pour réserver des heures aux œuvres naturistes.

A titre de première collaboration, je commence à établir le programme de réalisation du futur foyer.

CHARLES ABDULLAH,
Conseil en organisation.

**ILE DU LEVANT, ILE DU REVE**
*Le domaine où le bonheur aime à venir errer...*

# LA VIE DU MONDE NATURISTE



**APRES L'ASSEMBLEE DU 27 NOVEMBRE**

## LES NOUVEAUX STATUTS DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

*Au cours de l'Assemblée générale qui a été tenue le 27 novembre dernier, les Statuts de la Société Naturiste, remaniés en vue de la demande en reconnaissance d'utilité publique, ont été votés à l'unanimité moins une voix.*

*Nous avons commencé la publication du texte de ces nouveaux statuts dans notre dernier numéro. En voici la fin.*

ARTICLE 11. — ASSEMBLEES GENERALES.

Les assemblées générales se composent exclusivement des membres bienfaiteurs et actifs de l'association inscrits avant le 1er octobre de chaque année, ainsi que des personnalités ayant reçu le titre de membre d'honneur. Les membres ayant la qualité de pupilles et les membres adhérents en sont exclus.

Les décisions des assemblées générales sont obligatoires pour tous.

Les assemblées sont ordinaires ou extraordinaires. Elles sont présidées comme il est dit à l'article 7.

Il n'est pas adressé de convocation individuelle. La convocation est suffisante si avis en a été inséré, au moins quinze jours à l'avance, dans une revue naturiste accréditée chaque année par le Conseil d'administration.

Les membres sont admis aux assemblées générales sur présentation de la carte de l'année écoulée, ou sur justification du paiement de la cotisation. Nul ne peut se mettre en règle au point de vue de sa cotisation spécialement pour assister à l'assemblée générale.

L'ordre du jour est établi par le Conseil d'administration. Indépendamment des matières portées à l'ordre du jour par le Conseil, toute proposition portant la signature d'un quart au moins des membres inscrits et déposée au secrétariat huit jours avant la réunion pourra être soumise aux assemblées.

ARTICLE 12. — ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE.

L'assemblée générale ordinaire a lieu une fois par an, dans la deuxième quinzaine du mois d'octobre.

Elle entend lecture du procès-verbal de la dernière assemblée et en approuve les termes.

Elle reçoit communication des travaux du conseil et des comptes du trésorier, présentés par le commissaire aux comptes. Elle statue sur leur approbation.

Elle statue souverainement sur toutes les questions portées à l'ordre du jour, règle le fonctionnement de l'association, donne toutes autorisations au Conseil pour effectuer toutes opérations rentrant dans l'objet de l'association, et qui ne sont pas contraires aux dispositions de la loi du 1er juillet 1901, pour lesquels les pouvoirs qui lui sont conférés par les statuts seraient insuffisants.

Elle procède, s'il y a lieu, au renouvellement des membres du Conseil.

Elle nomme le commissaire aux comptes.

Elle vote le budget de l'année suivante.

Les délibérations de l'Assemblée générale relatives aux aliénations de biens mobiliers et immobiliers dépendant de la dotation, à la constitution d'hypothèques et aux emprunts, ne sont valables qu'après approbation administrative par décret simple. Toutefois, s'il s'agit de l'aliénation de biens mobiliers, et si leur valeur n'excède pas le vingtième de capitaux mobiliers compris dans la dotation, l'approbation est donnée par le préfet.

L'assemblée générale ordinaire, régulièrement convoquée, délibère valablement, quel que soit le nombre des membres présents. Toutes ses décisions sont prises à la majorité relative des membres présents.

Le procès-verbal de l'assemblée, rédigé par le secrétaire et signé par deux membres du bureau, est consigné sur le registre spécialement affecté à cet usage.

ARTICLE 13. — ASSEMBLEE GENERALE EXTRAORDINAIRE

L'assemblée générale extraordinaire peut être convoquée, en cas de circonstances exceptionnelles, par le secrétaire général, sur avis conforme du Conseil ou sur demande écrite d'un quart au moins des membres inscrits, déposée au secrétariat. En ce dernier cas, la réunion doit avoir lieu dans les trente jours qui suivent le dépôt de la demande au secrétariat.

L'assemblée générale extraordinaire statue sur toutes les questions urgentes qui lui sont soumises.

Elle a les mêmes pouvoirs que l'assemblée ordinaire.

Elle a, en outre, le pouvoir d'apporter toutes modifications aux statuts, sur proposition du Conseil.

Elle peut ordonner la dissolution de l'association ou sa fusion avec toutes autres associations poursuivant un but analogue, ou son affiliation à toute union d'associations.

L'assemblée générale extraordinaire doit être composée du quart au moins des membres en exercice. Une feuille de présence est tenue à l'entrée de la salle de réunion. Si cette proportion n'est pas atteinte, l'assemblée est convoquée de nouveau, mais à quinze jours au moins d'intervalle ; elle peut, cette fois, délibérer valablement, quel que soit le nombre des membres présents.

Les membres empêchés de se rendre à l'assemblée extraordinaire peuvent donner un pouvoir écrit à un membre de l'association chargé de les représenter.

Les décisions sont prises à la majorité absolue des membres présents.

Les délibérations sont consignées par le secrétaire sur le même registre affecté aux procès-verbaux des assemblées ordinaires, et signées par les membres du Conseil présents à la délibération. Le procès-verbal doit constater le nombre des membres présents. Le secrétaire général peut en délivrer des copies qu'il certifie conformes.

Les assemblées générales, ordinaires ou extraordinaires, votent, le cas échéant, les crédits nécessaires à la publication intégrale ou partielle du compte rendu de leurs délibérations dans la revue naturiste accréditée par le Conseil pour recevoir les avis de convocation.

ARTICLE 14. — REGLEMENTS INTERIEURS.

Des règlements intérieurs, établis par le Conseil d'administration, précisent les conditions d'admission aux stades, terrains de jeux, réunions, excursions, conférences, fêtes, foyers, filiales de l'association, comités locaux, etc.

ARTICLE 15. — FILIALES.

Les filiales de l'association sont organisées sur le même principe que l'association mère, et après avis favorable du Conseil d'administration.

L'assemblée générale constitutive élit un Conseil qui peut comprendre seulement huit membres. Ce conseil élit un bureau composé d'au moins quatre membres.

L'assemblée constitutive adopte intégralement les statuts de l'association mère, sauf en ce qui concerne les articles 4 et 5, relatifs à la composition de l'association et au montant des cotisations, qu'elle est libre d'adapter aux conditions locales. Elle complète ces statuts à l'aide de règlements intérieurs dont copie est délivrée sans délai au siège central.

Le secrétaire délivre une copie certifiée conforme de toutes les délibérations des assemblées, dans les huit jours de la réunion.

Le trésorier rend compte au siège central de toutes ses opérations comptables à l'expiration de chaque trimestre.

Les décisions prises en assemblée générale par les filiales ne sont valables qu'après leur ratification par l'Assemblée générale de l'association mère.

Les décisions prises en Conseil d'administration par les filiales ne sont valables qu'après leur ratification par le Conseil d'administration de l'association mère.

L'assemblée générale des fiilales a lieu au moins quinze jours avant l'assemblée générale de l'association mère, afin que le secrétaire général puisse soumettre à l'approbation de cette dernière le procès-verbal de la séance du comité local.

Les décisions des assemblées de l'association mère engagent formellement les filiales, qui doivent se soumettre à ses décisions.

ARTICLE 16. — DOTATION.

La dotation de la *Société Naturiste* comprend :

1° Une somme de 9.000 francs en espèces ;

2° Un matériel nautique estimé à ce jour à la somme de 80.000 francs environ et comprenant notamment : 16 canoës français ou canadiens, ou yoles, 3 canots automobiles, dont un en cours d'acquisition, 3 canots de promenade, 2 bachots de passage, 2 pontons, 1 ber, 50 avirons et 10 pagaies ;

3° Les immeubles nécessaires au but poursuivi par l'association et notamment un bail consenti par le *Syndicat des co-propriétaires* de l'Ile des Naturistes (Ile de Médan, à Villennes-sur-Seine), sur des stades, terrains de jeux, vestiaires, garage à bateaux, chemins d'accès, etc., couvrant une superficie de plus de *cinq hectares* ;

4° Les capitaux espèces provenant des libéralités, à moins que l'emploi immédiat n'en ait été autorisé par le Conseil ;

5° Les sommes versées pour le rachat des cotisations ;

6° Le dixième au moins, annuellement capitalisé, du revenu net des biens de l'association.

ARTICLE 17. — PLACEMENT DES CAPITAUX MOBILIERS DE LA DOTATION.

Les capitaux espèces compris dans la dotation sont placés en valeurs nominatives de l'Etat français ou en obligations nominatives, dont l'intérêt est garanti par l'Etat. Ils peuvent être également employés soit à l'achat d'autres titres nominatifs, après autorisation donnée par décret, soit à l'acquisition d'immeubles nécessaires au but poursuivi par l'association.

ARTICLE 18. — RESSOURCES ANNUELLES.

Les recettes annuelles de l'association se composent :

1° De la partie du revenu de ses biens non comprise dans la dotation ;

2° Des cotisations versées par ses membres bienfaiteurs, actifs et adhérents ;

3° Des souscriptions de ses membres ;

4° Des subventions de l'Etat, des départements, des communes et des établissements publics ;

5° Du produit des libéralités dont l'emploi immédiat a été autorisé par le Conseil ;

6° Des ressources créées à titre exceptionnel, telles que produits de quêtes, tombolas, loteries, concerts, bals, spectacles, droits d'entrée à des conférences, etc., etc. ;

7° Du produit de la vente des insignes spéciaux dont le Conseil d'administration peut décréter la création.

La comptabilité est tenue par le trésorier, sous la surveillance du Conseil d'administration, comme prévu à l'article 7.

ARTICLE 19. — MODIFICATION DES STATUTS.

Les statuts ne peuvent être modifiés que par l'Assemblée générale extraordinaire et sur proposition du Conseil, conformément aux dispositions de l'article 13.

ARTICLE 20. — DISSOLUTION.

La dissolution ne peut être prononcée que par l'Assemblée générale extraordinaire, sur proposition du Conseil, ainsi qu'il est prévu à l'article 13.

En cas de dissolution volontaire ou forcée, l'assemblée générale extraordinaire statue sur la dévolution du patrimoine de l'association, sans pouvoir attribuer aux membres de l'association autre chose que leurs apports. Elle désigne les établissements publics ou les établissements privés reconnus d'utilité publique qui recevront le reliquat de l'actif après paiement de toutes les dettes ou charges de l'association, remboursement de toutes avances et solde de tous frais de liquidation.

Le Conseil est chargé d'assurer les opérations de liquidation. L'assemblée générale l'investit, à cet effet, de tous pouvoirs nécessaires.

ARTICLE 21. — APPROBATION PAR LE GOUVERNEMENT.

Les délibérations des assemblées relatives aux modifications des statuts, à la dissolution de l'association et à la nomination des liquidateurs sont adressées sans délai par les soins du Conseil au ministre de l'Intérieur et au ministre de l'Education Physique.

Elles ne sont valables qu'après approbation du gouvernement.

ARTICLE 22. — SURVEILLANCE.

Le secrétaire doit faire connaître dans les trois mois à la Préfecture de la Seine tous les changements survenus dans l'administration ou la direction de l'association.

Les registres de l'association et ses pièces de compabilité prévus à l'article 7 sont présentés sans déplacement sur toute réquisition au ministre de l'Intérieur ou au Préfet, à eux-mêmes ou à leur délégué, ou à tout fonctionnaire accrédité par eux.

Le rapport annuel et les comptes, y compris ceux des filiales, s'il y a lieu, sont adressés chaque année au Préfet de la Seine, au Ministre de l'Intérieur et au Ministre de l'Education Physique.

ARTICLE 23. — VISITE DES ETABLISSEMENTS FONDES PAR L'ASSOCIATION.

Le Ministre de l'Intérieur et le Ministre de l'Education Physique ont le droit de faire visiter par leurs délégués les établissements fondés par l'association et de se rendre compte de leur fonctionnement.

## REVUE DES REVUES

*BRAVO*, le mensuel de Paris, Georges-R. Manue, directeur, 5, place Clichy, Paris. — DÉCEMBRE : *Lettre de Saint-Céré*, par Pierre Benoît, de l'Académie Française ; *Où allons-nous ? Enquête auprès des jeunes générations*, par Guy Laborde et Raymond Millet ; *Jeune Europe*, par Philippe Girardet, etc., etc. — En supplément gratuit : *Défense d'afficher*, trois actes de Steve Passeur.

*LA REVUE DES FRUITS*, revue mensuelle, grand organe international du commerce des fruits et primeurs, 37, rue des Acacias, Paris (17e). — NOVEMBRE : *Pour le développement de la consommation du raisin ; La culture du pêcher ; L'obtention des jus de fruits ; Les kiosques et les distributeurs automatiques des fruits*, etc., etc.

*L'ETOILE BLEUE*, revue mensuelle, organe de la Ligue Nationale contre l'Alcoolisme, 147, boulevard Saint-Germain, Paris (6e). — DÉCEMBRE : *L'alcoolisation de la France ; La cause du cancer ; Le Congrès de la « Santé de la Famille »*, etc., etc.

*SPORT ET SANTE*, revue mensuelle d'éducation physique et des sports, 44, rue d'Amsterdam, Paris (9e). — DÉCEMBRE : *Les Journées Nationales de l'Athlétisme complet ; Les sports d'hiver ; Le développement physique normal ; Comment concevoir l'examen médico-sportif*, etc., etc.

*INTEGRAL LEVEN*, organe officiel de la Vrige Lichaams Kultuurbeweging, Swanheim, Laren (Hollande). — SEPTEMBRE-OCTOBRE : *Cinq années du mouvement pour la nouvelle culture ; Le Christianisme païen ; Le culte de la nudité*, etc., etc.

*FIGARO*, revue bi-mensuelle de politique et de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 1er DÉCEMBRE : *Le journal de Figaro ; Un époux idéal ; Le poète et sa femme*, etc.

*FREIKORPERKULTUR UND LEBENSREFORM*, revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie, docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne). — DÉCEMBRE : *La déchéance et la régénérescence du corps ; Le chemin de l'avenir ; La piscine de Berlin-Lichtenberg*, etc., etc.

*LUCE NUOVA*, revue mensuelle des problèmes humanitaires. Direction : Via del Babuino, 66, Rome (Italie). — NOVEMBRE : *David Lubin, pionnier de la collaboration internationale moderne ; Applications de la méthode Montessori ; Les enseignements du régime de Gerson*, etc., etc.

*HESPERIS*, revue de culture humaine, d'hygiène et d'alimentation, Salmeron, 224, pral. Barcelone (Espagne). — OCTOBRE : *Médicaments héroïques et culture humaine ; La culture physique et l'obésité ; Catalepsie, éclampsie, épilepsie, hypocondrie*, etc., etc.

*SALUD Y VIDA*, revue naturiste mensuelle. Directeur : V.-L. Ferrandiz, Mallorca, 236, Barcelone (Espagne). — NOVEMBRE : *Traitement naturiste de la hernie ; Maladies des organes génitaux ; Mariages*, etc., etc.

*PRO VIDA*, revue mensuelle. A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba). — NOVEMBRE : *Viande, phosphore et intelligence ; Les bains dans l'antiquité ; Les agents curatifs ; Hygiène de la bouche ; La syphilis*, etc., etc.

*HIGIENE Y SALUD*, revue mensuelle, A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay). — OCTOBRE : *La valeur de l'orange ; La philosophie médicale de l'avenir ; Les idées naturistes gagnent du terrain dans les sociétés féminines*, etc., etc.

## CONFÉRENCES ET RÉUNIONS

**AU CLUB DU FAUBOURG**

Jeudi 17 décembre, Salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, le député Georges Richard sur *Tout contre Guerre !* Procès de *Dictateurs et dictatures*. Accusé : le comte Sforza. Et débat sur *Les étrangers en France*. — Samedi 19, Salle des Fêtes, 16, rue Cadet, à 14 heures, l'écrivain André Lang sur *Mes deux femmes*. MM. Maurice Gilles et Romain Roussel, *Procès des Protestants*. Défenseur : le pasteur Perret. Et M. Pierre Paraf sur *Ce que je viens de voir dans la Russie des Soviets*.

JEUDI 17 DECEMBRE. — A 20 h. 30, à la Mairie du VIe Arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (Salle des Trophées) : *Un merveilleux organe ignoré des malades : le diaphragme*, causerie par M. Ed. Lamour, trésorier de la Société Végétarienne de France. *Le radium et les miracles de la radioactivité*, par M. Georgia Knap.

VENDREDI 18 DECEMBRE. — A 21 heures, Salle d'Horticulture, 84, rue de Grenelle, Paris : *Le théâtre futur, le vrai but du théâtre comme facteur d'une culture nouvelle et la lutte du style contre le réalisme*, par Raymond Duncan, ses amis et le public.

*AU PALAIS DES ARTS*, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 18 au 24 décembre. — Rez-de-chaussée : *Le studio tragique ; Un homme en habit*. — Premier étage : *Allo, allo ; Le Capitaine Craddock*.

# REVUE DES LIVRES

## LA RENAISSANCE DES METIERS

## MARBREREY, MAITRE-ARTISAN (1)

« Labor improbus omnia vincit. »

LE travail opiniâtre vient à bout de tout! Cet axiome peut aisément s'appliquer à ceux qui, de nos jours, prirent à cœur la rénovation de l'artisanat en France. Après une longue régression, l'artisanat renaît et son organisation actuelle affirme déjà sa vigueur. Le « machinisme à outrance », qui faillit engendrer son anéantissement, se voit à son tour, loi naturelle de l'équilibre, en passe de disparaître par l'effet de la surproduction.

La production intensive, en série, tue l'initiative, mène à l'abrutissement et engendre un déséquilibre redoutable. N'est-ce pas là le problème de l'heure ? Remonter à son origine ? Question bien complexe ; cependant, il ne reste pas douteux que l'épopée de 1914-1918 en fut le principal facteur, par les excès qu'elle déchaîna. Nier le progrès, dira-t-on ? Point ! Mais ce qu'il faut admettre, si difficile que ce soit pour certains, c'est que jamais la « machine » ne remplacera l'homme : l'aider, oui ; le soumettre, non. Cela parce que c'est aller à l'encontre des lois naturelles humaines.

Pour rétablir, seulement, la prospérité d'avant-guerre, il faut que chacun reprenne sa place : que celui qui « gonfla » imprudemment ses affaires subisse la perte de différence entre les valeurs réelle et fictive ; que l'homme de la terre, attiré vers la ville, l'usine, retourne au sol de ses ancêtres ; que les « intermédiaires » se fassent une raison : travailler pour vivre, et non profiter du travail des autres pour manger. Le moyen de mettre à exécution cette transformation ? Les événements eux-mêmes s'en chargeront, faisant ressouvenir que ce sont eux qui commandent à l'humanité, et non les hommes aux événements !

La part de l'artisanat dans cette réforme du présent pour l'avenir est grande. Est-il besoin d'en donner un aperçu ? La Confédération Générale de l'Artisanat Français publiait récemment dans son journal, à ce sujet :

L'artisanat n'est pas l'ennemi de la machine ; il condamne seulement l'excès dans l'emploi de la mécanique, la subordination de l'ouvrier à la matière inerte. Il ne voit dans celle-ci que la servante de l'homme. Facteur de paix à l'intérieur et à l'extérieur des frontières, l'artisanat est également un facteur de moralité, car il sauvegarde l'unité de la famille, rend à la femme sa dignité, et fait naître l'amour du travail libre et consciencieux.

La grande usine a porté un coup terrible à la famille ouvrière. La femme y travaille tout le jour, exposée à de multiples tentations, et abandonne son foyer. Le mari, employé d'un autre côté, quitte sa maison vide et va dépenser au dehors l'argent que lui a rapporté un travail sans joie. Quelle satisfaction peut procurer un effort d'automate qui vous assimile à la machine inintelligente ? Quant aux enfants, envoyés à l'usine dès le jeune âge, ils risquent d'être élevés à l'école du vice.

*ISABELLE DUDIT.*

PHOTO HENRI MANUEL

L'artisanat constitue un remède efficace à cet état de choses lamentable. L'artisan, en effet, possède, en général, comme principaux collaborateurs, sa femme et ses enfants...

Le rare mérite de l'auteur de « Marbrerey, Maître-Artisan », Isabelle Dudit, réside principalement dans le fait d'avoir su transposer sur le papier les « images » de la vie laborieuse et sans éclat des quatre générations d'une famille d'artisans et d'obliger le lecteur, par l'entrain du texte, à poursuivre d'une seule haleine le récit de ce qui fut l'existence des Marbrerey. Pour ce faire, Isabelle Dudit, sans autre préoccupation que de laisser parler son cœur, tout de délicatesse, matérialise sur le papier les sentiments qu'éprouve un artisan, c'est-à-dire ses propres sentiments, étant elle-même un maître-artisan. Son œuvre est une contribution précieuse en faveur de la rénovation de l'artisanat. Au fait, ce tribut, n'est-ce pas encore la suite logique de son attitude à l'égard de la Confédération ? Le nom d'Isabelle Dudit, en effet, reste synonyme de dévouement à l'artisanat. Tenter une analyse de ce roman ? Tâche bien ingrate ! Jetons donc simplement les grandes lignes d'une esquisse :

Jean Marbrerey, maître-artisan ébéniste, par sa foi dans le travail, illumine tout autour de lui. L'admiration muette des autres l'incite à se surveiller sévèrement. Il ne songe qu'à ses devoirs, et, si grands qu'ils soient, ils lui sont un réconfort et non pas une charge. Sa femme, ses enfants, il les aime en amoureux passionné du travail, en égoïste. La souffrance approche !... Après avoir perdu moralement ses enfants, pour ne pas avoir tenté de les comprendre et de les transformer, la perte de sa femme, qui meurt prématurément, fait surgir en lui, avec la douleur, la compréhension de ses injustices. Un accident, un trou dans son cerveau ! Et, pendant cette sorte de sommeil de l'esprit : la guerre...

Au réveil : l'agonie des métiers. Des industries nées de la guerre, sans utilité présente, subsistent sans difficultés. N'importe comment, on fabrique n'importe quoi...

Jean résiste, espère, et voit se réaliser enfin son rêve le plus cher : un Marbrerey prendre sa succession. Son fils ? Non, son petit-fils, qui, délaissant la « ville tentaculaire », se laisse gagner par les arguments solides du vieux maître-artisan, pour qui la douleur, la foi, le travail et aussi les regrets ont enseigné les mots précieux qui convainquent.

Livre bien sincère, au style finement agréable, dont la lecture ne sera certes pas sans émouvoir les oisifs, les désabusés, qui comprendront cette pensée de l'auteur :

« Le travail ! Il n'est que lui pour rattacher à la vie un homme qui ne demande qu'à la quitter !... »

RENÉ-JEAN MAXY.

(1) *Marbrerey, Maître-Artisan*, par Isabelle Dudit (Confédération Générale de l'Artisanat Français, 30, rue des Vinaigriers, Paris, éditeur).

## SOUVENIRS D'UN NATURISTE

## A LA GLOIRE DU SOLEIL

### DEUXIÈME PARTIE

### UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

### DANS LA GLOIRE DE L'OASIS
### LE PARADIS DES VÉGÉTALIENS ET DES FRUITARIENS

AINSI s'écoulent jours et veilles dans le bonheur profond de vivre ou plutôt de rêver ma vie. Exactement, voici, ce matin, quatre-vingt-trois jours que ma bonne étoile m'a conduit ici, et il me semble que je n'ai jamais vécu, et que je ne pourrai jamais acclimater ailleurs mon âme inquiète et mon esprit perpétuellement tourmenté.

Nefta-la-Sainte n'est, par les voies les plus rapides, qu'à cinq ou six jours de Paris, et pourtant je ne m'en suis jamais senti plus loin, même lorsque j'errais au cœur de la brousse soudanaise. Le boulevard est aux antipodes, ses potins les plus récents, et dont j'avais la tête cassée, en partant, ne bourdonnent guère plus fort, à mon oreille, que des murmures d'abeille. Et, dans la brume de ces lointains, les fantoches de la politique, les marionnettes de la littérature n'ont plus le moindre relief pour mon esprit apaisé, et se meuvent comme des ombres chinoises.

De tout ce qui, voici quelques semaines à peine, me tenait en une perpétuelle fébricule, rien ne se fixe en ma pensée plus d'une minute. Les objets de mes emballements les plus fous, de mes colères les plus ardentes, quand je les tiens un instant sur le champ de mon attention, ne provoquent même pas un sourire.

J'éprouve, pour le quidam qui naguère portait mon nom, une commisération profonde. Je le vois péripatétisant dans les couloirs d'un Palais malsain, respirant, pendant des heures entières, un air saturé de miasmes, se grisant de mots sonores, s'enfiévrant pour des chimères, bref, voguant, toutes voiles déployées, vers la neurasthénie redoutable.

Ainsi embrassée d'un regard rétrospectif, dans la douce paix de l'oasis, parmi les jeunes « tolba » souriants et les nomades au cœur simple, cette agitation poursuivie sans trêve pendant des années m'épouvante, et ,après chaque journée de bonheur, je sens redoubler la profonde pitié que je m'inspire à moi-même.

Oui, la beauté du Désert, la splendeur perpétuellement variée de ses couchants et de ses aurores, la prenante mélancolie des soirs à l'ombre des palmes, enfin la vie au grand air, les longues courses sur les pistes en compagnie des nomades dont j'ai adopté le sobre régime, ont accompli ce miracle plus grand que tous ceux dont mon vénérable ami parsème les récits charmants de nos veilles.

L'Oasis !... Puissance évocatrice des mots ! Magie divine et suggestive musique des syllabes ! Je n'ai jamais autant ressenti votre action mystérieuse sur mes oreilles et mes yeux qu'en écrivant celles-ci ou en les murmurant, aux longues heures du rêve !

L'Oasis !... Dans la douceur de ces voyelles tour à tour ensoleillées et ombreuses tient toute la douceur des grandes palmes qui se balancent à la brise... L'Oasis ! Je dis ce mot et j'entends le « coâ » mélancolieux dont les rainettes et les crapauds emplissent la clairière humide.

La tourterelle énamourée les roucoule, la « séguia » les chante éternellement, sous la verdure des orges.

L'Oasis !... Je dis ces mots et je vois la koubba du santon, liliale dans l'ombre bleue, la modeste et blanche koubba, gardienne de la source ou du puits profond, vénérée du ksourien paisible. Et je vois aussi les murailles de « tob » qui séparent les jardinets, les murailletes crevassées où se pâment les gros lézards couleur d'émeraude.

L'Oasis !... Même revenu au pays des pâles soleils, je n'ai qu'à tracer, sur un morceau de papier blanc, ces cinq lettres, pour que surgisse, devant mes yeux, toute la féerie du Désert, et pour que je revive les heures les plus lumineuses de ma vie errante. Elles sont, et je prie Dieu qu'elles soient, jusqu'à ma mort, pour mon imagination restée jeune, le « Sésame ouvre-toi » des magnificences sahariennes. Quel qu'ait été le charme des autres oasis où se complut mon humeur errante, c'est toujours à celle de Nefta que, par la pensée, je reviendrai de préférence, pèlerin passionné de sa beauté, amoureux envoûté par ses charmes.

Mais aurai-je bien le courage de la quitter ? Et combien de jours pourrai-je me supporter loin de son ombre maternelle, sans ouïr le bruissement amical de ses palmes et le babil de ses ruisselets courant sous les baisers de la lune ?

La quitter, et pourquoi ? A moins que ce ne soit pour aller plus loin, dans le désert infini, vers un paradis semblable. La quitter ! Voyons ! Réfléchis un peu, je te prie : ou le bonheur, après lequel, depuis si longtemps, tu cours, n'est qu'un mot, ou, cette fois, tu le tiens, tu l'as dans la main, il est à toi comme la datte que tu manges.

As-tu jamais trouvé et trouveras-tu jamais, sous les cieux du Septentrion, une seule amitié simple et forte comme celle dont t'honore le vénérable Si Brahim ? Des compagnons plus doux, plus aimables, plus discrets que ses fils et ses jeunes « tolba » toujours souriants, attentifs à te servir et respectueux de ton rêve ?

Imagines-tu société plus intéressante que celle de ces vagabonds, aux loques superbes, qui, chaque jour, t'apportent, des quatre coins du désert, les sensations de la tente, un peu de leur vie nomade, et des récits ensoleillés d'où s'exhale toute la grandeur triste du « bled » ?

Es-tu bien sûr qu'il y ait, ailleurs, coin plus propice à la vie selon la Nature que cette vieille maison maraboutique et ses vastes cours soleilleuses, dans le silence desquelles dort un des plus grands saints de l'Islam d'Afrique ?

Où donc, en t'éveillant au matin, trouveras-tu, pour te baigner, des eaux tièdes plus caressantes et plus limpides que celles de Ras-el-Aïn ?

Où donc trouveras-tu, pour égarer tes pas aux heures lourdes, une forêt de palmiers plus belle et abritant, contre les feux du soleil, une flore plus merveilleuse ?

Mais regarde donc ! Il y a là tous les arbres fruitiers qui poussent au cœur des terres ardentes, et aussi ceux qui, sous des cieux plus doux, s'épanouissent.

L'abondance des eaux chaudes, qui les arrosent, décuple leur vigueur, et leur fécondité tient du miracle.

*(A suivre.)*

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

# PETITES ANNONCES

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

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

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

## PENSIONS NATURISTES

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

## ETABLISSEMENTS NATURISTES

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

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

## GROUPEMENTS NATURISTES

LES NATURISTES NANTAIS
désirant prendre part à excursions, pique-niques, le dimanche, et se réunir pour conférences, sont priés d'écrire à :
*M. Pierre Maillard, 53, rue Fontaine-de-Barbin, Nantes.*

## MARIAGES

COUTURIER, 35 ans, établi Provence, dés. conn. naturiste, de préf. couturière, Franç. ou étrangère, en vue mariage. *Naturisme*, N° 596.

JEUNE HOMME, 27 ans, désire mariage, affection réciproque, avec israélite naturiste. — Ecrire à *Naturisme*, N° 598.

## VENTES

OCCASION UNIQUE, barre russe 35 kilogs, avec série 14 kilogs de disques (49 kilogs). Pratique pour entraînement athlétique individuel. Ecr. : *E. Carles, 28, rue Guilhem, Paris* (11e).

VENDRAIS collection complète de *Vie Sage, Vie Saine, Naturisme*, avantageusement. — *Nourry, 155, rue Championnet, Paris.*

## LOCATIONS

Sup. appart. 7 pièces, 2 s. de bains, tout en plein sol. 6e ét., tout confort, sans vis-à-vis, vue 15 km., Auteuil. — *Naturisme*, N° 600.

JOLIE CHAMBRE meublée dans pav. eau cour., 200 fr. par mois. 5, *rue des Romains*, près gare *Les Vallées* (9 m. Paris St-Lazare).

## DEMANDES D'EMPLOIS

J. H., 22 a., nat. b. fam., parl. cour. espagnol, bon repr. vendeur, anc. bijout., cherche emploi même trav. manuel. *Naturisme*, N° 599.

## DIVERS

**Miel** pur, 3, 5, 10 kilogs, 38, 59, 112 francs, franco domicile. *Ouvrard, apiculteur, Luçon (Vendée).*

INVENTEUR brev. cherche assoc. pr fabr. et vente facile de petit appareil pr pratiquer soi-même gymn. effic. amus. simple. Aff. d'avenir, av. tr. pet. cap. Ecr. : *Heyd, 15 bis, rue Jobbé-Duval, Paris* (15e).

**Sous le patronage des Drs Durville**
*Mlle KARLA SUSCHITZKY*
**professeur diplômé, donne des**

**COURS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

**dans une nouvelle salle spécialement aménagée, avec douches, 25, avenue de Lamballe, Paris-16e (Métro : Passy ou Muette).**

**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.**

**Renseignements et inscriptions : le mardi et le vendredi, de 17 heures à 20 heures.**

**Leçons particulières. Cours séparés pour élèves débutants ou entraînés, pour enfants et adultes. Deux leçons par semaine : 100 francs par mois.**

# LES ÉDITIONS DE "NATURISME"

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

*Deuxième édition. Vingtième mille.*

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

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

*Quatrième édition. Cinquantième mille.*

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

**La Cure Mentale.**

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

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

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

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

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

*En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies*

**ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »**

**C'EST VOTRE INTERET**

**POUR VOUS CONVAINCRE, FAITES CE SIMPLE CALCUL :**

**50 numéros à 1 fr. 25 font..... 62 fr. 50**
**Un abonnement d'un an coûte.. 40 fr.**

**En vous abonnant, vous économisez ..... 22 fr. 50**

**CHAQUE NUMERO VOUS REVIENT A 0 FR. 80 AU LIEU DE 1 FR. 25 !**

**ET CHAQUE JEUDI SANS AUCUN DERANGEMENT VOUS RECEVREZ VOTRE JOURNAL !**

# INFORMATIONS DIVERSES

## COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

**Dattes de Toulga.** — Madolin corrige son dernier communiqué : il offre ces dattes au prix de 6 fr. 50 les 500 grammes, les expéditions de l'oasis devant désormais se faire d'une façon régulière, et par expéditions substantielles. Madolin corrige également le prix des figues sèches à 4 francs les 500 grammes et rappelle qu'elles doivent constituer un aliment de base pendant la mauvaise saison.

**Conférences.** — Madolin ne peut plus, cette année, transporter à la salle des conférences les produits d'alimentation, maintenant trop nombreux, que l'on peut trouver chez lui. Au fur et à mesure que le programme de la réforme alimentaire se développe, il devient plus difficile d'approvisionner chacun selon ses besoins. Madolin rappelle qu'il livre franco, à domicile, dans Paris et certaines parties de la banlieue, les commandes qui lui sont données. Les consommateurs sont invités à demander un catalogue et à commander en conséquence.

**Aromates.** — Madolin a pris des dispositions pour avoir des aromates d'une façon suivie et plus économique ; aussi, il corrige le prix du sachet de 30 grammes, qu'il offre à 2 fr. 40. Madolin rappelle que ces aromates constituent un mélange étudié tant au point de vue botanique qu'à celui du goût. Ces aromates doivent être utilisés saupoudrés crus sur les aliments qu'ils doivent assaisonner et aromatiser.

**Téléphone.** — Pour éviter les pertes de temps au téléphone, pour les consommateurs qui l'appellent, Madolin vient d'installer une ligne spéciale pour les commandes. Demandez : Madolin-Commandes, Marcadet 70-85, et non plus Marcadet 06-47. Madolin sera très reconnaissant aux personnes qui voudront bien noter ce nouveau numéro de téléphone.

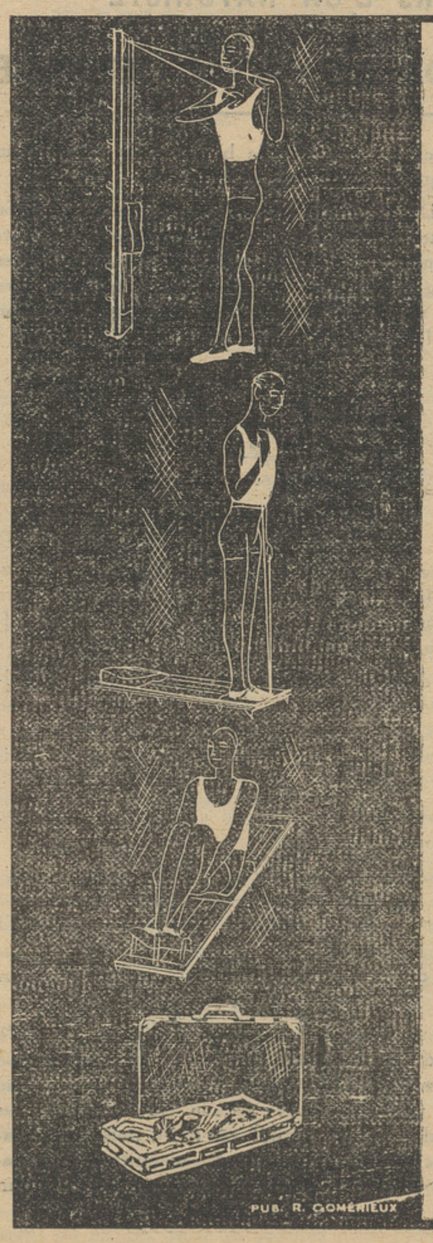
En vue de la création, à Héliopolis, d'un

**CABINET DE LECTURE**

nous serions particulièrement reconnaissants envers les naturistes 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, Ile du Levant (Var), qui accusera réception.

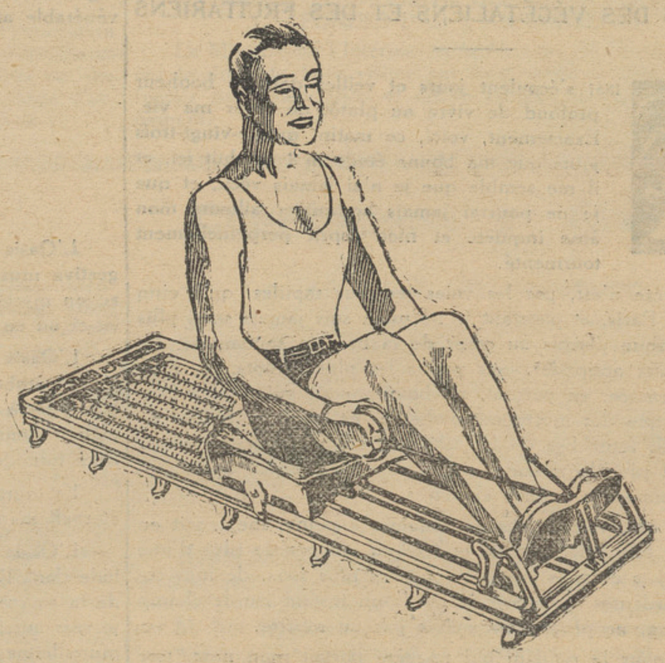



LE SIÈGE DE SANTÉ

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 TOUS LES MEMBRES AMÈNE UN **DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX** DES PROPORTIONS.



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

**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

**CINQUANTENAIRE GESTETNER (1881-1931)**

SOCIÉTÉ ANONYME
D. 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.

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

**ALLEN**

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

*TOUJOURS EN STOCK :*

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

**ALLEN fournit tous les jeux utilisés**
**— dans l'ILE DES NATURISTES —**
*Catalogue sur demande*

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

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

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

TOUS LES JOURS NON FÉRIÉS, SUR RENDEZ-VOUS

Rue Cimarosa
Avenue Kléber

**L'institut naturiste**
DES DOCTEURS CAZION ET ANDRÉ DURVILLE

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

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

**ou à Caen**
200, RUE CAPONIÈRE
TÉLÉPHONE : 12-77

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

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

Vers Granville
Rue Caponière

*FAITES LIRE « NATURISME »*

**ABONNEZ VOS AMIS**

6 mois : 22 francs — 1 an : 40 francs

**PROPRIETAIRES 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, Ile du Levant (Var).

POUR VOTRE

**AMEUBLEMENT**

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE

**RENÉ AXLER**

174, *avenue du Maine*
PARIS (14e)
Téléph. : Ségur 65-64

CHAMBRES A COUCHER
SALLES A MANGER
MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE
SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS
INSTALLATIONS COMPLETES

**DEVIS SUR DEMANDE**

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

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

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

172, RUE MARCADET

**Madolin**

MARCADET 70-85

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

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

**AMANDES**
Se consomment au naturel. Amandes douces, grosses, triées.....Les 500 gr. 20 »

**AROMATES**
Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60
Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 10 »

**BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE**
Farine complète, gruyère râpé....Le sachet de 100 gr. 2 »

**BISCOTTES NATURISTES**
Farine complète.....Le paquet de 700 gr. 7 »

**BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN**
Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »

**BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS**
Farine complète, raisins secs, pâte sablée par l'emploi du « Naturiste », corps gras végétal. Biscuit tendre et friable.....Les 500 gr. 6 »

**BLE GERME EN FLOCONS**
Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »

**CONFIT NATURISTE AUX AMANDES**
Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puissant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 »

**COUSCOUS NATURISTE**
Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste », corps gras végétal.....Les 500 gr. 5 »

**CORPS GRAS VEGETAL « LE NATURISTE »**
Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 »

**FLOCONS D'AVOINE**
Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les âges.....Les 500 gr. 3 50

**GALETTES DE BLE GERME**
Le biscuit essentiellement naturiste.....Les 500 gr. 6 »

**GERMOIR**
En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru.....L'appareil 25 »

**HUILE D'OLIVE**
Faite de fruits mûris à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle.....Les 500 gr. 9 »

**JUS DE POMME**
Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »

**JUS DE RAISIN FRAIS**
« *Picardan Doré, Réserve Naturiste* ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Blanc, rosé, rouge.....Le litre 10 »
La demi-bouteille 6 »

*EN VENTE*

*au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18e)*
*et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10e)*

*LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS*

Les *lundi, mercredi* et *vendredi*, dans les 1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 8e, 12e, 13e, 16e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.

Les *mardi, jeudi* et *samedi*, dans les 9e, 10e, 11e, 14e, 15e, 17e, 18e, 19e, 20e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.

Le *mercredi*, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes et Colombes.

Le *samedi*, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy, Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.

**MALT NATURISTE**
Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 »
Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 »

**MARMITE NATURISTE**
Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 »
Deuxième modèle, plus grand..... 145 »

**MIEL AROMATIQUE NATURISTE**
Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 »

**MIEL BLANC DU LOIRET**
Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

**OLIVES NOIRES DE LA DROME**
Les 500 gr. ..... 9 »

**PAIN NATURISTE INTEGRAL**
Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 »

**PAIN NATURISTE COMPLET**
Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 »

**PATES ALIMENTAIRES NATURISTES**
Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 »

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

**SUCRE DE CANNE**
Avec ses gommes et la partie incristallisable du sucre. Importation directe.....Les 500 gr. 2 90

**SOLEILS NATURISTES**
Noix de coco, amandes, miel, farine complète. Dessert, et aliment de toute heure.....Les 500 gr. 8 »


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

*Le gérant :* AUGUSTE CHAUVETON

# HÉLIOPOLIS

## L'ILE DU LEVANT

**par Le Lavandou (Var)**

### LA CITÉ DE VACANCES

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

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

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 forent ; 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'Ile 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'acquitter, par jour, un droit fixe de :

| | |
|---|---|
| *Première personne* | 5 fr. |
| *Les suivantes* | 2 fr. 50 |

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

Il est 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'embarcadère 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 |
| | Arrivée à Héliopolis... | 10 h. environ |
| *L'après-midi* | 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 1er mars prochain) des restaurants du domaine de l'Ayguade.

RESTAURANT « LA PAILLOTTE »

| | |
|---|---|
| *Petit déjeuner* | 3 fr. |
| *Déjeuner* | 11 fr. |
| *Dîner* | 11 fr. |
| *Pension complète* | 23 fr. |

Service : 5 %

Viande, vin, infusion en supplément

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

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

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 (15e) ; du 2 au 14 de chaque mois, à l'Ile du Levant. En son absence de l'Ile 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 (16e)
(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.


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

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

du jeudi 3 au mercredi 9 décembre

| Dates | Pressions moyenn. (1) | Températures Max. | Températures Min. | Températures Moyennes Diurne | Températures Moyennes Nocturne | Durée de l'insolation | Vent | Ciel | Mer | Pluie Durée | Pluie m/m | Observations |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jeudi ..... | 766 b. | 12 | 4 | 10 | **7** | Totale | Lég. O | Beau | Belle | Néant | Néant | |
| Vendredi .. | 762 b. | 12 | 8 | 13 | 10 | 0 | Fort N-O | Nuageux | Tr. gros. | » | » | |
| Samedi ..... | 761 h. | 18 | 6 | 15 | 8 | Totale | Moy.NO | Beau | Houle | » | » | |
| Dimanche .. | 762 b. | 18 | 8 | 16 | 9 | Totale | Lég. O | Beau | Calme | » | » | |
| Lundi ..... | 758 h. | 16 | 9 | 14 | 10 | 0 | Fort E | Couvert | Grosse | » | » | |
| Mardi ..... | 764 b. | 17 | 9 | 14 | 11 | Totale | Lég. E | Beau | Belle | » | » | |
| Mercredi ... | 762 b. | 16 | 11 | 14 | 12 | **3 h.** | Lég. E | Nuageux | Belle | » | » | |

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


**COURS DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

ASSOUPLISSEMENT, LIGNE
-:- RYTHME, EXPRESSION -:-

*Le mercredi et le samedi de 21 heures à 22 heures*

**TALENS**

*SALLE DU BOSTON-CLUB*
*14, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris (Madeleine)*

Pour renseignements et inscriptions, tous les jours, de 14 heures à 19 heures :
TALENS, 16, rue de la Tour-d'Auvergne, Paris (9e), ou Salle du BOSTON-CLUB, 14, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris.