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. 1931-12-31.

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° 184 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 31 DÉCEMBRE 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF
DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE
présente ses meilleurs vœux à ses abonnés, à ses lecteurs, à ses amis.

BRUITS ET POTINS

L'ANNEE QUI S'EN VA

La température, en l'année qui s'achève, n'aura pas été très clémente pour les naturistes de la région parisienne. L'été exceptionnellement pluvieux de 1931 ne leur laissera qu'un mauvais souvenir ; les possibilités de bains de soleil y furent réduites au strict minimum, la durée des heures d'insolation étant de beaucoup inférieure à la normale.

Cependant, les reproches que nous adressons à cette déplorable année météorologique ne sauraient nous faire oublier un fait remarquable : il y eut, l'été dernier, un seul dimanche vraiment beau et chaud, et, cet hiver, jusqu'à présent, une seule journée dominicale ensoleillée. Or, de ces deux dimanches, le premier fut le 28 juin, c'est-à-dire le jour de l'inauguration de Physiopolis par le directeur du cabinet du ministre de la Santé publique, et le second le 13 décembre, jour de la visite à Villennes du représentant du sous-secrétaire d'Etat à l'Education Physique.

Simple coïncidence, dira-t-on. En tout cas...

L'ANNEE QUI VIENT

Parmi les souhaits que forment les naturistes pour 1932; l'espérance en une température plus favorable tient sans doute la première place. Quelles belles étrennes, si le soleil, cessant d'être une exception, voulait bien devenir la règle !...

Malgré tout, si, dans nos régions « nordiques », la nouvelle année nous offre le même visage larmoyant que la précédente — il faut tout prévoir, même le pire — il sera toujours possible, heureusement, de se diriger vers l'île du Levant, vers la Grande Bleue, vers la chaleur et la lumière...

LE SPORT ET L'ALCOOL

Grande a été notre stupéfaction de voir, dernièrement, dans les réclames que passent, à l'entr'acte, certains cinémas, un boxeur célèbre, ex-champion du monde, un coureur cycliste très connu et un autre « sportif » recommander aux spectateurs l'usage d'un certain apéritif fortement alcoolisé. Mieux : passant de la théorie à la pratique, ils en vident chacun un grand verre, soulignant cette dégustation d'un sourire qui, s'il ne demande qu'un effort musculaire négligeable, présente du moins un aspect fort aimablement commercial.

Tout ça pour nous faire croire que la perfection physique dépend de l'absorption d'alcool !

Cette projection nous a d'abord plongés dans une douce gaîté. Et puis, à la réflexion, nous nous sommes dit qu'elle était infiniment dangereuse. Et nous avons pensé que jamais les naturistes ne consentiront à prendre au sérieux des hommes qui prétendent prêcher d'exemple pour la cause du sport, mais qui réussiront peut-être un jour, en définitive, à faire admettre le mot « sportif » comme synonyme d' « alcoolique ».

PIERRE AUDEBERT.

JEUDI 31 DECEMBRE 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
L'hérédité tuberculeuse	2
Le passé, le présent et l'avenir	3
Vos maladies, nos conseils	4
Premier janvier (poésie)	4
Au printemps de la vie	4
Vers une heureuse transformation du sous-secrétariat d'Etat à l'Education Physique	5
Le cinéma	5
Le sucre jaune de canne	6
Le règne de la crasse	7
Les entremets, sucreries et pâtisseries	8
Communiqué de Madolin	8
Conférences de propagande	8
A la Gloire du Soleil	9
Revue des revues	9
Petites annonces	9
Héliopolis	10

L'HÉRÉDITÉ TUBERCULEUSE

Le docteur S. Hammel m'écrit :

« *Vous savez, mon cher maître, combien je suis acquis à la médecine naturiste telle que vous l'avez créée, vous et votre frère André, et telle que vous la vulgarisez. La conception de notre confrère X (ici un nom que je supprime) est trop étriquée au point de vue moral, puisqu'elle veut faire entrer le naturisme dans une chapelle spéciale, celle de l'église catholique, et trop étriquée aussi au point de vue physique, puisqu'elle interdit l'athlétisme. C'est votre conception qui est la bonne, d'abord parce que votre point de vue moral est plus large, parce qu'il se défend de tout dogme et n'exige de l'adepte que d'être un honnête homme, ensuite parce que vous renouvelez la culture du corps « à l'antique » ; enfin, vous avez créé la culture humaine, méthode de stade pour transformer en athlètes les êtres les plus déchus. Villennes restera célèbre dans les annales de la médecine nouvelle ; elle est la première usine humaine.*

« *A propos de culture humaine, d'usine humaine, dites-nous donc, un de ces jours, ce que vous pensez de l'hérédité tuberculeuse. L'enfant d'un tuberculeux peut-il espérer devenir un athlète, grâce à un naturisme bien compris, et vivre les cent ans que vous promettez à tous les gens, pas trop tarés, qui s'astreignent à vivre sagement...* »

■ ■ ■

Je vous remercie, mon cher confrère, de la première partie de votre lettre, et je réponds à la seconde :

Hérédité dans la tuberculose ! Grave problème, combien intéressant, et aussi combien discuté ! Une étude bien faite de la question a été écrite, cette année même, par Couvelaire et Lacomme (La Médecine, *février* 1931). *J'y puise nombre de renseignements parmi ceux qui vont suivre.*

Tous les anciens auteurs, depuis Hippocrate jusqu'à Van Helmont et Sylvius, admettaient que, sans contestation possible, la tuberculose se transmet par hérédité à la descendance. Le grand Laënnec pensait comme eux.

En 1865, *Villemin apporte la preuve de l'inoculabilité de la tuberculose ; cette découverte fait changer tous les avis traditionnels. A dater de ce moment, on affirme que, si l'enfant, né de parents tuberculeux, devient tuberculeux lui-même, c'est, non pas par faiblesse héréditaire, mais parce qu'il s'infecte par les bacilles crachés par ses parents. Le dogme absolu et incontesté de l'hérédité tuberculeuse par usure du terrain était brutalement remplacé par le dogme de la contagion microbienne.*

Si cette théorie était vraie, il allait suffire, pour empêcher les enfants des tuberculeux de se tuberculiser eux-mêmes, de les mettre à l'abri de la contagion familiale. Des œuvres multiples naquirent alors, se donnant pour but de placer les enfants des tuberculeux dans des familles saines, de préférence à la campagne. Granger se fit, en 1899, *le champion de cette conception, et je crois bien que c'est lui qui a dit, à cette époque, cette phrase effarante : « L'hérédité tuberculeuse n'existe pas ».*

Alors Comby fut formel : « Prenez, dit-il, l'enfant de tuberculeux avérés, confiez-le loin de ses parents à une nourrice saine ; il prospérera et se comportera exactement comme un enfant indemne de toute hérédité tuberculeuse. »

Planche et Gardère affirmèrent que les enfants de tuberculeuses nés prématurément se développent « aussi bien que tout autre prématuré, à condition d'avoir une bonne nourrice et d'être éloignés de leurs parents, pour les soustraire à toute cause de contagion ».

Un médecin de valeur, Landouzy, protesta énergiquement contre ce nouvel absolutisme, et, fort de sa pratique médicale, il affirma que l'imprégnation tuberculeuse de la mère à l'enfant existe, que les mères tuberculeuses donnent naissance à des « enfants malingres, chétifs, de faible poids, succombant souvent athrepsiques... ».

Et Variot écrivit (1910) *que les nourrissons nés de parents tuberculeux lui apparaissaient plus vulnérables que les autres.*

La même année, une découverte de Fontès ramena sérieusement sur le tapis l'idée ancienne et bafouée d'hérédité tuberculeuse :

Fontès décrivit un bacille de Koch filtrant. On eut alors l'intuition que ce bacille filtrant pouvait bien passer de la mère tuberculeuse à l'enfant en gestation, à travers l'utérus et le placenta. Calmette, Valtis, Boquet, Arloing apportèrent la preuve expérimentale de la chose, sur le cobaye, en 1925. *Puis Calmette, Couvelaire, Lacomme, par des travaux faits à l'Institut Pasteur, montrèrent que le bacille de Koch filtrant peut vraiment passer de la mère à l'enfant. L'hérédité tuberculeuse, niée de* 1899 *à* 1925, *devenait de nouveau vraisemblable. Deux mille ans après l'affirmation d'Hippocrate, on revenait vers la conception de ce génie de la médecine.*

■ ■ ■

Quoiqu'il n'existe pas, à ma connaissance, un seul fait précis prouvant qu'une mère tuberculeuse ait donné naissance à un enfant incontestablement tuberculeux, je pense que la tuberculose maternelle est transmissible à l'enfant sous la forme d'une débilité congénitale précise, laquelle ouvrira, ou non, dans l'avenir de l'enfant, une possibilité de tuberculose. L'enfant de mère tuberculeuse est-il pénétré de ce que Calmette a appelé des ultra-virus tuberculeux ? Je tends à le croire ; en tout cas, la débilité congénitale des fils de tuberculeux ne m'apparaît pas douteuse.

Cela veut-il dire qu'il faille ne pas enlever l'enfant à sa mère tuberculeuse ? Je ne dis pas cela. Et je pense, au contraire, qu'il faut enlever à la mère tuberculeuse son rejeton, immédiatement, tout comme si l'enfant était parfaitement sain, et pour qu'il ne s'infecte pas. Et, en plus de l'éloignement qu'on lui impose, il faut le considérer comme un être taré, mais guérissable.

L'alimentation rigoureusement naturiste, la cure cutanée sur un stade de plein vent et la culture musculaire feront du rejeton né sûrement tuberculisable, et peut-être né tuberculeux, un magnifique athlète. Voilà le résultat qu'apporte la culture humaine.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE
Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
Organe officiel de la *Société Naturiste* et de l'*Ile des Naturistes*
PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains
Directeur : 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

LA VIE DU MONDE NATURISTE

LE MOUVEMENT NATURISTE

LE PASSÉ, LE PRÉSENT ET L'AVENIR (1)

ETRE jeune, dit notre estimé confrère, c'est être naturiste. S'il s'agit des jeunes pris dans le sens ordinaire du mot, alors ce n'est pas tout à fait exact. Bien des jeunes, malheureusement, ne sont pas naturistes ; mais j'ai dit, moi, dans mon texte, et l'ai longuement prouvé, qu'être naturiste c'est être jeune.

M. Audebert reconnaîtra qu'il y a une nuance, car si tous les jeunes ne sont pas naturistes, tous les naturistes sont jeunes ; et une fois de plus je crois pouvoir affirmer qu'au fond, c'est bien là l'idée de M. Audebert, mais elle s'exprime mieux si on retourne sa phrase.

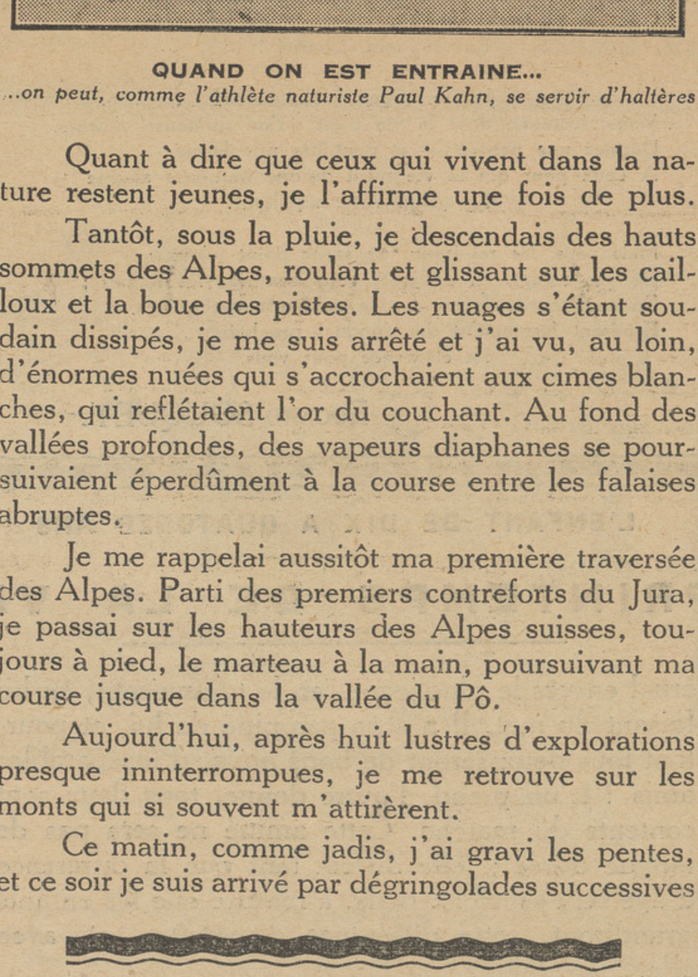
Encore un mot : notre très aimable collaborateur ajoute : « Le naturiste d'aujourd'hui, quel que soit son âge, n'est-il pas, en effet, l'homme de demain, n'est-il pas un précurseur ? ».

Je lui demande mille pardons, mais qu'il me permette cette affirmation : je suis, donc je fus ; mais je n'ai pas le droit de dire : je suis, donc je serai.

Le naturiste d'aujourd'hui est un précurseur, cela est de toute évidence ; mais n'est-il pas un peu audacieux d'intervertir les temps et d'identifier le précurseur avec l'homme du futur.

Notre ami et moi sommes de notre temps. Que nous soyons des précurseurs, je le pense, mais demain ! De quoi sera-t-il fait ? L'avenir ne signifie pas la semaine prochaine ; pour notre ami comme pour moi-même, l'avenir, c'est ce qui sera dans un futur indéterminé, mais pas immédiat ; sinon, il conviendrait de le déterminer avec précision.

Tous deux, nous avons le sentiment de préparer l'avenir ; mais n'est-il pas présomptueux de supposer que les hommes de demain ne seront qu'à notre taille ? Etre de son temps n'est pas être nécessairement du temps qui viendra.



QUAND ON EST ENTRAINE...
...on peut, comme l'athlète naturiste Paul Kahn, se servir d'haltères

Quant à dire que ceux qui vivent dans la nature restent jeunes, je l'affirme une fois de plus.

Tantôt, sous la pluie, je descendais des hauts sommets des Alpes, roulant et glissant sur les cailloux et la boue des pistes. Les nuages s'étant soudain dissipés, je me suis arrêté et j'ai vu, au loin, d'énormes nuées qui s'accrochaient aux cimes blanches, qui reflétaient l'or du couchant. Au fond des vallées profondes, des vapeurs diaphanes se poursuivaient éperdûment à la course entre les falaises abruptes.

Je me rappelai aussitôt ma première traversée des Alpes. Parti des premiers contreforts du Jura, je passai sur les hauteurs des Alpes suisses, toujours à pied, le marteau à la main, poursuivant ma course jusque dans la vallée du Pô.

Aujourd'hui, après huit lustres d'explorations presque ininterrompues, je me retrouve sur les monts qui si souvent m'attirèrent.

Ce matin, comme jadis, j'ai gravi les pentes, et ce soir je suis arrivé par dégringolades successives jusqu'en vue du village. Je me demande si je suis resté jeune et comment j'ai vécu. Je n'ai cessé de communier avec la nature ; je me suis perdu en elle et je l'ai aimée profondément. Ces deux tares : l'alcool et le tabac, je les ignore. Ainsi, malgré les ans, mon développement s'est poursuivi normalement à la manière naturiste, et je ne me sens pas vieillir.

J'avais raison d'écrire que vivre en naturiste et se plonger dans la nature, c'est rester jeune.

Avant de quitter Nice, j'avais repris les numéros de *Naturisme*, et j'avais relu les pages écrites par notre si précieux collaborateur, M. Vigné d'Octon. N'est-il pas par excellence le type de l'aîné resté jeune. Relisez avec attention ses pages et vous y sentirez passer le souffle de la jeunesse... et de l'amour.

Celui qui aime passionnément la nature, et qui a connu toutes les joies physiques et morales que sans compter elle prodigue à ses amants, ne vieillit pas. Il mourra un jour, mais restera jeune jusqu'à la fin, car le secret de la jeunesse réside dans l'amour de la nature. L'aimer, c'est aimer véritablement les êtres et les choses, c'est pouvoir aussi dégager la splendeur d'entre les splendeurs. La rose d'entre les roses...

En arrivant au village, je me suis surpris fredonnant ces strophes interprétées il y a déjà longtemps par Planquette, mais qui restent vraies, surtout pour un naturiste :

...Quand on aime, on est jeune toujours...
On ne vieillit jamais...

Docteur G. SIMOENS.
Aspres-les-Corps (Hautes-Alpes).

(1) Voir *Naturisme* du 24 décembre 1931.

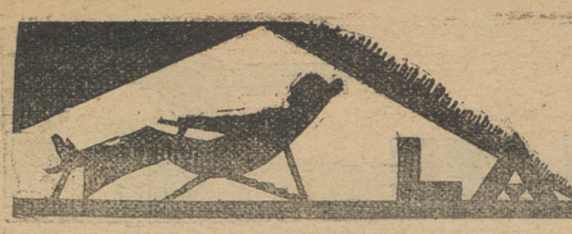
SAISON DES NEIGES
Si la coutume veut que l'hiver nous offre, chaque année, un tapis blanc sur [illegible] grands et petits aiment tant s'ébattre...

La gravure illustrant notre première page est la reproduction du dessin composé par notre collaborateur Pierre Audebert pour la couverture de LA CURE NATURISTE, l'ouvrage du docteur Gaston Durville.

Signalons que ce dessin a été tiré en deux couleurs : bleu outremer et jaune d'or, sur papier bleu clair pour le Tome 1, et sur papier beige pour le Tome 2.

Le Tome 1 de LA CURE NATURISTE (quatrième édition, soixantième mille) vient de paraître. La cure alimentaire, la cure d'air et la cure de soleil y sont étudiées. Prix : 30 francs. Le Tome 2 (cure d'eau, cure de mouvement, cure morale) paraîtra en avril.

SAISON DES FRUITS
...espérons que l'été prochain, traditionnel lui aussi, fera mûrir sur les arbres une saine et abondante nourriture fruitarienne.



LA PAGE DU MALADE

POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

LA CULTURE PHYSIQUE MET A L'ABRI DES RHUMES

Demande. — *Calanque, 20 ans, aspirant naturiste, Lot-et-Garonne. — Pouvez-vous m'indiquer un moyen qui me permette de faire torse nu ma culture physique matinale, sans m'enrhumer. Je m'enrhume souvent au moindre coup de froid. Puis-je faire du rugby ?*

Réponse. — Si vous vous entraînez progressivement à faire votre culture physique matinale, vous devez arriver vite à la faire sans vous enrhumer, non seulement ayant torse nu, mais en nudité totale. A vingt ans, cet entraînement vient très vite. Ayez la sagesse de n'aller pas trop vite au nu total et de régler comme il faut, pour ne pas vous refroidir, l'ouverture de la fenêtre. Prenez, au début de l'entraînement, la précaution de faire votre séance culturiste dans une pièce chaude ; d'autre part, si la peau « s'horripile », frottez-vous énergiquement du haut en bas, avec la main nue ; ceci aide à la réaction cutanée.

Si, malgré toutes précautions, vous contractez encore un rhume de cerveau, alors, aucun doute, il faut réviser votre régime alimentaire ; votre trouble est de la congestion arthritique d'origine digestive.

Un garçon de vingt ans bien musclé doit faire, ou au moins doit pouvoir faire du rugby ; je dis « bien musclé ». Etes-vous athlète, comme l'est tout naturiste ? Si oui, faites du rugby ; si vous n'êtes pas encore athlète : culture physique d'abord, rugby ensuite, quand vous serez beau et fort.

NE DONNEZ PAS DE POTIONS CONTRE LES CRISES HEPATIQUES

Demande. — *Raymond Semence, à Paris. — Ma femme fait des crises hépatiques. Le médecin consulté a conseillé une potion ainsi composée : chlorhydrate de stovaïne, hydrate de chloral, eau chloroformée, eau de menthe et sirop de fleur d'oranger. Il n'a absolument rien prescrit comme régime. La malade a pris la potion ; les douleurs ont cessé ; mais il persiste une atroce lassitude. Quel régime prescrivez-vous et que pensez-vous de la potion ? Ma femme est stagiaire dans un sanatorium de l'Assistance publique ; elle a besoin d'être vigoureuse...*

Réponse. — Oui, certainement, une infirmière de tuberculeux a besoin d'être vigoureuse, très vigoureuse ; ce n'est donc pas indiqué du tout pour elle, d'abord, d'avoir des crises hépatiques, et, ensuite, de s'intoxiquer à coups de médicaments toxiques. La potion stovaïnée, chloralée, chloroformée, qui a été prescrite et consommée, est un admirable abrutissant qui n'a supprimé de la misère hépatique que la douleur. Dira-t-on qu'elle a, du moins, eu le mérite de faire glisser vers l'intestin un caillou qui obstruait le canal biliaire ? Je répondrai que l'excuse donnée est sans valeur, car ce que la médication dangereuse a fait en empoisonnant l'organisme, une banale compresse humide chaude appliquée sur le foie l'aurait fait, et sans intoxiquer le moins du monde. Si j'étais méchant, je dirais que l' « atroce lassitude » dont souffre aujourd'hui votre femme est due, non pas à la congestion ou à la calculose du foie, mais à la potion stovaïnée, chloralée et chloroformée. Mais, comme le mauvais état nutritif de la malade peut expliquer la grande fatigue, disons que c'est lui le responsable. Quoi qu'il en soit, n'autorisez plus, à l'avenir, les potions abrutissantes. Abrutir n'est jamais guérir. Puisqu'on peut détendre les voies biliaires, décongestionner un foie douloureux, uniquement avec d'anodines compresses chaudes, pourquoi essayer de le faire avec des procédés de massacre ? La vie vaut bien qu'on la conserve.

On ne guérit pas un hépatique sans mettre au point deux choses : son alimentation et son exercice. Le régime qui convient à votre malade est ce que nous appelons le « Régime pour tare nutritive moyenne ». Vous le trouverez dans : Docteur Gaston Durville, « La Cure Naturiste », Tome 1, dont la quatrième édition vient tout juste de paraître. L'exercice sera progressif ; il comportera marche quotidienne ; demi-heure d'abord, trois quarts d'heure ensuite, une heure enfin, et culture physique matinale, 10 minutes ; au cours de celle-ci, frictions manuelles sur le foie (sans alcool).

L'ACIDE PRUSSIQUE DES AMANDES

Demande. — *Raymond Semence, à Paris. — J'ai donné à ma femme, qui est très fatiguée parce qu'infirmière de l'Assistance publique et exposée à la contagion, un fortifiant que vous recommandez parce qu'il est naturel, l'amande. Or, à la page 684 du Memento des Diplômes d'Etat de l'Infirmière et de l'Infirmier (Edition Vigot Frères), je trouve ce texte : « L'acide cyanhydrique ou prussique, dont la solution médicinale est quelquefois employée dans certaines préparations, existe dans les amandes amères, dont cinq à six, mêlées à quelques amandes douces, suffisent pour empoisonner un enfant. » Ce texte est-il justifié ? Je vous serais reconnaissant de bien vouloir m'éclairer à ce sujet, car l'affirmation est inquiétante.*

Réponse. — Le Memento de l'Infirmier a raison : les amandes, fruits admirables, peuvent contenir de l'acide prussique ; celui-ci provient de l'action qu'exerce le ferment digestif contenu dans l'amande, et qu'on appelle l'amygdaline, sur un glucoside spécial. L'acide prussique ainsi formé est très dangereux, en effet. Il se décèle aisément par la saveur amère qu'il communique à l'amande. Mangez et faites manger de l'amande, mais crachez et faites cracher celles qui seraient amères.

PREMIER JANVIER

Quand l'hiver pas à pas descend du fond des cieux,
Avec sa barbe blanche et son manteau d'hermine,
Dans le riche palais ou dans l'humble chaumine,
On espère ce jour où le cœur s'illumine,
Un moment radieux !

Le cœur et le front pleins d'un vaste souvenir,
Les papas, les mamans, vieillesse, adolescence,
Tout le monde qui rit et qui pleure et qui pense
Songe à ses joies, ses pleurs, quand l'année recommence,
De l'an qui va mourir.

Oui ! Nous avons mêlé le pleur à la chanson,
Tout au long de ces jours dont nous faisons les sommes ;
Et, des riches oisifs de la terre où nous sommes
Aux orphelins perdus dans la foule des hommes,
Tous ont fait l'addition.

Et les uns ont trouvé partout la volupté,
Quand les autres souvent n'ont pris dans leur assiette
Qu'une croûte de pain, ou même une humble miette
Que les puissants du jour laissèrent de leur fête,
En ton nom, Charité !

En ce Premier Janvier, vu de votre salon,
Vous, lecteurs, dont la vie n'est qu'un immense charme,
Donnez une pensée — et peut-être une larme —
A ceux pour qui la vie n'est qu'une immense alarme
Et qu'un vaste aquilon...

Mais vous, les miséreux, ne soyez point jaloux :
De vos cœurs, en ce jour, vous bannirez les haines ;
En ce Premier Janvier, vous oublierez vos peines,
Espérant fermement des époques prochaines
La clémence pour vous.

EDGARD SOUQUET.

L'ENFANT DE DIX A QUATORZE ANS

AU PRINTEMPS DE LA VIE... (1)

A quatorze ans, on doit avoir un grand besoin d'activité, et le sport devient alors la soupape de sûreté. Il laisse les enfants entre eux. Or, le camarade d'un garçon de douze ou quatorze ans doit être un autre garçon du même âge. L'enfant normal recherche le camarade du même âge qui partage ses études, ses plaisirs. Ils se confieront mutuellement l'un à l'autre.

Il racontera à son ami tout ce qui lui passe par la tête, et ce n'est pas peu de chose à cet âge. En parlant avec lui, il oubliera toutes les petites tracasseries de la journée. L'harmonie régnera entre eux. Elle ne sera pas détruite par les plus violentes querelles ou par l'opposition de leurs natures.

Très souvent, l'enfant exubérant et vigoureux choisira un camarade calme et moins fort : ils sympathiseront. L'enfant calme et lent aimera son compagnon comme l'autre l'aime, pour leur opposition de caractère. Il y a aussi l'enfant qui se sent attiré par des camarades plus jeunes ou plus âgés que lui. Dans le premier cas, c'est probablement parce qu'il peut donner libre cours à sa nervosité en étant cruel envers le plus jeune, en le tyrannisant, en lui faisant du mal. Il n'aura pas pitié de lui, et pourtant tous deux seront de bons amis, d'inséparables amis ! L'un prend, l'autre donne, tous deux sont contents du marché. Cette amitié ne sera pas de longue durée ; elle durera tant que la différence d'âge sera sensible, mais, à mesure que les enfants grandiront, cette différence disparaîtra, et, avec elle, leur amitié.

Il y a ensuite le cas du jeune garçon qui est flatté d'avoir un camarade plus âgé que lui ; cela arrive plus spécialement entre garçons au-dessus de 15 ans et au-dessous de 14. Le plus jeune en est encore à la période d'évolution, il combat d'invisibles forces ; l'autre a passé cet âge trouble, il est plus calme, plus posé ; ces qualités attirent le plus jeune, qui voit en l'aîné un être supérieur auquel il voudrait ressembler lui-même. Il aimerait avoir les mêmes cravates, les mêmes cols, être comme lui tiré à quatre épingles. Il envie son assurance, sa voix mâle, il voudrait jouer aux mêmes jeux, être l'homme qu'il voit en lui, et il fera l'impossible pour lui ressembler ; dans bien des cas, il sera la copie fidèle de son idole. Il y a certainement du mauvais dans cette amitié ; pourtant, elle existe, et on ne peut ni l'empêcher, ni songer à l'interdire. Il faut reconnaître l'évidence du fait : ces adolescents répondent à l'appel de la nature, qui les rapproche en dépit de toute opposition.

L'amitié est le sel de l'existence, plus encore chez l'enfant que chez l'homme mûr. L'enfant doit aimer, non pas une chose déterminée, mais aimer en général. L'enfant de treize à quatorze ans doit agir avec intensité, et, si l'on met des obstacles à cet amour, quelque chose cassera. Les sens qui s'éveillent ne trouveront d'apaisement que dans l'esprit ; le corps est gouverné par l'esprit, et si le corps est sain, le cerveau en bénéficiera. Le meilleur, dans l'intérêt de l'enfant, est de désirer l'amitié d'un adolescent de son âge, à l'exclusion d'un plus jeune ou d'un plus âgé ; mais, quel que soit le cas, il faut que ce soit une amitié saine, basée sur la pratique des sports, sur l'émulation.

(A suivre.) VIVIAN-F. DELBOS.

(1) Voir *Naturisme* des 13 août, 19, 26 novembre, 3, 10 et 24 décembre 1931.

DE TOUT... DE PARTOUT

A L' « EDUCATION PHYSIQUE »

VERS UNE HEUREUSE TRANSFORMATION DU SOUS-SECRÉTARIAT D'ÉTAT

POINT n'est besoin de rappeler à nos lecteurs l'activité de M. Emile Morinaud, sous-secrétaire d'Etat de l'Education Physique ! Bien souvent, hélas, M. Emile Morinaud trouve sur son chemin des formalités administratives des plus gênantes pour le véritable réalisateur qu'il demeure. En ce qui concerne ses pouvoirs, notamment, bon nombre de députés et sénateurs, faisant confiance en son bien savoir, estiment comme un devoir impérieux d'étendre ceux-ci.

C'est ainsi que MM. Adolphe Chéron, Lucien Besset, Barillet, Caujole, Doussain et Frédéric Pic, députés, poursuivent activement auprès de leurs collègues une campagne pour obtenir le vote d'une proposition de résolution par eux déposée sur le bureau de la Chambre des Députés et tendant à inviter le gouvernement à transformer en Secrétariat d'Etat le Sous-Secrétariat de l'Education Physique.

Voici quels sont les principaux motifs qui rendent cette réforme nécessaire, déclare M. Adolphe Chéron :

— Les progrès réalisés chaque jour par les connaissances humaines, les exigences grandissantes de la vie moderne imposent de plus en plus la division du travail pour le meilleur rendement des activités. L'éducation physique n'échappe pas à cette règle. Les fins qu'elle se propose sont trop importantes pour être négligées. Rien ne prime en intérêt l'adresse, la vigueur des nouvelles générations. Un programme d'initiatives multiples et d'activité constructive s'impose à tout Gouvernement soucieux d'assurer à la population des biens de cet ordre.

« Les progrès réalisés dans le monde entier, dans l'application de méthodes dont plusieurs sont plus que séculaires, garantissent à tout individu, quels que soient sa complexion et ses organes, le bénéfice d'une culture physique appropriée à son état. L'épanouissement optimum du sujet humain, de l'enfance à l'âge adulte, est le but. Pour une nation, point n'est besoin d'insister sur les conséquences heureuses de cet épanouissement de tous les individus qui la composent.

« Après un essai de Haut-Commissariat, on a reconnu la nécessité de réunir sous l'autorité d'un Sous-Secrétaire d'Etat le personnel et les moyens éparpillés dans plusieurs départements, personnel et moyens dont les divergences n'ont pas été sans retarder l'essor de la méthode française.

« Nous rendons aux Hauts-Commissaires et aux Sous-Secrétaires d'Etat un juste hommage. Nous constatons l'esprit de réalisation dont l'actuel titulaire de la fonction se montre animé. Ses décisions, inspirées d'une connaissance exacte des besoins, ont des répercussions dont les effets bienfaisants se font déjà sentir. *Mais l'autorité tenue du titre de Sous-Secrétaire d'Etat est insuffisante.* La démonstration est facile par un exemple parmi tant d'autres. Quand les Ministres se réunissent en Conseil pour établir un programme d'outillage national destiné à fournir à la France les moyens matériels et les instruments de progrès scientifique qui lui font encore défaut, le Sous-Secrétaire d'Etat, à qui le Conseil est inaccessible, n'est pas là pour dire ce que sont les besoins de l'équipement de la culture physique de la jeunesse. Le projet, une fois distribué, révèle l'inscription d'un crédit dérisoire dont la fixation, de toute évidence, ignore :

« *a*) Les résultats de l'enquête du Sous-Secrétariat d'Etat pour un programme général d'établissement de terrains de jeux ;

« *b*) L'étude poursuivie depuis dix ans pour la création d'un Institut national ;

« *c*) L'attente des instituts régionaux récemment ouverts, mais mal logés et dépourvus des moyens essentiels.

« L'émotion qui s'empare des milieux sportifs fait mesurer l'étendue de l'imprévoyance. Une protestation s'élève de leur sein : « Nous ne demandons pas l'aumône ! ». Le Comité national des sports, appliqué à la participation de la France aux prochains Jeux Olympiques, en éprouverait du découragement s'il n'était habitué depuis longtemps à résoudre par lui-même toutes sortes de difficultés.

« Cet inconvénient est peut-être le moindre à côté de la lenteur au démarrage de certains organismes essentiels, comme les organismes scolaires.

« L'état de l'opinion à l'égard de l'éducation physique et des sports n'est-il pas de nature à nous renseigner sur la portée de la tâche qu'un ministre aurait à poursuivre ? On évalue à 5 millions le nombre des sportifs français pratiquants et agissants. Plus de 10.000 associations agréées ou non s'adonnent aux exercices physiques.

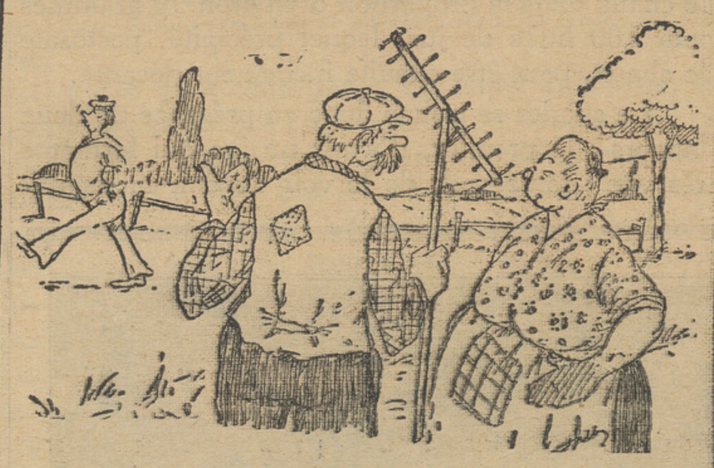
« Quel élément de l'activité (intellectuelle, économique ou autre) occupe dans la presse une place semblable à celle du grand mouvement de l'éducation physique et des sports ? A côté de plusieurs quotidiens spécialisés, c'est, chaque jour, dans les autres quotidiens, plusieurs colonnes qui lui sont consacrées ; le dimanche, les jours fériés et leur lendemain, ce sont des pages entières.

« Un petit budget de 20 millions de francs, qui ne comprend pas, d'ailleurs, les traitements d'une partie importante du personnel, est inscrit au Département pour le fonctionnement d'organismes étriqués et inférieurs au rôle que la France se doit de jouer dans une branche primordiale de l'amélioration de l'homme. Mais plus de 220 millions de francs sont demandés pour la création et l'aménagement des terrains de jeux qui font défaut dans les communes rurales et 50 millions de francs sont nécessaires pour la création d'un Institut national capable d'assurer les progrès d'une science dont la voie est désormais largement ouverte.

« Telles sont les considérations pour lesquelles nous demandons à nos collègues du Parlement de vouloir bien adopter la proposition de résolution dont voici la teneur : *La Chambre invite le Gouvernement à transformer en Secrétariat d'Etat le Sous-Secrétariat de l'Education Physique.* »

Nous souhaitons bien vivement, nous, les naturistes, que le Parlement tout entier, comprenant le rôle que peut jouer l'Education — ajoutons même la rééducation — physique d'un peuple, ne se sépare pas avant le vote d'une telle heureuse mesure. M. Emile Morinaud a droit, sans restriction, à cet honneur.

R.-J. M.



— C'est l'fils à Benoît, qu'on dit qu'est dans une école de culture phtysique...

— L'a pas besoin d'tant crâner... La culture, on sait bien ça qu'c'est !...

(Dessin de S. ALBA.)

LE CINÉMA

A NOUS LA LIBERTE !

Après les éloges dithyrambiques, quoique réticents, de l'ensemble de la presse, il est difficile de porter une appréciation sur l'œuvre de René Clair, surtout si cette appréciation n'est pas exactement dans la ligne précitée. Malgré toute la sympathie que nous pouvons porter au plus représentatif des cinéastes français, il nous faut avouer notre déception, non que le film soit dépourvu de qualités, mais, après nous avoir donné un chef-d'œuvre : *Le Million*, Clair, cherchant à se renouveler — et nous l'en félicitons — n'a pas réussi à atteindre la perfection de son avant-dernière œuvre.

Essayons d'apporter une justification à cette impression. Il ne s'agit point de jouer les esprits chagrins ; il ne convient pas davantage de chicaner l'auteur sur son style, resté inchangé, ni sur le choix du thème, car celui-ci est particulièrement heureux et à peu près neuf. Mais les intentions en sont bien obscures ; est-ce un jeu ou une satire ? Si satire il y a, c'est bien avant tout celle de l'humanité prise sous son aspect le plus général, satire que nous retrouvons dans toutes les œuvres de Clair, d'*Entr'Acte* au *Million*. Quant à celle du travail à la chaîne, les plus acharnés partisans de la rationalisation et du taylorisme seront les premiers à en rire, d'autant plus que l'épilogue, où la machine crée à l'homme d'agréables loisirs, semble aller directement à l'encontre du thème principal de la bande. Car il ne s'agit plus ici de féerie, et nous ne pensons point que Clair ignore les réalisations actuelles du machinisme ; de là à supposer la machine créatrice d'édéniques loisirs... Mais c'est une autre histoire. La formule René Clair ? Sentimental et souriant révolutionnaire. Certains gags ne sont pas très neufs, d'autres perdent leur valeur par la répétition, et nous retrouvons des scènes visiblement inspirées par *Les Lumières de la Ville*. Le rythme de la bande est souvent coupé, saccadé ou ralenti.

Mais un bilan comporte également un actif, et nous n'aurons point d'hésitation en déclarant que le film comporte des trouvailles extrêmement heureuses. Joyeuses ou amères, mais follement amusantes, empreintes de la plus délicieuse fantaisie.

Louis et Emile, prisonniers de droit commun, travaillent et peinturlurent des chevaux de bois sous l'œil paterne du geôlier ; mais cette quiétude ne leur convient pas, sans doute, car ils tentent une évasion. Louis seul parvient à prendre la clef des champs ; grâce à une opération un peu illégale, mais fructueuse, notre compère s'installe et vend des phonographes ; la réussite ; une boutique presque luxueuse ; l'honnêteté surgit dans son cœur. Et enfin l'usine, une usine modèle où Louis applique les précieux enseignements du travail en série effectué dans la prison. Emile, libéré, flâne, échappant aux contraintes de la vie en société, mais les représentants de l'ordre se chargent de le ramener dans le droit chemin en l'incarcérant ; las de l'existence, Emile tente de se pendre ; son désespoir lui ouvre un chemin d'évasion. Ebloui par une jeune fille, il l'aime incontinent, et les hasards d'une poursuite l'amènent à l'usine de phonographes. Embauché automatiquement, il rêvasse, jette la perturbation dans l'ordre savant du montage, et finit par rencontrer son ex-ami.

Accueil froid ; mais, promptement repris, Louis l'accueille à sa table, veut faciliter son mariage avec la femme de ses rêves. Cette félicité ne dure pas : d'autres camarades de prison, les poches pleines de documents révélateurs, viennent rendre visite au magnat du phonographe. Seule, la fuite peut lui rendre la tranquillité, et Louis, à la veille de l'inauguration d'une nouvelle usine, entasse fébrilement les billets de banque dans une mallette, mais ses ex-compagnons s'en emparent, et l'un d'eux, pourchassé, l'abandonne sur un toit.

Le lendemain, jour d'inauguration, les officiels, les administrateurs sont là, au grand complet ; dans un discours ému, Louis annonce son intention de laisser l'usine à ses collaborateurs ; le vent s'élève, et la précieuse mallette laisse échapper les billets ; d'abord stoïques, mais bientôt acharnés, les assistants chassent les précieuses vignettes, pendant que Louis et Emile s'enfuient.

Epilogue. Le machines, sans relâche, produisent des phonographes, alors que les employés occupent leur temps le plus agréablement qu'ils peuvent, tandis que nos deux larrons cheminent sur la route, savourant joyeusement leurs heures provisoires de liberté.

Les meilleurs fragments ? Citons particulièrement celui où Emile, rêvassant, laisse passer un phonographe, se précipite pour le rattraper, sème le désordre et finalement abandonne la mêlée pour ramasser le mouchoir que sa bien-aimée a laissé choir, et encore la rafale de francs-papiers dont nous parlions plus haut.

L'interprétation est excellente. R. Cordy, H. Marchand, Vincent Hyspa, P. Olivier et Rolla France sont tous plus ou moins dignes d'éloges, et la partition de Georges Auric est fort intéressante.

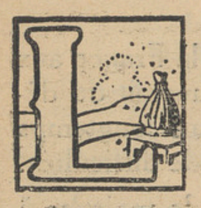
JEAN FAUREZ.

AU PALAIS DES ARTS, 325, rue Saint-Martin, Paris. — Du 1er au 6 janvier 1932. — Rez-de-chaussée : *La femme aux billets de banque ; Le Rêve*. — Premier étage : *Les loups du ranch ; Delphine*,

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

LE SUCRE JAUNE DE CANNE



Le jus de canne a ceci de remarquable qu'il est presque entièrement sucre, dans une proportion inégalée par aucun autre végétal, et, de plus, fort actif. Il prend donc figure d'aliment-médicament et illustre éminemment la thèse naturiste, qui cherche, dans l'alimentation, force et santé.

Pour nous en convaincre, il n'est, pour les gens de la métropole, qu'écouter ceux de nos compatriotes qui vivent dans les pays où prospère la canne. Rien de tel que descendre dans les champs, couper une canne, la décortiquer et la mâchonner. C'est un genre de cure qui se rapproche de celui que nous opérons sous notre climat avec le raisin, au moment de la vendange, ou avec le jus de raisin frais quand viennent les mauvais jours. Les estomacs délabrés bénéficient ainsi d'un sérieux coup de balai et se trouvent littéralement remis à neuf. Plus encore, les reins sont désintoxiqués, et la vie, à nouveau, peut paraître belle. L'indigène y trouve également son compte et revient chez lui, après la récolte, rebondi et plein d'ardeur.

La canne à sucre est un végétal de grande valeur qui se laisse juger aux résultats qu'il produit. En France, nous ne pourrions malheureusement pas faire une cure de betterave sucrière, à l'heure de la récolte, comme le fait le nègre de la Martinique avec le jus de canne. C'est que la sève de la racine et celle de la plante sont de nature différente. Les deux évoluent de façon diverse, et ne s'accompagnent pas des mêmes ferments. Ce qui compte, en matière de sucre, c'est non seulement la maturation de la sève, c'est-à-dire son aboutissement en matière sucrée, mais surtout sa capacité d'évolution, de dédoublement, dans nos organes. Le sucre de canne a donc, dès l'origine, l'avantage considérable d'être directement assimilable par notre organisme, et d'avoir pour lui le bénéfice d'une longue adaptation avec l'homme, parce que sucre végétal.

En attendant le jour où la rapidité des transports et une meilleure organisation commerciale permettront aux naturistes de Paris de chiquer des cannes à sucre et d'en faire une cure, nous devons nous résigner à ne connaître cette précieuse sève que sous la forme de cristaux jaunes plus ou moins enrobés de matières non cristallisables. Il est nécessaire d'éclaircir un peu nos idées à ce sujet.

Parce que très sucré et très riche en ferments, le jus de canne a une grande propension, dès qu'il a été extrait de son habitacle, à entrer en fermentation. Le micro-organisme, qui ne demande qu'à proliférer sur lui, comme un rat dans un fromage, vivra de lui en dénaturant son sucre, jusqu'à ce qu'il en ait fait de l'alcool : le rhum. Seuls demeureront des gommes et des colloïdes, qui ne sont pas sucres et donneront ce goût de tafia qui est généralement apprécié. C'est bien à cause de cela que la préoccupation du sucrier est d'isoler le plus rapidement possible la matière sucrée de tous les éléments qui l'accompagnent, par la défécation. Ces éléments, dits étrangers, parce qu'ils ne concourent pas au but de la cristallisation qui est à atteindre, sont principalement des acides organiques, des matières organiques azotées, ou protéines, et des matières non azotées qui sont pectiques et des gommes. Pour le sucrier, ce sont les albumines qui doivent disparaître rapidement, avec les matières pectiques auxquelles elles sont liées. La pectose, en effet, s'accompagne d'un ferment, la pectase, qui, sous l'action de la chaleur, tend à se transformer en acide pectique, puis pectosique. Or, tous deux sont gélatineux et empêchent la cristallisation du sucre ; c'est pourquoi on les précipite avec un lait de chaux dans la proportion d'environ 50 grammes pour 100 litres de jus, lequel précipité, pectosate de chaux, peut être ensuite facilement décanté.

Le sucrier se trouve donc en présence de deux dangers : le premier, d'avoir un jus qui fermente très vite ; le second, de le voir devenir incristallisable. C'est pourquoi il doit déféquer de suite et à froid. Le résultat final sera bon dans la mesure où cette opération aura été faite à fond et exécutée en temps voulu. Le précipité de chaux, une fois formé, sera facilement décanté, et le jus finira d'être complètement épuré au filtre. Il ne restera plus qu'à le concentrer par la cuisson jusqu'à ce qu'il soit à la densité où il se cristallise.

Ces remarques n'ont comme but que d'expliquer pourquoi le sucre de canne brut est facilement gélatineux, et d'autant plus que la canne aura été broyée à fond. Elles expliquent aussi pourquoi ce sucre conserve un goût de tafia qui provient des gommes et essences qui font partie du jus et cristallisent avec lui. Ce n'est pas un défaut ; au contraire, c'est une bonne signature, car le plus grave reproche que l'on puisse faire à un aliment, c'est de voir qu'il a été isolé.

Pour bien faire, le travail du sucrier devrait s'arrêter là. En tout cas, le consommateur naturiste prendra de préférence du sucre de canne qui demeure aromatisé et de cette couleur rousse ou brune qui lui est naturelle. Car, même cristallisé, le sucre de canne n'est pas blanc. C'est qu'il comporte, en outre de ses gommes, toute une série de sucres qui, à l'heure du traitement, ne sont pas au même stade de leur évolution, c'est-à-dire plus ou moins invertis. Or, ceux-ci réagissent immédiatement au contact de la chaux et prennent une coloration plus foncée encore, d'autant plus notable que le cristal formé est plus épais. Certains petits cristaux paraîtraient blancs, qui, plus gros, seraient nettement de couleur rousse ou jaune. C'est ainsi que le sucre qui a subi sa cuisson et s'est pris en cristaux n'est pas blanc.

C'est alors que le mythe de l'aliment blanc va faire appel aux ressources du chimiste pour décolorer coûte que coûte ce sucre de couleur ; et c'est bien là le pire de l'industrie. Le grand décolorant des matières organiques est l'anhydride sulfureux, qui, dans la chaleur humide, devient acide sulfureux. Le sucre ne devient blanc et brillant que s'il a été acidifié par lui, et cela jusqu'à saturation, jusqu'à parfaite blancheur. Ce traitement peut être insuffisant pour ceux qui mettent un point d'honneur à produire un sucre de parfaite blancheur. Aussi certains raffineurs ont-ils imaginé d'ajouter du bleu d'outremer, ou même du bleu d'aniline, tout comme une lessiveuse met un paquet de bleu dans sa lessive pour en augmenter la blancheur. La couleur bleue, en effet, décompose, à l'œil, les autres couleurs, et agit, en l'espèce, comme un trompe-l'œil. C'est, du reste, pour cette raison que les morceaux de sucre de canne blancs peuvent fréquemment avoir un reflet bleuâtre.

Le plus malheureux est qu'acide et colorant ne sont plus éliminés par rien, mais enrobent les cristaux qu'ils décolorent, jusqu'à ce que ceux-ci parviennent à nos lèvres. C'est ainsi que les meilleurs aliments se trouvent dénaturés par le souci de l'apparence « commerciale », qui n'est qu'illusion. Pour l'ombre, on a lâché la proie.

Nous devons conclure que, par le fait de son origine et de son dédoublement facile dans nos organes, le sucre de canne est celui que le naturiste doit employer malgré sa couleur et sa consistance. Il doit demeurer un assaisonnement et non pas un aliment de résistance comme le sont, par contre, le miel ou le sucre de malt. Il ne se présente pas comme un concurrent des jus de fruits sucrés, qui sont les sucres vivants par excellence, mais comme un appoint économique dans la préparation des repas.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

A SOISY-SOUS-MONTMORENCY

Le professeur Angel, directeur du Stade Naturiste Sportif, et quelques-uns de ses jeunes élèves

ORGANISONS-NOUS

PARADOXES ET VERITES

LE RÈGNE DE LA CRASSE

Si la marque frappante de notre époque est le progrès extraordinairement rapide des sciences, c'est aussi, à mon sens, le désaccord profond ou plutôt l'antagonisme existant entre l'état de nos connaissances et les formes de notre existence.

Dans le domaine de l'idée, nos contemporains accueillent les innovations les plus hardies et les plus osées de la science. Mais, pratiquement, ils demeurent obstinément et irréductiblement fidèles à toutes les routines du passé. On dirait que notre siècle se plaît aux paradoxes.

Nos pères étaient logiques lorsqu'ils se couvraient de lainages, se calfeutraient, se méfiaient de l'air et du soleil, se suralimentaient surtout avec des viandes, car tout cela était conforme aux idées admises à cette époque. Mais, aujourd'hui, tout choque dans la façon de vivre et de penser de nos contemporains. Tout est anti-rationnel chez eux : le costume, la nourriture, l'habitation, les distractions, l'enseignement, l'éducation, la vie sociale et la vie intellectuelle.

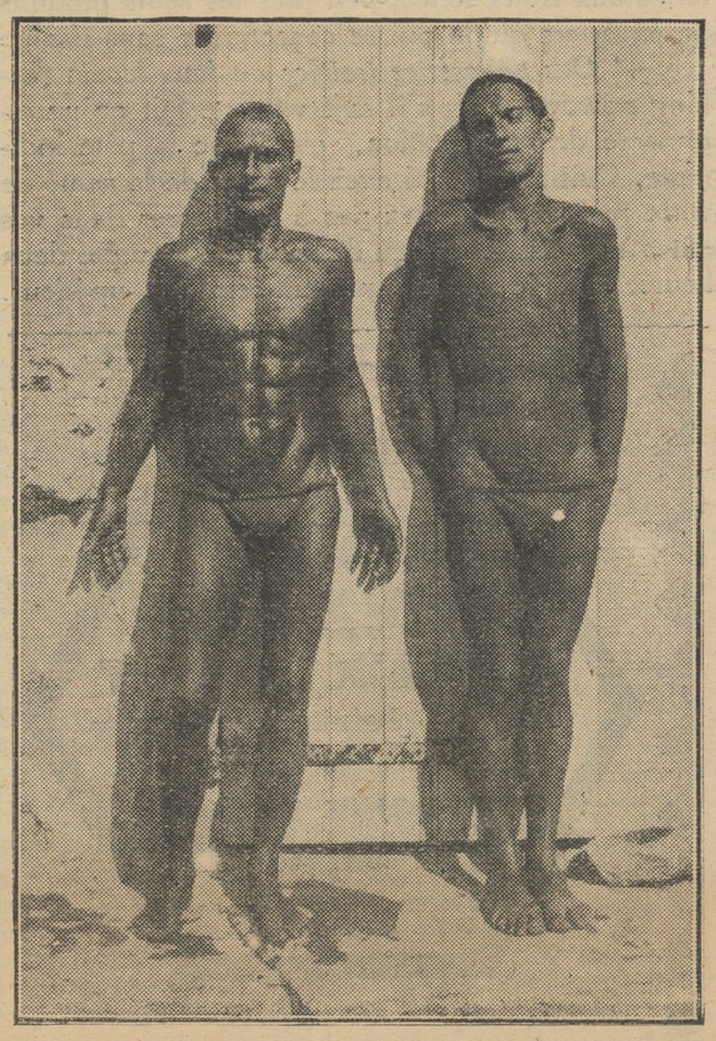
La cause principale de cette opposition doit certainement être le trop rapide développement des sciences, qui ont progressé à pas de géant. L'humanité, surprise, ne s'est pas adaptée. Une autre cause doit être aussi la crainte instinctive qu'ont les hommes de changer leurs habitudes, crainte soigneusement entretenue par tous ceux qui croient que le progrès portera atteinte aux situations acquises et diminuera leurs privilèges.

Nous savons aujourd'hui que le soleil et l'air ne sont pas nocifs, nous connaissons les causes de la plupart des maladies, nous ne croyons plus aux vertus de la viande et de la suralimentation, nous n'ignorons pas que l'alcool est mauvais. On ne discute pas les méfaits de la sédentarité, de l'alcoolisme et des taudis. On se moque des gens qui considèrent l'hygiène comme un luxe, et de certains paysans qui prétendent que la crasse est une nécessité. On a balayé la plupart des règles puériles de l'étiquette et du savoir-vivre. On ne pense plus que seules les idées compliquées et biscornues sont une preuve de supériorité ; la rhétorique et la scolastique ne sont plus en honneur, le romantisme a perdu beaucoup de son charme. La magie et les pratiques occultes sont considérées généralement comme de mauvaises plaisanteries.

Néanmoins, l'immense majorité de nos contemporains subit profondément l'influence de tout ce qui était principes indiscutables *pour nos pères*. Notre société vit toujours « sous le signe », si j'ose dire, d'idées reconnues fausses. Non seulement elle n'a pas aboli toutes les crasses physiques, mais encore elle laisse subsister devant notre raison une sorte de voile qui la masque et l'obscurcit. L'intelligence contemporaine a sa crasse, comme la société, comme les individus eux-mêmes.

Duhamel a admirablement stigmatisé « la crasse du siècle ». Ce n'est pas seulement l'abjection suburbaine, c'est l'ordure envahissante du XX^e^ siècle. L'humanité est menacée par une crise de civilisation. Et les gens s'imaginent que le progrès et la propreté consistent à déplacer la saleté. L'auteur reconnaît bien que cette crasse matérielle est accompagnée par une autre crasse dans le domaine intellectuel. Mais il estime que la première mesure urgente et nécessaire est le nettoyage du pays, et il préconise la création d'une sorte de Parc national de la crasse. Il termine en signalant les méfaits du byzantinisme esthétique et moral, de la politique-fin en soi, de la rhétorique.

C'est tout simplement, en très raccourci, le programme et les idées naturistes. On me rendra cette justice que c'est là, mais d'une façon abrégée, le thème développé par moi depuis mon premier



DANS LA « CITE DU SOLEIL »
Deux naturistes bronzés et musclés, devant la maison du passeur

article dans cette revue. Duhamel voit juste, mais il voit court. Le problème est autrement plus vaste et plus urgent qu'un simple déplacement de détritus. La crise qui retarde l'évolution de l'humanité est une crise d'adaptation. Trop de sophismes, trop de préjugés, trop d'idées érigées en principes sacro-saints et par conséquent intangibles entravent le progrès. Pour employer le mot exact de Duhamel : trop de crasses encombrent aujourd'hui notre existence. Cette crasse du siècle, nous la trouvons partout ; notre civilisation semble être dans l'impossibilité de s'en défaire.

Crasse, la saleté de nos contemporains, pour lesquels le bain est un luxe. Crasse, l'odeur désagréable dégagée par la plupart des individus que nous rencontrons. Crasse, la croyance que la saleté protège, ancrée dans l'esprit de nombreux paysans.

Crasse, l'ignominie et l'horreur des banlieues de toutes les grandes villes. Crasse, le port de vêtements sombres destinés à dissimuler la saleté.

Crasse sociale, la perpétuation des bistrots et des taudis. Crasse sociale, l'abus des combinaisons politico-financières, et l'immixtion de la politique dans tous les domaines. Crasse morale, l'arrivisme, l'égoïsme, l'esprit de lucre, le manque de scrupules, les perversions, les détraquements sexuels, le goût pour les stupéfiants.

Crasse intellectuelle, tous les snobismes, la sotte suffisance de certaines gens « du monde », la prédilection pour les littératures frelatées, le faux sentimentalisme, le faux féminisme qui fait de la femme plus une poupée nerveuse que la compagne de l'homme.

Crasse de la raison, toutes les aberrations qui tuent l'humanité : mauvaise alimentation, goût pour les viandes, les mets et les boissons fortes.

Crasse de la raison, la faiblesse de la répression des crimes et des délits, la mauvaise éducation donnée par les parents responsables du caractère de leurs enfants, et qui sont pour une grande partie la cause de leurs fautes. Crasse de la raison, la négligence des parents qui ne surveillent pas intelligemment la nourriture aussi bien que la formation morale de leurs enfants. Crasse de la raison, le fait de considérer le désir légitime des individus d'un mieux-être comme de la basse démagogie ou de l'envie populaire.

Crasse de la raison, le penchant pour la sorcellerie, la magie, les sciences occultes, malgré les progrès de la civilisation. Crasse de la raison, le goût pour les parades, les hochets de tous genres, les titres, le panache. Crasse de la raison, la prédilection persistante des individus et des peuples pour toutes les violences : meurtres, guerres, répressions sanglantes.

Crasse universelle, le manque de solidarité, aussi bien des nations entre elles, sur le plan mondial, que des individus entre eux, sur le plan national. Crasse mondiale, l'esprit de conquête et de domination des nations, l'égoïsme féroce des peuples étouffés par leurs frontières.

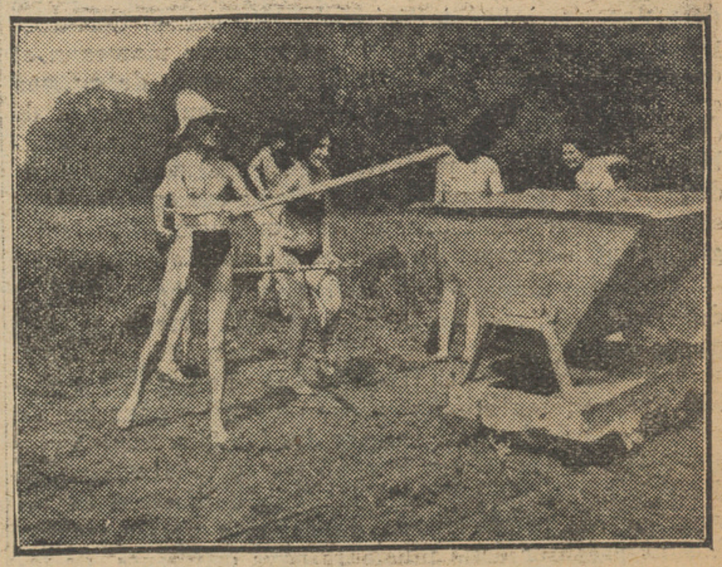
Notre vie quotidienne, la vie des peuples, la vie du monde entier sont empestées, étouffées, amoindries par toutes ces crasses. Le règne de la crasse est universel.

Mais, heureusement, à côté du mal, le remède existe. Le naturisme est le merveilleux outil qui détruira toutes ces crasses. Comme elles, il est universel. De plus, il est admirablement organisé pour arriver à ces fins. Par sa souplesse, par sa facilité d'adaptation, par l'élévation de ses buts, il peut vaincre l'hostilité ou la méfiance des foules. Cependant, ces qualités ne doivent pas exclure une certaine rudesse volontaire, partant mesurée et adaptée aux circonstances.

L'affaiblissement de la moralité publique engendre toutes les indulgences, mères de toutes les faiblesses et de toutes les compromissions. Par indulgence, par manque d'énergie, on n'évite pas des faits dangereux pour l'ordre social. Et l'exemple provoque la répétition de ces faits. L'austérité ne va pas sans une certaine sévérité et même une certaine dureté dans les mœurs. Un trop grand bien-être, la frivolité et la galanterie correspondent à un relâchement de la moralité.

C'est pourquoi je pense que par l'exemple de leur vie simple, saine et intelligente, les naturistes seront les meilleurs instruments de nettoyage de la crasse universelle du siècle.

POL.



TRAVAUX D'HIVER A VILLENNES
On se réchauffe en terrassant. Admirable culture physique !

LA THÈSE NATURISTE MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES ENTREMETS, SUCRERIES ET PATISSERIES

POUR conserver la santé, il est nécessaire de s'abstenir :

1° *De tous les entremets et pâtisseries alcoolisés, sursucrés, surchocolatés.* L'alcool est toujours une dynamite cellulaire, quel que soit son mode d'association. Le sucre en trop grande quantité est un aliment dangereux ; produit trop concentré et mort, il est un des responsables de l'arthritisme dont souffre notre génération ; il congestionne le foie ; les sédentaires qui en consomment plus de deux morceaux par jour s'intoxiquent. Nous avons, dans nos ouvrages *L'Art de vivre longtemps* et *La Cure naturiste* (auxquels on pourrait se reporter), attiré l'attention sur les méfaits causés par l'abus du sucre ; nous ne nous étendrons donc pas ici sur la question. Mettons seulement le lecteur en garde contre l'erreur trop fréquente de l'entremets sucré, surchargeant un repas déjà riche. Les entremets doivent être peu sucrés ; toutes les rations indiquées dans les livres courants de cuisine doivent être considérablement diminuées.

Le chocolat a d'abord l'inconvénient du sucre, dont il contient une grande quantité ; et le cacao qui s'y ajoute est pléthorisant et constipant. Il faut réduire notablement les doses de chocolat à employer dans les entremets ; les doses que nous indiquons dans nos recettes sont rationnelles.

2° *De tous les entremets trop riches en corps gras,* même si ce corps gras est du beurre (moka, par exemple) ; *des entremets à la margarine et au saindoux.*

3° *Des entremets à base de gélatine et de gelées,* et d'œufs conservés. La gélatine, produit industriel fait d'os d'abattoirs, de déchets de peaux, etc., est dangereuse pour l'organisme ; quant aux diverses gelées, elles sont souvent faites de pieds de veau, viande malsaine (voir Chapitre IX : *Les viandes*). C'est parce que les pâtisseries des pâtissiers sont habituellement, pour raison d'économie, à base de margarine, de gélatine d'os et d'œufs de conserve en tonneaux (blancs et jaunes séparés et traités par des antiseptiques) qu'il convient de ne consommer que la pâtisserie faite à la maison. Les tartes aux fruits sont à peu près les seuls produits de pâtissiers qu'on puisse consommer sans risque.

4° *Des pâtisseries traitées au faux-levain* (baking powder), qui, s'il agit vite, ne fait qu'un simulacre de fermentation, qui laisse la pâte indigeste. Cuisinières, qui avez le souci de la santé de votre maison, n'hésitez pas à incorporer dans vos pâtes à pâtisserie un peu de levure, à attendre deux heures la levée, et votre produit sera très supérieur.

Nous allons étudier rapidement quelques formules saines de crèmes, glaces, sucreries, soufflés, et les principaux gâteaux.

■ ■ ■

CRÈMES

CREME SOLIDE A LA VANILLE

Un demi-litre de lait, 60 grammes de sucre, une gousse de vanille. Faire bouillir. Battre à part, avec une fourchette, dans une terrine, trois œufs entiers, et verser doucement dans celle-ci le lait sucré et vanillé bouillant. Mélanger avec soin ; puis répartir dans des petits pots à crème. Mettre au four pendant huit à dix minutes, ou, au pis, au bain-marie, dans une casserole dont l'eau arrivera à mi-hauteur des pots, et qu'on couvrira.

CREME SOLIDE AU CHOCOLAT, AU CARAMEL, AU CAFE, A LA FLEUR D'ORANGER

Un bâton de chocolat pour le demi-litre de lait, 50 grammes de sucre, et procéder comme pour la crème à la vanille.

Pour la crème au caramel, on fera fondre sept morceaux de sucre avec une cuillerée à café d'eau, dans une casserole en cuivre, et, quand le sirop commencera à roussir, on versera un peu de lait ; le tout sera mélangé, d'abord au lait bouillant préparé d'autre part, puis aux œufs battus.

Pour la crème au café, on fera infuser 20 grammes de café moulu dans le demi-litre de lait bouillant. On passera, puis mélangera aux œufs battus. Les quantités de chocolat, sucre, caramel, café que nous fixons ne sont pas toxiques, surtout si le repas a été normalement combiné. Elles pourraient l'être, si d'autres plats du même menu comportaient d'autres rations des mêmes produits.

Pour la crème à la fleur d'oranger, on mettra, dans le lait bouillant sucré, deux cuillerées à café d'eau de fleurs d'oranger, et on procédera comme précédemment.

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

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

STUDIO LAMBALLE
COURS SUPÉRIEUR DE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE
DIRIGE PAR
Mlle KARLA SUSCHITZKY
PROFESSEUR DIPLOMÉ
SOUS LE PATRONAGE DES Drs DURVILLE
■ ■ ■
NOUVELLE METHODE... ...UNIQUE AU MONDE
DONNE DE L'INTELLIGENCE, DE L'EXPRESSION DE LA VIE A CHAQUE MOUVEMENT
■ ■ ■
FORCE... BEAUTÉ... SOUPLESSE
LEÇONS PARTICULIERES
COURS D'ENSEMBLE POUR ENFANTS ET ADULTES
2 LEÇONS PAR SEMAINE
100 FRANCS PAR MOIS
METRO : PASSY MUETTE
25, AVENUE LAMBALLE, PARIS (16e)

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Bananes sèches. — Madolin a le plaisir d'informer les consommateurs, comme suite au précédent communiqué, qu'il vient de recevoir les bananes-figues, séchées, qu'il est à même d'offrir au prix de 14 fr. 50 le kilog.

Madolin rappelle que ces fruits sont cueillis mûrs dans le pays d'origine, et séchés sur place d'après une technique spéciale, propre à ce genre de fruit. Ces fruits sont stables en ce qu'ils ne peuvent évoluer à cause de leur manque d'eau. Ils craignent les températures extrêmes, c'est-à-dire la cuisson brutale. Ils peuvent être consommés soit à l'état naturel, tels qu'ils nous parviennent, soit accommodés comme on le ferait de pruneaux, à une température très douce. Certaines personnes ont l'habitude de les couper en morceaux et de les faire frire. La friture est un mode de cuisson qui a l'avantage de saisir très rapidement le fruit, de coaguler les cellules extérieures, les rendant ainsi semblables à un enduit protecteur qui préserve l'intérieur des excès de température. Ce mode de cuisson doit laisser l'intérieur de la banane frite onctueux. Les fruits gagneront à tremper au préalable dans de l'eau tiède.

Madolin rappelle que ces bananes sèches sont vendues au poids, soit au kilog, soit à la livre, mais non pas à la pièce. Un kilogramme correspond, en effet, suivant la grosseur des fruits, à une quarantaine d'unités. Cette présentation nouvelle du fruit a pour but de répandre et de faciliter l'usage des fruits secs, non stérilisés, et de les mettre à la portée de tous malgré les droits très élevés d'octroi. Madolin s'efforcera de diversifier ses présentations de bananes sèches, en en faisant préparer dans plusieurs pays différents, de façon à obtenir des variétés botaniques différentes entre lesquelles le consommateur pourra choisir.

Madolin a commencé la réalisation de son programme de fruits séchés par la banane, qui est un fruit très abondant sous les tropiques, et qui n'est bon qu'à la condition d'être cueilli mûr. Il doit constituer une part abondante de l'alimentation fruitarienne. D'autres réalisations suivront dans l'avenir, portant sur d'autres fruits, qui seront ainsi arrachés à la boîte de conserves.

Téléphone. — Madolin rappelle que son nouveau numéro est : « Marcadet 70-85 ». Le secteur Marcadet subissant actuellement des modifications importantes, Madolin souffre d'un très mauvais service téléphonique, et s'en excuse auprès de ses interlocuteurs.

ENSEIGNEMENT NATURISTE

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

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

Conférence du mardi 5 janvier

PROGRAMME

Première partie. — L'aliment sain, base du rajeunissement humain.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.

COLLABORATION AUX FRAIS DE SALLE

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

AU CLUB DU FAUBOURG

Mardi soir 5 janvier, Salle Wagram, à 20 h. 30, grande soirée avec M. Georges Pioch. Mise en accusation de la jalousie. Et M. Jean Fayard, lauréat du Prix Goncourt, défendra lui-même son livre *Mal d'Amour.* — Jeudi 7, salle des Sociétés Savantes, à 20 h. 30, débat sensationnel sur *La meilleure des religions ?* avec le rabbin Lévy, l'abbé Candillon, le pasteur Perret. Mise en accusation des Francs-Maçons et procès des Jésuites. — Samedi 9, salle des Fêtes, 16, rue Cadet, à 14 heures, Mme Marie Le Foyer sur *Théâtre et Cinéma.* Et M. Pierre Paraf contre le colonel Molot sur *Paix ou guerre avec les Soviets ?* — Les grands banquets du Faubourg seront présidés le 20 janvier par M. de Monzie, le 17 février par M. Francis Carco, et le 16 mars par M. Léon Daudet.

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

LES DÉLICES DE LA BAIGNADE
VOLUPTÉS NATURISTES

A quelque distance en aval de la conque où se déversent les eaux de la source s'en arrondit une autre, plus petite et un peu moins ombragée par les grandes palmes retombantes ; les physalis, les glaïeuls et les asphodèles lui font une ceinture odorante et de couleurs exquisement nuancées.

C'est là que je me plonge pour ne pas trop inquiéter de ma présence les baigneurs et les baigneuses dans leurs ébats. Les femmes, conservant leur tunique courte (la m'laffa), se contentent de la retrousser et de plonger dans l'eau leurs jambes jusqu'aux genoux, tandis qu'elles lavent leur figure et le haut de la poitrine avec les mains ; quant aux hommes, la plupart se débarrassent de leur gandourah et, dans le costume d'Adam, livrent leurs corps bronzés à la caresse de l'onde.

Comme je suis au-dessous d'eux et qu'entre les deux bassins se dressent comme une barrière quelques rochers mousseux, nul ne peut me voir et pas un de leurs gestes n'échappe à mes yeux curieux.

Quand, de ses flèches d'argent, la lune traverse frondaisons et palmes pour venir frapper l'eau qui frissonne au vent du soir, j'entrevois, dans la pénombre qui s'éclaire, de beaux corps musclés et minces, aux proportions harmonieuses, mêlés à d'autres que le sédentarisme a déformés : cuisses et bedaines flasques, reins trop larges, épaules capitonnées de graisse évoquant, dans la demi-clarté, un troupeau d'hippopotames s'ébattant dans les fleuves africains.

Et ici, mieux encore que sur les marchés, il m'est facile de distinguer, d'un simple coup d'œil, l'oasien amolli par le bien-être, du Bédouin nomade qui fait ici une courte halte dans son vagabondage éternel.

Tous, cependant, poursuivent leur longue baignade, avec la même gravité et dans le même silence pieux.

A peine, lorsque survient ou part un baigneur, j'entends un « salam » poli sortir de leurs lèvres. Certains laissent, avant de quitter la vasque, tomber sur la source le grand voile de la nuit, et, de mon côté, je prolonge ma baignade encore plus longtemps qu'eux.

Oh ! la fortifiante douceur de ces bains nocturnes, dans un climat perpétuellement souriant !... Oh ! la caresse de ces eaux vives sur le corps lassé, tandis que les étoiles une à une s'allument dans l'immensité du ciel... Elles sont si limpides, si pures, si claires que le firmament tout entier s'y reflète comme dans le plus intense des miroirs.

On dirait que, las aussi, les arbres s'y baignent, et l'œil charmé peut y suivre le balancement harmonieux des constellations. Je vois, je sens, sur ma peau nue, comme le frôlement léger de leur lumineuse obscurité.

Et que dire du sommeil qui, peu après, finie la baignade, clôt mes yeux sur ma couchette de « tholba », à la zaouïa de Si Brahim, ou sur le lit plus confortable que m'offre le doux et aimable Aderhaman ? Elle est si réparatrice, cette détente de tout mon être, qu'elle parachève l'œuvre de jouvence commencée par le bain du soir...

... Le temps de m'envelopper d'un burnous de laine blanche et je cours à nouveau vers la petite vasque de Rar-el-Aïn. Elle est là, devant moi, la chère et tiède naïade, m'offrant pour mes ablutions matinales sa double vasque dont l'eau frémit au vent léger du matin. Je suis seul, et j'ai devant moi plus d'une heure avant que ne vienne, l'outre ou la guerba sur la tête, la première oasienne du ksar. Rien à craindre, si ce n'est l'arrivée furtive d'un Bédouin nomade venant étancher sa soif et laver son corps, ou un fellah timide qui mène boire son bourricot. Donc, libre à moi de me dévêtir totalement ; je n'y manque pas. Autre avantage : le choix de la vasque où je prendrai mon bain matinal.

Certes, la grande est à la fois plus profonde et plus large, mais les frondaisons touffues et les larges palmes retombantes lui font une ombre que je n'aime pas, tandis que le flot de la plus petite se laisse éclabousser et se pâme aux heures ardentes sous les baisers du soleil.

La ceinture de physalis, de glaïeuls et d'asphodèles est, à cette heure très matinale, plus odorante et plus exquisement nuancée que jamais. Si les palombes et les tourterelles préfèrent la grande, parce qu'elles nichent et roucoulent dans les branches des palmiers voisins, mes petits amis les « bou-abibî » se complaisent à lisser leurs jolies plumes multicolores et à les ébouriffer dans la plus ensoleillée. Et je partage leur goût.

Nu comme l'était Adam dans le terrestre paradis, je me livre à la caresse du flot qui déjà se pâme au premier rayon du jour. Et la volupté de la baignade matinale est plus douce, plus pénétrante et plus rajeunissante que celle du bain vespéral.

Devant moi, lentement, l'astre radieux s'élève au-dessus de l'horizon, jetant sa flamme naissante sur l'immensité du chott à peine éveillé, couvrant les dunes blanches de roses et de lilas. Autour de moi, abreuvées d'eau claire, repues de baies odorantes qui foisonnent dans l'oasis, les palombes et les tourterelles chantent amoureusement dans les palmiers en contemplant le triomphe du soleil levant, tandis que, plus lascifs encore, les bou-abibî se poursuivent parmi les physalis et les glaïeuls.

Quand les flèches d'or d'Hélios commencent à glisser sur l'eau qui frissonne au vent léger du matin, je puis, dans ce miroir ceinturé de fleurs, passer au crible toutes les formes de mon corps.

Oh ! l'étonnante et réjouissante métamorphose accomplie depuis mon arrivée (trois mois déjà) dans ces lieux bénis ! Sur mon front, plus une des rides précoces qui y avaient gravé les soucis de ma double lutte politique et littéraire ; la bouffissure et la pâleur anémiques de mon visage ont fait place au teint bronzé des nomades, et, dans mes yeux ternis par les veillées laborieuses brille la clarté du ciel saharien. Toute la graisse qui potelait mes chairs flasques s'est fondue sous l'âpre baiser du soleil, et j'ai plaisir à voir, sur ma peau brune, se dessiner, harmonieuse et puissante, la musculature de mes trente ans. Trente ans : l'âge des grands projets et des vastes espoirs ! Il me semble que je les ai et que s'est évanoui, au souffle salubre du désert, tout l'excédent vécu de ma vie.

Saisi d'une sorte d'ivresse dyonisiaque, sous les rayons du soleil qui maintenant frappent l'eau claire, je bondis hors de la vasque et, sous la tiède caresse du dieu, je chante l'hymne au désert.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

REVUE DES REVUES

SUNLIGHT, revue trimestrielle, organe officiel de la Sunlight League, 29, Gordon Square, London, W. C. I. (Angleterre). — DÉCEMBRE : *Le soleil anglais ; L'hiver à la maison ; Le soleil et l'hiver ; Les bains de mer en Roumanie*, etc., etc.

HEALTH FOR ALL, revue mensuelle, 38, Langham Street, London W 1 (Angleterre). — JANVIER : *Le professeur Coué et le docteur Liébault ; La tuberculose ; Contre les drogues ; Le catarrhe nasal, ses causes, son traitement*, etc., etc.

NATURISMO, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversera 117, pral. Barcelone (Espagne). — DÉCEMBRE : *Le vie et la santé ; Le froid et la santé ; Compassion ; Les bienfaits de l'exercice ; Respectons tout ce qui vit ; La musique et l'esprit*, etc., etc.

PENTALFA, revue bi-mensuelle de naturisme et d'hygiène, Calle Alcoy 2 y 10 (Bonanova), Barcelone (Espagne). — DÉCEMBRE : *Nudisme psychique ; Le mouvement nudiste à Paris ; Le culte de la nudité*, etc., etc.

L'IDEA NATURISTA, revue mensuelle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, Via Procopio, 2, Milan (Italie). — DÉCEMBRE : *Solstice ; L'auto-intoxication et la cure naturelle ; La réforme du vêtement masculin*, etc., etc.

LACHENDES LEBEN, revue mensuelle. Robert Laurer Verlag, Egestorf, Bezirk Hamburg (Allemagne). — DÉCEMBRE : *Près du feu ; La libre culture et la sexualité ; La gymnastique du soir ; Libre culture et éducation ; Pas de théorie, mais de la réalisation*, etc., etc.

LICHT-LAND, revue bi-mensuelle, organe de la Ligue pour la Formation de la Vie Libre. E. Wachtler, Friedensallee, 124, Altona-Elbe (Allemagne). — 15 DÉCEMBRE : *A travers les parcs de libre-culture d'Allemagne ; La poupée de Nuremberg ; La technique des bains de soleil*, etc., etc.

DIE NEUE ZEIT, Ed. Fankhaufer, Laupenstrasse 3, Berne (Suisse). — DÉCEMBRE : *Davantage de soleil ! Une visite aux nudistes français ; Gandhi*, etc., etc.

LES EDITIONS DE « NATURISME »

La Cure Naturiste (Tome 1. Prix : 30 francs).
Quatrième édition. Soixantième mille.
Pour entretenir sa vigueur et se guérir sans médicaments. Le Tome I étudie la Cure alimentaire, la Cure d'air, la Cure de soleil. Un fort volume de 360 pages, sous belle couverture en couleurs. Le Tome 2 paraîtra en avril.

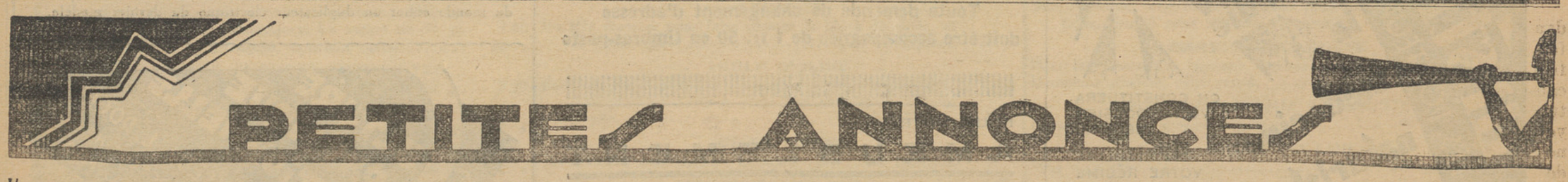
La Cuisine Saine (Un seul volume. Prix : 30 francs).
Deuxième édition. Vingtième mille.
Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Cet important ouvrage de plus de 400 pages étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes, les légumes, les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, 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



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.

DEMANDES D'EMPLOIS

CHEF, 29 ans, nourriture saine et naturiste, dipl. massage suédois, langue anglaise, 6 ans Amérique, bonne instruction et éducation, cherche place chez particulier, institution, restaurant susceptible apprécier services. — S'adresser à *Naturisme*, N° 602.

LOCATIONS

A LOUER gde chambre meublée, indépendante, avec 2 fenêtres, form. pavillon, sur jardin. *Mme Heyd, 24, rue d'Alleray, Paris (15e).*

MARIAGES

JEUNE HOMME, 25 a., naturiste, situat. campagne, dés. connaître, vue mariage, j. fille naturiste, âge en rapport, bien, sérieuse, intelligente, suscept. le seconder commerce meubles. Préférence centre. Discrétion. 1re lettre, détails et photo (retournée) à *Natur.*, N° 603.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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).

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

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.

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.

DIVERS

SCULPTURES, terres cuites, marbres, bronzes, toutes dim. Achetez direct., vous suppr. l'interméd. et payez plus de 50 % moins cher. *Destoues, 11, av. Alendy, Paris* (15e). Jeudi, samedi, de 5 à 7 h.

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

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).

HÉLIOPOLIS

NATURISTES TOUCHÉS PAR LA CRISE DES AFFAIRES

Faites un réemploi judicieux de vos disponibilités, en vous assurant une situation rémunératrice

A HÉLIOPOLIS

Quelques situations de tout premier ordre sont disponibles à l'Ile du Levant. Nous engageons très vivement les naturistes gênés dans leur commerce par la crise mondiale, à libérer leurs capitaux et à les consacrer à ces affaires. Les situations offertes sont indépendantes. Elles seront très rémunératrices en raison du grand nombre d'usagers de l'île qui séjourneront à Héliopolis au cours de la saison prochaine.

Sont en cours d'étude ou de construction les immeubles commerciaux suivants : Boulangerie-Pâtisserie, Librairie-Papeterie, Magasin Général d'Approvisionnement, Pension pour Enfants.

Sont proposés, pour être ouverts à la date du 1er juin 1932, les commerces suivants :

SALON DE THE
Capital nécessaire : 40 à 60.000 francs
Rapport net prévu : 20 à 25.000 francs

RESTAURANT NATURISTE
Capital nécessaire : 50 à 70.000 francs
Rapport net prévu : 25 à 35.000 francs

HOTEL MEUBLE
Capital nécessaire : 100 à 400.000 francs
Rapport net prévu : 50 à 200.000 francs

Se renseigner d'urgence auprès du docteur André Durville (du 2 au 14 de chaque mois, à l'Ile du Levant, par Le Lavandou (Var) ; du 16 au 30, à Paris, 24, rue d'Alleray).

RETENEZ VOTRE TERRAIN A HÉLIOPOLIS AVANT LA HAUSSE PROCHAINE

La Société Héliopolis va se constituer incessamment. Les terrains de l'Ile du Levant dont elle sera propriétaire vont être attribués à ses actionnaires à raison de 500 mètres carrés par action A et de 100 mètres carrés par action B.

La presque totalité des actions est souscrite à l'heure actuelle. Une douzaine seulement d'actions A et B sont disponibles. Leur prix de cession va être inévitablement augmenté d'au moins 25 % dès la constitution de la Société.

Nous engageons les naturistes désireux de s'assurer la propriété d'un terrain à Héliopolis, à réserver une ou plusieurs actions avant la hausse prochaine. Dans quelques semaines, il sera trop tard. (S'adresser de toute urgence au docteur A. Durville : du 2 au 14 de chaque mois à l'Ile du Levant, du 16 au 30 à Paris, 24, rue d'Alleray).

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.

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

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

du jeudi 17 au mercredi 23 décembre

Dates	Pressions moyenn. (1)	Températures Max.	Min.	Moyennes Diurne	Nocturne	Durée de l'insolation	Vent	Ciel	Mer	Pluie Durée	m/m	Observations
Jeudi	761 h.	11	2	9	5	Totale	Lég. S-E	Beau	Calme	Néant	Néant	
Vendredi ..	764 h.	6	5	6	6	0	Fort S-E	Couvert	Tr. gros.	»	»	
Samedi	767 b.	7	3	5	4	Totale	Fort E	Beau	»	»	»	
Dimanche ..	764 h.	5	— 2	4	2	0	Fort E	Nuageux	»	»	»	
Lundi	765 h.	7	1	5	2	0	Fort E	»	»	»	»	
Mardi	769 h.	10	3	7	5	2 h.	Fort E	»	Grosse	»	»	
Mercredi ...	775 h.	10	4	7	6	Totale	Lég. E	Beau	Houle	»	»	

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

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

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

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

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

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

CINQUANTENAIRE GESTETNER (1881-1931)

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

NATURISTES

qui désirez quitter les grands centres pour une existence plus calme

AU PAYS DU SOLEIL

adressez-vous, pour toutes affaires, à

A. CAMUSAT

ex-sociétaire de Villennes

pour achats de terrains, villas, fonds de commerce, cultures florales, locations, etc.

BUREAU REGIONAL D'AFFAIRES, 5, place Gambetta, Toulon (Var)

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).*

		France	Etranger
ABONNEMENTS	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.

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

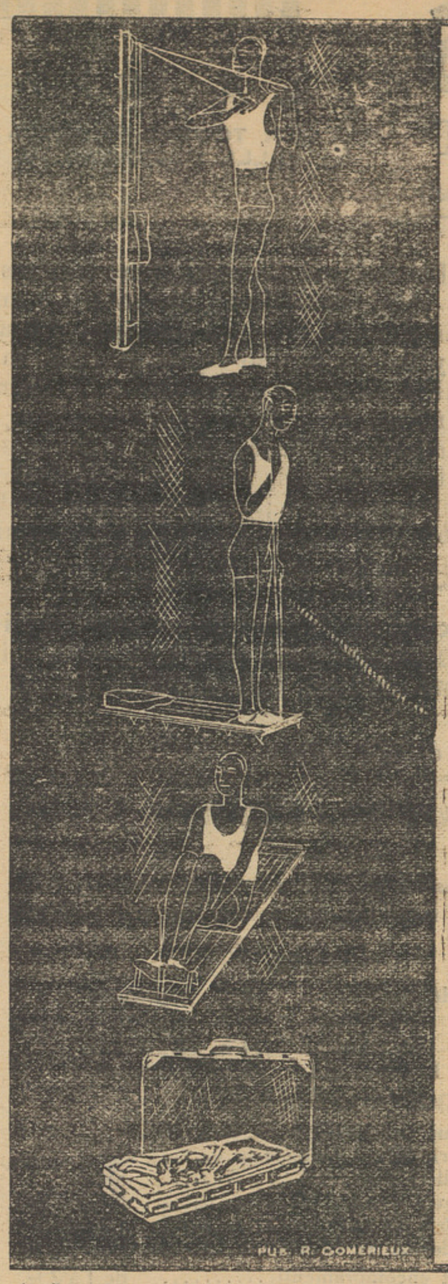
42, rue *Etienne-Marcel* — *Téléphone : Louvre 14-19*

TOUJOURS EN STOCK :

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

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

Catalogue sur demande

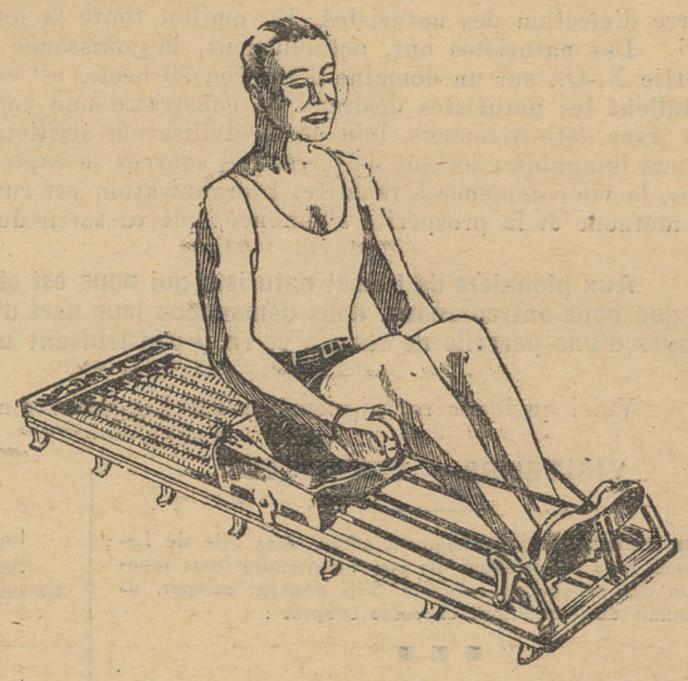


LE SIÉGE DE SANTÉ

ICET 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

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.

Imprimerie de « *Naturisme* », 24, rue d'Alleray, Paris (15e) — *Le gérant :* AUGUSTE CHAUVETON.

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 »

BANANES SECHEES NATURISTES
Fruit mûr, vivant.....Les 500 gr. 7 25

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 »

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 *Ben-Hur*.

Sauf le cas de force majeure, le *Ben-Hur* accomplit une traversée par jour.

HORAIRE

Départ d'Héliopolis.....	8 h.	précises
Arrivée au Lavandou....	9 h.	environ
Départ du Lavandou....	14 h. 30	précises
Arrivée à Héliopolis....	15 h. 30	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).

Pour la création de deux nouveaux stades à Physiopolis

En vue de la création, dès le printemps prochain, de deux stades nouveaux à l'Ile de Médan (Seine-et-Oise) : le *Stade des Jeux* et le *Stade des Enfants*, les docteurs Durville mettent en vente

80 TERRAINS DE CAMPING D'ENVIRON 42 m2 DE SUPERFICIE

admirablement placés en bordure de ces terrains de jeux, à proximité immédiate du débarcadère et de l'immeuble affecté aux vestiaires et servant de garage à bateaux.

Prix de chaque lot : 2.500 francs (frais de clôture et frais de vente en sus). Conditions exceptionnelles de paiement : comptant, 1.000 francs ; le solde en trois traites acceptées de 500 francs.

Sur le produit de chaque vente, les docteurs Durville prélèveront une somme de 500 francs qu'ils offriront à la caisse du Syndicat des Co-Propriétaires de Physiopolis pour créer un fonds spécial destiné au nivellement, à l'installation et à l'aménagement général de ces deux stades.