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. 1930-07-17.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :
- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE

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

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

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

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

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

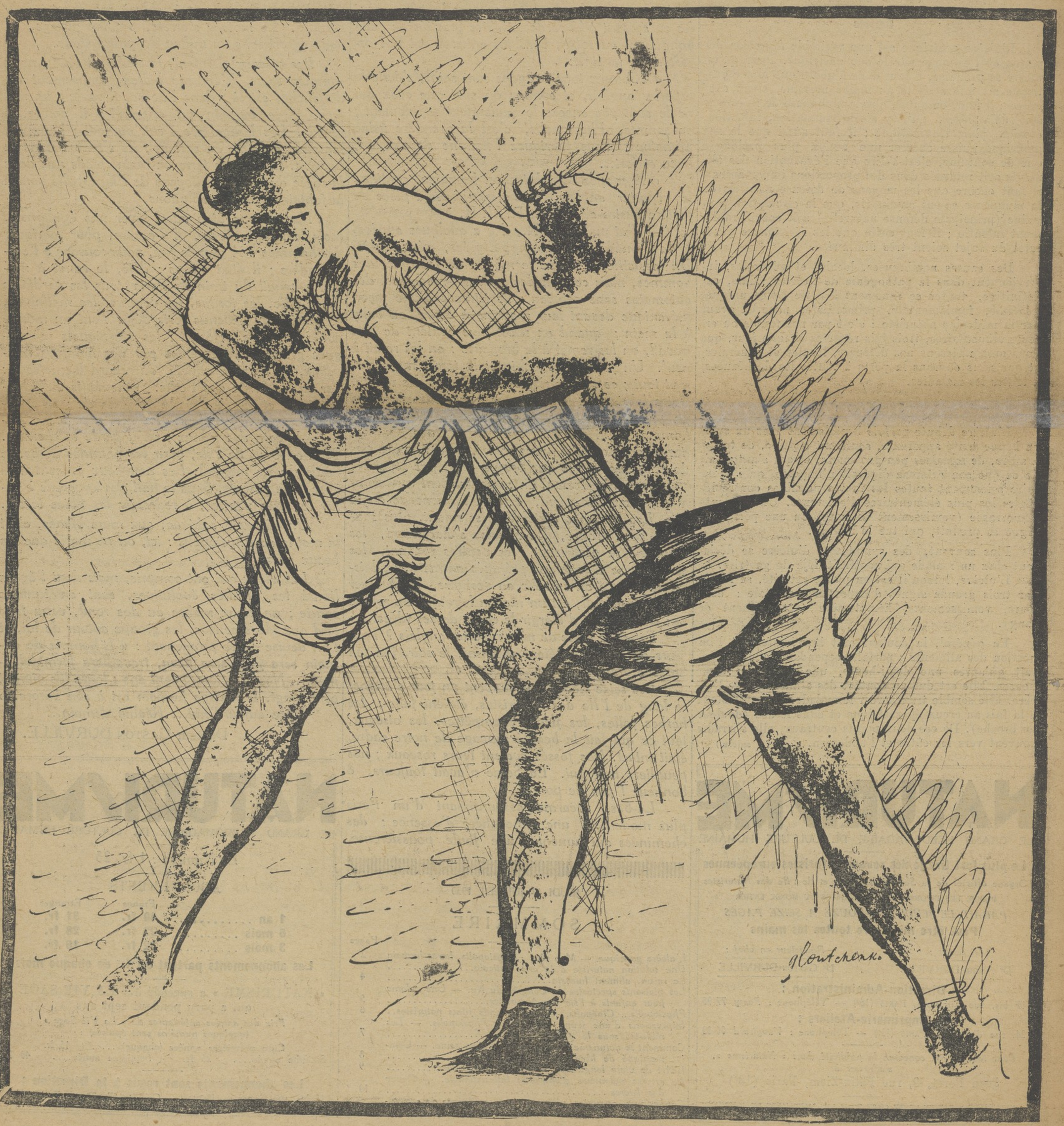
6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

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

HUITIÈME ANNÉE (*Nouvelle Série*) N° 108 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 17 JUILLET 1930

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

MÉDECINE NATURISTE

PRECIS DE MEDECINE NOUVELLE

Le Naturisme n'est pas seulement un mode d'existence qui permet d'empêcher l'éclosion des misères humaines. Il est aussi une remarquable méthode de traitement des maladies de toutes sortes.

Les docteurs Gaston et André Durville travaillent actuellement à la rédaction d'un « Précis de Médecine Naturiste », dans lequel toutes les maladies seront étudiées au point de vue causes, symptômes, traitement naturel.

« NATURISME » publiera dans ses pages la plus grande partie de ce travail.

LES MALADIES DE L'ESTOMAC

L'ULCERE GASTRIQUE

(Voir dans le précédent numéro la définition et la description de cette maladie.)

Causes

L'ulcère gastrique est une véritable digestion des parois de l'estomac par le suc gastrique. Pour qu'un ulcère se produise, il faut donc d'abord que le suc gastrique ait une activité au moins normale, sinon exagérée ; il faut, en outre, que la muqueuse de l'estomac soit déjà lésée, qu'il y ait inflammation, infection, érosion, plaie traumatique ; il faut aussi que le suc gastrique puisse exercer une action plus prolongée que de coutume, c'est-à-dire que l'évacuation des aliments soit retardée dans des proportions importantes ; il faut encore que les moyens de défense naturels de la muqueuse soient amoindris, que la circulation sanguine (principale défense naturelle) soit considérablement ralentie ; il faut enfin que les résistances générales du sujet soient très diminuées.

Des causes nombreuses, locales et générales, interviennent dans la pathogénie de l'ulcère. Mais, en définitive, toutes se ramènent à cette cause unique, générale, fondamentale, primordiale, mise en avant par la médecine naturiste : c'est par nos fautes ou erreurs alimentaires, trois fois répétées chaque jour, que nous amoindrissons nos défenses, locales et générales, et que nous ouvrons la porte à toutes les déchéances, à toutes les maladies.

Symptômes

L'ulcère débute parfois brutalement chez un sujet en bonne santé apparente, souffrant à peine, de temps à autre, de malaises peu prononcés, et qui s'autorisait de ce que son estomac digérait n'importe quoi pour faire sciemment toutes les fautes possibles contre les règles les plus élémentaires d'existence. Une violente hémorragie (vomissement de sang) ou une péritonite aiguë se produit, qui tue le malade.

Plus souvent, des symptômes d'ulcère se déclarent chez un malade qui souffrait déjà de gastrite.

L'ulcère, lorsqu'il est en pleine activité, se révèle par trois grands signes d'importance capitale : douleurs, vomissements, hématémèse (vomissement de sang).

En général, la douleur suit immédiatement l'ingestion des aliments ; parfois, cependant, elle n'apparaît qu'après une demi-heure, une heure ou deux heures. Elle est due au contact des aliments avec l'ulcère. Elle semble transpercer le malade, se manifestant à la fois au creux épigastrique et dans le dos (douleur en broche). De ces deux points centraux, elle s'irradie souvent vers les côtes et l'abdomen. *(A suivre.)*

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes européennes

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

Direction-Administration :

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

Imprimerie-Ateliers :

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

Pour tout ce qui concerne la publicité dans « Naturisme », s'adresser à

Jean Poret, 3, rue Félix-Ziem, Paris (18e)

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

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

MON RÊVE : PHYSIOPOLIS, HARAS HUMAIN

Dimanche dernier, je promenais, à travers l'Ile des Naturistes, un reporter d'Outre-Manche venu pour renseigner le public anglais sur notre œuvre ; il vit mille personnes plus ou moins déshabillées, s'ébattant sur le stade central : femmes pâlottes, en maillot de bain, nouvellement venues à l'idée, exécutant maladroitement des mouvements cependant simples, belles gaillardes au ventre bronzé, au dos large, vêtues du slip et du cache-seins, piochant la terre, ou jetant, à la pelle de terrassier, du sable dans les wagonnets, groupes de jeunes gens des Facultés se musclant les épaules en sautant à la corde, athlètes bronzés de peau bondissant au soleil, bambins entièrement nus arrosant un jardin...

— Comme tous ces gens sont sains, s'écria le reporter anglais, et comme on sent que ceux qui ne le sont pas encore le deviennent rapidement ; en somme, Physiopolis, c'est la première usine humaine : vous fabriquez l'homme de demain, beau et fort...

« A propos de fabrication humaine, continua le reporter anglais, connaissez-vous la pièce de théâtre austro-allemande R. U. R. *?*

— J'ai vu R. U. R., *il y a quelques années, à la Comédie des Champs-Elysées, répondis-je. Un industriel a trouvé le moyen de fabriquer des hommes, mais ce sont des hommes-machines, des automates sans cerveau ; ils triment d'une façon mécanique devant leur machine à écrire, ou balai à la main ; quand on n'est plus content de leur travail, on les remet à la broyeuse : on les refait à neuf. Un jour, ils envahiront la terre, massacreront tout ; ce sera le règne inintelligent des* robots. *Notre fabrication humaine, à nous, elle n'est pas un produit d'usine ; nos hommes sont de vrais hommes, qui pensent, qui veulent, des hommes libres, des hommes heureux. Ici, nous n'avons pas de broyeuse, parce que broyer n'est pas réparer : chacun se transforme, en se soumettant consciemment, volontairement, aux Lois éternelles de la Vie. Les colonnes vertébrales se refont, plus souples, plus droites, les épaules s'élargissent, les poumons se cicatrisent, les ventres fondent, les cerveaux se défont des préjugés ancestraux ; laisser sa culotte ou sa robe au vestiaire, et évoluer ensuite au soleil, est un moyen héroïque de refaire son anatomie et d'élargir le cadre de ses idées... »*

Est-ce la faute de mon reporter anglais ? Toujours est-il que, m'étant endormi, le soir, j'ai fait un rêve.

Les seize stades, qui doivent un jour s'aligner le long de l'Ile des Naturistes, étaient faits ; les herbes folles, les fleurs champêtres, les oiseaux, tout ce qui fait la beauté sauvage de notre cadre, était intact. Nos fossés avaient leurs roseaux ; nos peupliers leur gui. La Seine n'avait toujours, ô bonheur ! pas de pont.

Là-bas, vacarme assourdissant d'un Paris plus moderne ; une atmosphère d'essence ; des cheminées qui fument ; une foule poussiéreuse, trépidante, maladive. Sur la terrasse d'un gratte-ciel qui essaie en vain d'émerger de la brume malodorante, un avion tout petit, tout blanc, sort d'un abri ; mon frère et moi, en cotte bleue retroussée jusqu'au coude, nous vérifions le moteur. Le moteur a ronflé. Nos vêtement tombent ; nous sommes nus ; un aide huile nos épaules de bronze ; un saut vers la carlingue, et en route pour l'Ile des Naturistes. On pique vers le soleil : voici l'air pur, la lumière ! Salut, Soleil !

Les méandres de la Seine défilent ; elle apparaît, l'île bénie, reconnaissable à son manteau de verdure. Le moteur s'arrête, l'avion plonge, et nous atterrissons au milieu du grand stade.

Les oiseaux chantent, le stade est vide ; nous sommes seuls. L'énorme ballon, amusement du dimanche, est là ; dans l'herbe, il roule ; un microscopique bambin nu apparaît ; il sonne le réveil ! Les bungalows s'entr'ouvrent ; hommes, femmes, en slip, en sortent ; ils s'étirent dans la lumière. Cruche de terre en main, pieds nus dans la rosée du ciel, les citoyens de Physiopolis vont à la fontaine faire les ablutions.

Nous irions bien aussi laver nos épidermes, mais le temps presse. A l'œuvre, pour fabriquer des hommes ! A grands pas, nous courons à l'embarcadère ; il était temps : déjà, le canot à moteur amenait du train de Paris tous les verdâtres de la ville, les tordus, les ventrus, les malingres, et aussi ceux devenus forts déjà. Tout un monde avide de vivre déferlait ; les tourniquets métalliques grinçaient, surveillés par des hommes nouveaux, au corps d'athlète, au regard bienfaisant : par ici, le Stade des Petits. *Vêtements au porte-manteau, et vite, à l'*Ecole de plein air : *on s'instruit nu, parmi les fleurs. Là-bas, pour les arthritisés, le coin des frileux ; on y garde la chemise. Tout au bout de l'île, pour les hommes libres, le* Stade du nu intégral. *Les nouveaux passent à la toise, à la bascule. Sous le hall, les appareils à pétrir les gros ventres, à redresser les tibias torses.*

Un bâtiment cubique, aux murs blancs, c'est la mairie de Physiopolis : ici, on ne marie que les beaux gars.

Les vieux qui ont compris, mais dont l'âge a limité les facultés évolutives, sont en tunique courte ; un vieux maître au dos rond, venu trop tard aux idées neuves, les groupe autour de lui, et l'on devise en se promenant : « L'homme de demain sera fort, sera beau, travaillera formidablement... Nos fils vivront cent ans ; leurs fils vivront cent vingt. L'élevage humain est à son aurore. »

Rêve aujourd'hui... Réalité demain...

Docteur GASTON DURVILLE.

JEUDI 17 JUILLET 1930

SOMMAIRE

	Pages
L'ulcère gastrique. — Mon rêve : Physiopolis, haras humain	2
Une solution naturiste à la crise viticole	3
Le raisin, aliment humain	4
Les plaisants spectacles du Congrès du Nu. — Une colonie pour enfants à l'Ile des Naturistes	5
Physiopolis... Cinépolis. — Deux grands films naturistes	6
Impressions d'une jeune coloniale à Physiopolis. — Les nudistes sous le glaive	7
Comment le naturisme conçoit l'alimentation saine. — Communiqué de Madolin	8
L'Art de vivre longtemps. — Revue des Revues	9
Le service volontaire d'entr'aide internationale. — Revue des Livres	10
Conférences, causeries, réunions. — Les éditions de « Naturisme ». — Petites Annonces	11

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1er de chaque mois

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

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

Cinq premières années (chaque)..... 15 fr.
Sixième année.... 25 fr. Septième année.... 40 fr.

Les abonnements sont reçus à la Direction :

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

LES NATURISTES AU TRAVAIL

UNE SOLUTION NATURISTE A LA CRISE VITICOLE

par Charles-E. ABDULLAH

L'un des principes de base du naturisme conseille à chacun de *penser sainement*.

Ce principe n'est certainement pas celui dont l'importance est la moindre, car c'est par lui que le naturisme touche à tous les problèmes qu'un être humain peut avoir à résoudre quelque jour.

Cette tendance, cette heureuse habitude de *penser sainement* oblige à raisonner autrement que la plupart des excités de nos grandes villes qui, à force de vouloir tout faire à la fois, en arrivent à ne plus distinguer la limite qui sépare le domaine de nos possibilités des vastes territoires de l'utopie.

Raisonner simplement est une force énorme, même au point de vue économique, et c'est pour négliger cette condition que bien des gens qui ne pensent pas, qui ne travaillent pas en naturistes, s'engagent dans de fausses directions.

Un exemple impressionnant nous en est donné en ce moment par le grave problème économique qui bouleverse l'une des régions de France les plus favorisées par le soleil, ce grand maître de la Vie. Cette région — le Midi — est en plein marasme parce que, par une accumulation d'erreurs, on a mal orienté les efforts de ses producteurs et qu'ensuite on a, malgré tout, persévéré dans l'erreur première, qui pousse des travailleurs à créer un produit dont le consommateur ne veut plus en aussi grandes quantités.

C'est là un problème qui ne peut laisser les naturistes indifférents, parce que sa solution doit sortir d'*une pensée saine* et conduire à *un produit bienfaisant*.

LE PROBLEME VITICOLE

La crise viticole, par sa gravité, a conduit au vote de 250 millions pour des achats de vin. Cette somme permet l'achat d'une fraction tellement faible (4 % de la production) que son effet est annulé d'avance. Le problème semble donc mal posé et surtout déplacé par de vieilles habitudes. Quelques questions précises, *saines*, permettront de le remettre sur son véritable terrain :

1° Que produit le viticuleur ? — Du raisin.

2° Que vend le viticulteur ? — Du vin.

3° Pourquoi le vin ne se vend-il plus ? — *a*) Parce qu'on en boit moins ; *b*) Parce qu'on en produit trop.

4° Que fait un industriel quand un article boude ? — *Il s'oriente vers une autre fabrication*.

5° Pourquoi le viticulteur, qui produit du raisin, s'obstine-t-il à ne vendre que du vin dont on ne veut plus ? — *a*) Parce qu'il ne sait pas ; *b*) Parce qu'il reste isolé ; *c*) Parce qu'il y a la routine.

6° Que faut-il faire pour améliorer cette situation ? — *Vendre autre chose que du vin*.

7° Ce résultat est-il possible actuellement ? — Plusieurs solutions, confirmées par la pratique, attendent leur développement.

8° Que faut-il donc faire ? — *a*) Organiser et lancer la mode des *cures de raisin ; b*) *Créer des industries nouvelles* qui prépareront et fabriqueront des produits nouveaux, *non alcoolisés* et de grande consommation.

9° Quel sera le résultat ? — Le résultat sera : *a*) Reprise de l'exportation dans les pays secs ; *b*) Acquisition d'une clientèle mondiale (au total, 1.100 millions de consommateurs au lieu de 400 millions actuellement atteints).

10° Quelles sont les solutions pratiques en présence ? — Il y en a deux principales :

I. — La vente des jus de raisin, conformément au projet présenté par la société naturiste « Le Trait-d'Union du Sud-Ouest » ;

II. — L'industrie des miel et sirop de raisin, obtenus par concentration des jus de raisin, d'après les procédés de M. Guyon. Cette seconde solution va faire l'objet de l'exposé qui suit, une étude distincte étant réservée à la première.

RESUME DES TRAVAUX DE M. GUYON

M. J. Guyon, ingénieur chimiste et biologiste, intéressé de longue date aux problèmes économiques des pays viticoles, s'est attaché à trouver une *solution industrielle* à cette question dont dépend l'existence d'une grande partie de la population française.

LE BARON ROBERT FABRE-LUCE
dont on a lu, dans le dernier numéro, l'intéressant article sur « Les droits naturistes ».

Dès 1920, et dans la région de Banyuls, il orientait ses travaux en vue d'une solution *essentiellement pratique* qu'il voulait substituer aux travaux purement scientifiques entrepris jusqu'à cette date.

Dans ses recherches, M. Guyon s'est constamment inspiré du principe suivant :

Un produit contenant des vitamines se conserve très facilement du moment que les milieux physiques et physiologiques ne sont pas modifiés.

Encouragé par des amis dont les noms font autorité dans les groupements vinicoles, et après des dépenses de temps et d'argent considérables, M. Guyon a pu obtenir économiquement, *c'est-à-dire sans gros frais d'amortissement,* ni d'exploitation, un jus de raisin concentré.

Ce produit, dont la gamme d'utilisation est très étendue, se présente généralement sous la forme de « Miel », produit essentiellement naturel et « vivant », de conservation facile, qui cristallise vers 40° B., comme le miel d'abeille.

Ce résultat étant d'une importance considérable pour ceux qui souffrent présentement de la crise viticole, M. Guyon songe à industrialiser ses procédés sur une échelle aussi vaste que l'exigera l'intérêt des viticulteurs, comme celui des consommateurs, au premier rang desquels il faut placer les naturistes du monde entier.

AVANTAGES ET PARTICULARITES TECHNIQUES

Au point de vue de la technique de sa préparation et de son utilisation, le « Miel de raisin » obtenu par les procédés Guyon présente les particularités suivantes :

TECHNIQUE DE CONCENTRATION

a) Produit concentré à basse température (vers 40°) ;

b) Extraction de la presque totalité de l'eau de végétation par la réduction au quart du volume de jus initial ;

c) Obtention de mouts imputrescibles ;

d) Conservation parfaite des matières proteiques, des vitamines, des enzymes, etc.

TECHNIQUE ALIMENTAIRE

Obtention d'un aliment d'une grande valeur hygiénique et thérapeutique.

TECHNIQUE VINICOLE

a) Régularisation des marchés par les facilités de stockage ;

b) Obtention, par simple addition de mout concentré, du « degré de douceur » de certains vins liquoreux ;

c) Préparation, *sans aucune addition de produits étrangers à la vigne,* d'un vin complet.

Conséquence : Conservation intégrale du caractère des cépages, des bouquets, des éthers, dans la préparation des vins.

AVANTAGES COMMERCIAUX

L'intérêt économique des procédés Guyon est fait de la suite des propriétés suivantes du miel de raisin :

CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES

Produit pur, naturel, vivant, présenté sous un volume réduit. — Grande facilité de transport (futailles). — Ne s'altère ni à l'air ni à l'humidité.

ALIMENTATION

1° Propriétés dissolvantes considérables permettant la préparation de nombreuses spécialités alimentaires : pâtisserie, cuisine, confiserie, etc. ;

2° Possibilité de faire la cure de raisin chez soi, *à toute époque de l'année*.

EXPORTATION

Débouchés considérables dans les pays prohibitionnistes. — Limitation de l'emploi des vins de coupage étrangers et des mistelles. — Suppression des alcools et sucres industriels employés en vinification (vins de liqueurs et chaptalisation).

VENTE

Régularisation des marchés par le stockage sous volume réduit :

D'un nouveau produit alimentaire hygiénique. — D'une boisson rafraîchissante non alcoolisée. — De vins « en puissance ».

Cette énumération bien incomplète donne cependant un aperçu de l'ampleur des marchés qui s'offrent dans le monde entier aux produits fabriqués à partir du raisin : les débouchés du marché vinicole, actuellement représentés par 400 millions de consommateurs, se trouveraient sensiblement triplés.

ETAT ACTUEL DES ESSAIS

Depuis le début de 1930, la période des recherches, essais et études techniques d'appareils de grande puissance de concentration (300 hecto-

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

LE RAISIN, ALIMENT HUMAIN

Le jus de raisin a retenu notre attention par les apports précieux qu'il fait à l'organisme en vitamines, sels, diastases et matières organiques. Un autre de ses traits, non moins important, est qu'il est très assimilable. Entendons-nous : un aliment est assimilable suivant la capacité qu'il a de se décomposer en corps plus simples au fur et à mesure qu'il est sollicité à cet effet par les organes avec lesquels il va entrer en travail. Disons en langage simple que digérer est dissocier le bol alimentaire en ses éléments constitutifs, et qu'assimiler est transformer en matière humaine le produit de la digestion. Ce sont là deux opérations pleines de mystère qui n'ont pas cessé de faire couler des flots d'encre, mais sur lesquelles l'observation et l'expérience pratique permettent d'établir une opinion sûre.

Dans le cas qui nous occupe, nous constatons que le jus de raisin est très assimilable en ce sens qu'il fait vite le travail que lui demandent les organes et qu'on le retrouve rapidement dans le sang. Ce travail est le résultat du phénomène d'osmose. Une membrane est osmotique lorsque, se trouvant en contact avec une solution (mettons : salée), elle laisse passer l'eau pure, mais non pas le sel. Chacun de nous a vu des cerises à l'eau-de-vie dont les tissus se sont imprégnés d'alcool et qui ont rejeté vers l'extérieur leur jus propre qui est devenu le milieu doux et sucré dans lequel elles baignent. Ce prêté pour un rendu est l'œuvre du phénomène d'osmose. Il est essentiel de se rappeler que la cellule humaine est osmotique, que le sang qui la baigne exerce sur elle une pression intérieure et qu'il y a constamment échange, disons à chaque battement de cœur, entre lui et elle. La cellule fatigue, le sang la ravitaille. Il y a compénétration constante entre l'un et l'autre. La grande guerre nous a fait voir que le moral des troupes était fait de bonne soupe et de bons souliers. La cellule humaine n'est à la hauteur de sa tâche qu'autant qu'un bon sang lui donne ce qu'elle demande. A son tour, le sang a besoin de recevoir ses renforts en temps, qui soient non pas des non-valeurs, mais des êtres dégourdis sachant se mettre rapidement en position de combat. Un aliment très assimilable est, suivant cette comparaison, celui dont les éléments se laissent facilement dissocier, et vont rapidement prendre la place que leur assigne l'organisme. Notons toutefois que le phénomène d'osmose se produit proportionnellement à la concentration de la liqueur ; c'est ce que l'on appelle la pression osmotique ; comme aussi il varie avec la nature de la substance dissoute pour une même concentration. C'est pourquoi la cellule humaine laisse passer tels principes et non pas tels autres. Le malheur est que si le sang amène des poisons, ceux-ci ne sont admis ou rejetés par la paroi osmotique que selon la concentration de leur liqueur qui les rend plus ou moins osmotiques. La conclusion est que la cellule humaine est la proie des maraudeurs comme des braves gens qui circulent constamment dans l'organisme, véhiculés par le sang, et que le poste de garde doit être établi aux lèvres, où la prévoyante Nature a placé deux sens qui travaillent conjointement et à proximité l'un de l'autre : le goût et l'odorat. Passé ce corps de garde, le mal est bien difficile à réparer, et la Nature ne saura plus réagir que par des soubresauts violents que l'on appelle : maladies, et qui sont en fait des actes d'auto-défense, de volonté de retour à la normale, en expulsant les indésirables qui se sont implantés.

L'osmose est donc, par son importance et sa continuité, une des forces essentielles qui agissent le plus efficacement sur la totalité de l'organisme ; à tel point qu'on lui attribue le rôle prédominant dans la morphogénie, c'est-à-dire dans l'évolution des formes. Disons plus clairement que la composition chimico-physique et vivante des liquides nourriciers prend, avec le temps, le rôle principal des agents de la beauté ou de la laideur dans notre humanité généralement laide. Que cette réflexion très sérieuse fasse réfléchir les candidats ou candidates aux prix de beauté qui s'alimentent d'une façon incendiaire, et surtout les constipés qui, de par leur infirmité, portent continuellement en eux le plus puissant foyer d'infection par osmose.

(*A suivre*) (1)

ADAM (*L'Homme nouveau*).

(1) Voir « *Naturisme* », N° 107.

---

litres de jus de raisin traités en seize heures par le même appareil) est entièrement terminée.

Pendant ces dernières années, plusieurs centaines de kilos de mouts concentrés, fabriqués à Rivesaltes (Pyrénées-Orientales), avec un appareil d'essais, mais néanmoins semi-industriel, construit par M. Guyon lui-même, ont été écoulés par l'intermédiaire de correspondants étrangers, et pour satisfaire aux demandes des stations œnalogiques, comités agricoles, sociétés antialcooliques, etc., du monde entier.

Ajoutons que l'installation de Rivesaltes a fabriqué des miels délicieux à partir de cépages les plus variés : Carignan, Malvoisie, Grenache, Macabeu, etc.

REFERENCES

Pour faire ressortir l'importance du problème résolu grâce aux procédés de M. Guyon, il suffit de signaler les noms des stations, comités, sociétés, etc., qui ont manifesté un vif intérêt ou exprimé leur satisfaction. De nombreux groupements professionnels ou philanthropiques ont de plus demandé la fourniture de miel, et les demandes en provenance de l'étranger sont très nombreuses.

Citons, au hasard :

1° Ministère de l'Agriculture ;

2° Ecole Supérieure d'Agriculture du Sud-Ouest, Société Centrale d'Agriculture de l'Aude, à Carcassonne ;

3° Association pour l'Organisation Professionnelle de l'Agriculture régionale, à Carcassonne ;

4° Stations œnologiques de l'Hérault, de l'Aude, etc. ;

5° Syndicat régional agricole de Cadillac, Podensac ;

6° Ecole Nationale d'Agriculture de Montpellier ;

7° Ligue Nationale Antialcoolique ;

8° Union Commerciale Française du Sud-Africain (Natal) ;

9° The Palestine Wine and Trading Co Ltd, à Londres.

PARMI LES JOURNEAUX ET REVUES AYANT PUBLIÉ DES TRAVAUX

1° *La Nature* ; 2° *Le Matin* ; 3° *L'Indépendant* ; 4° *La Dépêche de Toulouse* ; 5° *Le Télégramme*, etc.

Des demandes de renseignements concernant les appareils de concentration, de tous les pays du monde :

Amérique, Norvège, Angleterre, Suisse, Palestine, Chili, Bulgarie, Yougoslavie, Sud-Africain, Russie, Uruguay, etc.

En résumé : l'industrie du « miel de raisin » peut être entreprise avec la certitude de vastes débouchés.

FORMULES D'EXPLOITATION

La fabrication industrielle du « miel de raisin » étant aujourd'hui une nécessité reconnue et réclamée par tous, plusieurs formes d'exploitation, de valeur inégale, sont à envisager :

1° *Une entreprise se crée avec pour objectif la construction et la vente des appareils Guyon, avec licences de fabrication.*

Cette formule très particulière laisse le producteur livré à lui-même et l'oblige à une exploitation individuelle coûteuse, tout en le plaçant, pour la vente, sous la dépendance des intermédiaires.

2° *Une « Société pour l'exploitation des procédés Guyon » se constitue avec pour objet l'achat des raisins, leur traitement et la vente des produits obtenus.*

Cette formule, qui exige des capitaux considérables pour une action suffisante, laissera le viticulteur en dehors des bénéfices réalisés sur le raisin qu'il aura cultivé.

3° *Une vaste coopérative s'organise en vue de résoudre l'ensemble du problème viticole ; elle comprend :*

a) Un organisme directeur qui prépare, conseille, étudie ;

b) Des centres d'exploitation partout où le besoin s'en fait sentir permettront de traiter en commun, au meilleur compte et à la demande de la clientèle, les raisins.

c) Des lieux destinés à l'encavement (stockage) ;

d) Les dépôts pour la répartition et la mise en pots : vente au détail du miel et du sirop aux hôtels, restaurants, etc.

Cette troisième et dernière formule, qui permet d'associer, sous la forme coopérative, le producteur, l'industriel et le consommateur, semble bien la plus avantageuse, puisqu'elle réduit au minimum les intermédiaires et assure au producteur une large marge bénéficiaire.

[x x x]

On serait tenté de se demander ce que le naturisme vient faire dans cette question industrielle et viticole.

C'est très simple : dans la solution de ce problème, *le naturisme a tout fait.*

Une pensée naturiste, *simple* et *saine*, a conduit à la recherche d'une solution plus logique que toutes les complications dans lesquelles chacun était lancé.

Une pensée naturiste s'efforce de répandre un procédé heureux pour tous, parce qu'il est favorable au bon entretien de la santé.

Et les naturistes du monde entier apprendront avec joie que bientôt ils auront la faculté d'user à bon compte d'un produit essentiellement... naturiste.

Comme on le voit, pas plus qu'ils ne se promènent tout nus dans le Métro, les naturistes ne font d'excentricités dans le domaine économique.

Ils se contentent de *travailler sainement* et de *se rendre utiles.*

CHARLES-E. ABDULLAH,
Conseil en organisation.

LE NATURISME A L'ÉTRANGER

LES PLAISANTS SPECTACLES DU CONGRES DU NU, AU CAMP D'ORPLID

QUI L'EMPORTERA, DES PARTISANS DU NU INTÉGRAL OU DE CEUX DU NU MITIGÉ ?

Nos lecteurs ont lu, dans les précédents numéros de « NATURISME », le reportage de notre rédacteur en chef sur le Congrès de Francfort. Voici, aujourd'hui, l'opinion de la presse.

Le mouvement nudiste, qui n'existe que depuis la guerre, vient de tenir son premier congrès international, aux environs de Francfort, au creux d'une vallée, dans le camp d'Orplid.

« Au commencement, il y avait le nu » ; le verbe ne devait venir que plus tard, par un beau jour de juin 1930.

L'Allemagne, qui mène le mouvement, comptait plus des trois quarts des congressistes. La France venait ensuite, avec une quinzaine d'hommes nus et deux dames nues, venues qui de Lyon, qui de Bretagne. L'Autriche, l'Angleterre, la Hollande, la Suisse, la Belgique, la Tchécoslovaquie, le Maroc étaient représentés par un ou deux délégués. La pudibonde Italie n'avait envoyé personne, Mussolini ayant horreur du nu. Mais la péninsule ensoleillée compte quelques sympathisants secrets, dont un officier, qui était là pour son propre compte. Et l'on vit l'Italien et le délégué de Rabat étaler paradoxalement, parmi les hommes du Nord couleur de brique, une peau blafarde, ignorée du soleil. Le Duce et la mauvaise organisation du centre de Rabat en étaient la cause.

[× × ×]

Vêtu d'un semblant de caleçon, un des organisateurs du congrès fait quelques pas hors du camp pour accueillir la délégation marseillaise, qui passe pour particulièrement ascétique :

— Comment, vous ne pratiquez pas le nu intégral ?

— Si, mais hors de la palissade le slip est exigé par la police.

L'Allemagne, en effet, ne connaît aucune forme atténuée du nu. Les dissentiments entre nudistes ne proviennent que de la politique.

Il y a le nu socialiste et le nu réactionnaire, mais ils se portent de la même façon.

En France, au contraire (qui l'eût cru ?), la politique ne joue aucun rôle, mais on se déchire entre partisans du nu intégral et du nu mitigé, comme entre sectes politiques ou religieuses. La véhémence règne dans les deux camps, à l'égard de l'adversaire. Qui n'a pas à prendre parti ne voit vraiment ni l'importance, ni les inconvénients fondamentaux de la feuille de vigne.

Elle fait défaut, comme tout autre feuillage, au camp d'Orplid. Et, de tous les corps nus qui évoluent avec aisance, il ne se dégage nulle impression foudroyante de beauté, mais certainement une impression de joie et de santé.

En outre, nulle équivoque. Passé la porte, le premier venu retrouve la simplicité du paradis terrestre, où Adam et Eve étaient nus « et n'en avaient point de honte ».

[× × ×]

Ce cirque de montagnes, ce rempart défensif, planches et madriers, qui se dresse contre l'ennemi du dehors, ce bassin d'eau au centre du camp, au fond ces tentes, où les plus enragés naturistes ont passé la nuit, ces corps accroupis cuisinant sur une flamme timide, ce va et vient d'hommes, de femmes, de vieillards, d'enfants nus donne l'impression d'une tribu barbare, ramène au premier âge de l'humanité. Faut-il que notre civilisation soit lourde à porter pour que, d'un bond, des hommes éprouvent le besoin de rétrograder de quelques siècles en arrière, comme certains artistes ont besoin de se revivifier par l'art nègre et le dessin maladroit !

On joue. Des athlètes se lancent un ballon, des femmes se lancent une balle, à l'aide de tambourins sonores. D'autres lézardent au soleil. Une lourde grand'mère, aux blancs cheveux taillés courts, joue avec son poupon qu'elle élève dans ses bras et tend vers la lumière.

Mais la discipline du camp invite à des jeux plus collectifs. La cloche réunit la foule, en cercle, autour du moniteur de gymnastique, jeune héros des Niebelungen, aux cheveux pâles, cuits par le soleil. Il crie un ordre, indique le mouvement, et le cercle humain, dont il marque le centre, accomplit le geste rythmique, marche ou se ploie, comme pour une invocation à la nature.

C'est, avec un peu de bonne volonté, le spectacle de la plage, de la piscine, du terrain de sport, et l'humanité n'est guère plus laide nue qu'habillée. La question sexuelle ne semble jouer aucun rôle.

LES CRAINTES DE M. ET Mme C. DENTERE

Mme C. DENTÈRE. — *Camille, tu pourrais bien donner deux sous à ce pauvre aveugle...*

M. C. DENTÈRE. — *Y penses-tu ? Mon porte-monnaie est dans la poche de mon veston, et si je me déboutonne, je suis capable d'attraper du mal !*

Les drapeaux de tous les pays d'Europe sont hissés, annonçant l'ouverture du congrès. Tout le camp se groupe autour d'un pupitre garni de feuillage, derrière lequel parleront les orateurs nus.

[× × ×]

Figure fine, scandinave, ibsénienne, avec une chevelure énorme et un œil clair d'oiseau, le président du groupe de Francfort prononce ses souhaits de bienvenue.

Quelques joueurs ont couvert leur nudité de sweaters, de serviettes, voire d'imperméables. Ils sont assis sur des couvertures, sur des peignoirs de bains multicolores. Un foulard sur un front féminin, une tresse de Germania sur un jeune sein, une couverture sur un dos nu, une ancre tatouée sur un biceps, n'est-ce point une étrange tribu sauvage où des Celtes se seraient mêlés aux Indiens ?

Mais le civilisé se trahit : posés sur les cuisses nues, voici les blocs, les carnets, que noircissent des stylos fiévreux, pendant que, sur des feuilles tapées à la machine, les orateurs lisent des discours qui exaltent J.-J. Rousseau et Gœthe, les efforts du XVIIIe siècle dans le sens naturiste.

Un juge de Berlin, un Anglais, un Hollandais, un délégué de Marseille, très fêté, un Autrichien qui ressemble à François-Joseph au temps de sa splendeur (avez-vous jamais pensé à François-Joseph intime, vêtu de ses seuls favoris ?) émergent tour à tour de la tribune feuillue, Adams après le péché, culottés de feuilles.

Stylos, lunettes et crânes luisent. Déesse qui devrait avoir pour attributs des colombes ou quelque conque marine, une jeune beauté prend des instantanés en appuyant la boîte noire sur son ventre ingénu.

Et nous apprenons, par le canal de la dame interprète, la dame nue avec un brassard, que l'Allemagne compte vingt-cinq mille nudistes et une dizaine de revues de propagande.

La France n'en possède que quatre mille environ, divisés par moitié entre intégraux et mitigés. L'île de Médan, ancienne propriété de Zola, abrite le groupe le plus habillé. Près d'Evreux, se réunissent les purs, les vraiment nus de la région parisienne. La section de Lyon est honorable, celle de Strasbourg brillante, celle de Provence groupe Marseille, Toulon, Nîmes, Montpellier, Nice.

En ce qui regarde les autres pays, l'Angleterre se fait tirer l'oreille, l'Italie est hostile, la Suisse sympathisante, la Belgique décidée à sévir, la Hollande en pleine action.

[× × ×]

Suspension de séance. Déjeuner. Une cuisinière affairée et callipyge fait cuire des carottes dans une casserole, sur une lampe à alcool. Spectacle inattendu et burlesque. Et on découvrirait peut-être ici beaucoup d'autres sujets de rire s'il n'y avait, tout de même, quelque chose d'émouvant dans cet appel de l'humanité désaxée vers la nature.

Assez de pétrole, de charbon, d'ersatz, de cités empestées ! Assez de fards, d'alcool, de tabac, d'air confiné, de faux-cols et de cors aux pieds ! Et l'idéal des congressistes se résume en un simple mot qu'une revue française du nudisme a pris pour titre : Vivre !

YVON LAPAQUELLERIE.

(*Comœdia*, 17 juin 1930.)

INFORMATIONS DIVERSES

UNE COLONIE POUR ENFANTS A L'ILE DES NATURISTES

ON NOUS ECRIT...

Nous avons reçu la lettre suivante, que nous nous faisons un plaisir d'insérer :

« Une maman naturiste et plusieurs de ses amies naturistes également seraient très heureuses si, à la fin du mois et pour la durée des vacances, vous pouviez organiser à Villennes une colonie pour garder leurs enfants, qu'elles ne savent où envoyer en vacances. Il nous semble que deux mois complets passés au grand air ne pourraient qu'être profitables à nos petits, à qui l'on pourrait peut-être faire faire une gymnastique plus rationnelle que celle qu'ils font à l'école, et nous savons que, sous votre direction, tout serait pour le mieux, car nos enfants seraient surveillés strictement au point de vue médical et moral, et peut-être vos prix seraient-ils accessibles à nos petites bourses d'ouvriers.

« Plusieurs mamans qui ont en vous deux une confiance sans bornes. »

Appel aux bonnes volontés

Qui, parmi les habitants de Physiopolis, voudrait se charger de garder les enfants d'ouvriers que les parents ne peuvent accompagner ? Qui voudrait s'occuper de leur nourriture, de leurs jeux, de leur surveillance ? Il serait nécessaire que la garde fût bénévole, et la colonie entièrement gratuite. Seul, le remboursement de la nourriture pourrait être demandé.

Les docteurs Durville favoriseraient la création de cette colonie en mettant gracieusement à la disposition des enfants et de leur gardien ou gardienne une des pièces de l'immeuble construit au-dessus du garage à bateaux.

Ecrire avec références aux docteurs Gaston et André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e).

REVUE HEBDOMADAIRE DU MARCHE FINANCIER

L'amélioration du marché s'est poursuivie jusqu'à la liquidation du 30 juin : pour la première fois depuis bien longtemps, celle-ci s'est donc trouvée en faveur des acheteurs au Parquet. En coulisse, on est revenu aux cours de compensation de fin mai et les pertes s'en sont trouvées amorties. Mais l'abstention de la clientèle au terme persiste et l'on a enregistré plusieurs séances assez creuses.

En fin de semaine, cependant, certaines spécialités se détachent et provoquent un regain d'animation.

POUR lutter contre les maladies, la bonne nature a mis à notre disposition des réactions organiques de première importance: la fièvre, le frisson, la perte d'appétit, la douleur, l'accélération du pouls, la toux, le bâillement, etc., etc., sont de ceux-là.

IL faut connaître ces réactions naturelles de défense pour les favoriser, au lieu de les entraver. La médecine naturiste cherche à les aider dans toute la mesure du possible, où à les provoquer quand elles tardent à venir. Elle bannit formellement toute action chimique qui ne peut qu'en annihiler les bienfaisants effets.

A L'ILE DES NATURISTES

HOLLYWOOD FRANÇAIS !

PHYSIOPOLIS... CINÉPOLIS

LES PLAISIRS DU CANOTAGE
La Société Naturiste possède une trentaine de canoës de tous genres. Quelle joie de tirer la rame, de manier la pagaie, dans le merveilleux cadre de la campagne ensoleillée !

Jean Jouquey vient de publier, dans *Le Courrier Cinématographique*, un article qui intéressera les nombreux naturistes qui fréquentent l' « Ile Bienheureuse » et qui, depuis plusieurs semaines, posent avec tant de bienveillance devant de nombreux objectifs.

Voici cet article :

Quel titre bizarre !... et qui nécessite quelques lignes liminaires explicatives.

Tout le monde connaît le mouvement naturiste — je dis naturiste et non « nudiste » — créé en France par les docteurs Gaston et André Durville. Les naturistes se réunissent tous les dimanches — et en semaine si bon leur semble — dans une île charmante, sise à Villennes, loin des fumées d'usines et des pots d'échappement d'automobiles, et là, dans un cadre virgilien, ces adeptes du retour à la vie naturelle, portant un costume réduit à sa plus simple expression — slip pour les hommes, cache-seins et slip pour les femmes — se livrent à des jeux sportifs et banissent rigoureusement de leurs menus chair et alcool de toutes sortes.

[× × ×

Or, les cinéastes semblent prendre goût à cette existence qui les change des studios sonores — 45° à l'ombre — et d'une vie particulièrement trépidante ; dernièrement, les opérateurs de Fox-Actualités venaient enregistrer quelques mètres de pellicule sonore ; ce n'était qu'un début et, dimanche dernier, on pouvait voir s'ébattre sur le stade de Physiopolis — tel est le nom donné à la cité naturiste, nom que je ne ferai pas l'injure à mes lecteurs de traduire comme l'a fait un pédant dans un journal qui n'est pas l'ennemi du peuple — on pouvait voir, disais-je, M. d'Imbleval, le sympathique directeur de Mondial Film, faire un nombre impressionnant de tours de piste, à une allure que pourraient envier nombre de jeunes de moins de vingt-cinq ans... et, surprise, un appareil de prise de vues apparaît, manié par M. Dréville, dont on n'a pas oublié le beau documentaire : Quand les épis se courbent ; *près de lui, dans le même costume simplifié, un cinéaste dont le nom nous échappe, ce dont nous nous excusons, et qui administra le dernier film de Marcel L'Herbier... Sous ces arbres, qui voyons-nous ? La toute charmante Wanda Vangen, vedette de la version anglaise de* La Fin du Monde ; *M. Gréville, ancien assistant de Dupont ; M. Lucien Grunberg, qui, comme assistant de M. Pière Colombier, tourne en ce moment* Le Roi des Resquilleurs, *et dont le bronzage fait l'admiration et l'envie de nombre de gens... Plusieurs opérateurs en vacances... Et, certainement, parmi les quelques centaines de naturistes faisant le lézard sur une herbe soyeuse ou nageant le crawl sportif ou la brasse de père de famille, d'autres cinéastes ont dû échapper à notre indiscrétion.*

[× × ×

...Ne croyez-vous pas, après cela, que Physiopolis mériterait comme second nom Cinépolis ? Et ne voyez en ce bref article nulle ironie, car le signataire est lui-même un fervent naturiste qui — comme eût dit Joseph Prudomme — aime à se retremper au sein de la maternelle nature...

JEAN JOUQUEY.

(La Critique Cinématographique, 4 juillet 1930)

« *NATURISME* » *VOUS INTERESSE ?*

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs 1 an : 40 francs

A NOS ABONNES

RÉPONSE A DES RÉCLAMATIONS

Quelques abonnés nouveaux se plaignent d'attendre plusieurs jours avant de recevoir les premiers numéros auxquels leur donne droit leur abonnement.

Nous tenons à leur signaler que *les abonnements sont enregistrés dès leur réception.* Mais certains modes de paiement ne permettent pas l'enregistrement très rapide. Ainsi, un paiement par virement postal demande au minimum *huit jours.* Un paiement par chèque ou mandat demande *cinq jours.* Il faut ajouter à ce délai le temps matériel de faire fabriquer le « cliché-adresse ».

D'autre part, *le nombre très important d'abonnements que nous recevons chaque jour* (de 50 à 100) *surcharge considérablement nos services.*

Nous demandons donc à nos nouveaux abonnés de prendre patience, et de bien vouloir accepter le petit *délai moyen de huit jours* que nous sommes obligés de leur demander. Une fois l'abonnement enregistré, le service de la revue est fait, par nos soins, sans interruption.

Nos abonnés recevront désormais leur revue le jeudi matin

De nombreux abonnés se plaignaient de ne pas recevoir le jeudi leur journal. Malgré nos réclamations à la poste, nous n'avions pu, jusqu'ici, obtenir gain de cause, et les abonnés recevaient « *Naturisme* », qui le vendredi, qui le samedi ou le lundi.

Nous nous sommes obstinés, et nous venons d'obtenir gain de cause. Nous sommes heureux d'annoncer à nos amis que, à partir du présent numéro, la revue leur sera distribuée à domicile le *jeudi* matin, même en province.

Nous serions reconnaissants à nos abonnés qui auraient encore à se plaindre d'un retard de bien vouloir nous le signaler immédiatement.

ADHERER à la Société Naturiste, c'est collaborer à la lutte mondiale contre la tuberculose, l'arthritisme et le cancer. C'est aider à la grandiose réalisation de l'Ile des Naturistes. C'est apporter son obole à une œuvre sociale d'utilité publique.

PHYSIOPOLIS, STUDIO DE PLEIN AIR

DEUX GRANDS FILMS NATURISTES

L'Ile des Naturistes, paradis des naturistes, est aussi devenu l'Eden des opérateurs cinématographiques...

Un grand film vient d'y être achevé. Il sera intitulé « Physiopolis ». Depuis un mois, le jeune opérateur bien connu, Jean Dréville, tournait, tournait... et réalisait le scénario conçu par George O'Messerly. Nous avons pu voir quelques fragments de ce film. Il est réalisé avec un souci artistique parfait ; la mise en scène est de tout premier ordre ; les images sont d'une remarquable beauté. Ce film, destiné à devenir le grand film de propagande naturiste français, sera pour notre pays ce que fut pour l'Allemagne le film « Force et Beauté ». Ajoutons, d'ailleurs, qu'il sera infiniment plus beau, à tous points de vue, que celui-là.

« Physiopolis » sera présenté à la presse vers la fin de ce mois. Jean Dréville et George O'Messerly en réserveront la priorité aux naturistes français. Il sera présenté officiellement au cours d'une grande conférence des docteurs Gaston et André Durville, qui aura lieu dans une de nos grandes salles parisiennes.

Un autre film va être tourné, par une autre firme, dans l'Ile des Naturistes. Il fera valoir, en un scénario intéressant, les bienfaits de la vie naturiste. Le film sera sonorisé avec des bruits de nature : bruit des feuilles, chant des oiseaux, clapotis de l'eau, etc. Il aura pour principale héroïne la vedette bien connue Wanda Vangen.

Ce film doit être présenté en exclusivité, dans un grand théâtre parisien, dès la rentrée d'octobre.

PAS DE VISITEURS SUR LES STADES !
Rien n'est plus laid qu'un visiteur en tenue de ville à côté des naturistes déshabillés. En voici un qu'on « expulse » joyeusement du grand stade.

FREQUENTER l'Ile des Naturistes, c'est s'assurer une santé durable. C'est faire le premier pas vers un équilibre physique et mental parfait. C'est préparer l'éclosion d'une race d'athlètes qui ne connaîtra pas les misères humaines de notre époque.

PHYSIOPOLIS LA CITÉ DE NATURE

P.A.

UNE CONVERSION

LES IMPRESSIONS D'UNE JEUNE COLONIALE SUR PHYSIOPOLIS

Le dimanche 4 mai, mon frère, qui est un naturiste fervent, me fit faire la connaissance de Physiopolis, l'Ile des Naturistes. J'arrivais du Sénégal, et, après les rigueurs du climat tropical, j'aspirais à goûter le printemps de l'Ile-de-France. Cependant, au départ, j'étais bien résolue à n'aller à Villennes qu'en visiteuse, et à dédaigner par conséquent le slip, les jeux, la nourriture frugale. Je pensais surtout à m'allonger dans un fauteuil, à l'ombre, avec un livre.

Vers dix heures et demie, le passeur qui fait le service entre Villennes et Physiopolis nous déposa dans l'île.

Dès les premiers pas que je fis, je fus charmée par l'aspect champêtre des lieux : végétation abondante et verte, qui me changeait de la brousse brûlée de la terre africaine, air léger, impalpable, calme immense de la nature après l'agitation de Paris.

Pendant le parcours de la rive à la tente de nos amis, je rencontrai des hommes, des femmes, des enfants, vêtus de slips ou de maillots, qui allaient et venaient parfaitement à l'aise et chez eux dans ce coin de campagne.

Je remarquai un peu partout dans l'île des tentes blanches, et, devant chacune d'elles, les naturistes qui, pleins d'entrain, s'adonnaient aux travaux du jardinage.

Je trouvai également mes amis bêchant, sarclant, arrosant leur lopin de terre avec une ardeur infatigable.

Suivant mon programme, je m'assis dans un fauteuil à l'ombre, pour lire.

Mais, au bout d'un moment, un étrange malaise commença à m'envahir. En effet, à force de voir, de près ou de loin, tous ces gens qui s'ébattaient librement au soleil avec des visages où se reflétait la joie, à force de contempler la belle couleur bronzée de la plupart des peaux, et aussi, sans doute, envahie malgré moi par cette atmosphère saine, franche, heureuse qui enveloppe Physiopolis tout entière, je me sentis des fourmis dans les jambes, et j'eus le désir, sortant de mon engourdissement, de me libérer de mes vêtements, et de courir, de jouer, de danser, sous la bienfaisante caresse du soleil.

Je découvris un maillot, des espadrilles, et, abandonnant sans regret mon livre insipide, je courus jusqu'au stade rejoindre mon frère et mes amis. Il y avait beaucoup de monde, et tous ,du quadragénaire barbu au gamin de cinq ans, jouaient, couraient, riaient, dansaient. J'essayai le médecine-ball, le gros ballon, la corde, la course à pied, le saut. Je voulais tout faire.

Aussi, quand, à midi, nous nous mîmes à table, je mourais littéralement de faim. Un autre phénomène se produisit encore. Je dédaignai la charcuterie apportée, pour mordre à pleines dents dans la belle salade, le pain complet, les betteraves et pommes de terre à l'huile, les fromages, laitages et fruits dont mon frère s'était chargé.

L'après-midi, je visitai l'île, qui est absolument charmante avec ses petits sentiers ombreux, son herbe haute et fraîche, ses marronniers en fleurs, ses rives baignées par la Seine.

Il fait bon s'asseoir sur les petites plages tranquilles, inondées de soleil, et de libérer, dans une douce rêverie, sa pensée de toute entrave, comme on l'a fait pour le corps.

Le soir, ivre de soleil, de grand air, de fatigue et de contentement, je m'endormis à peine couchée. Le lendemain, au réveil, malgré quelque courbature, je me sentais en excellente forme, l'esprit clair et prêt à fournir n'importe quel travail intellectuel.

× × ×

Je ne manque plus de retourner souvent à Villennes. Le bien que je retire de ces heures libres et ensoleillées est immense. Aussi, maintenant, je désire convaincre mes amis, et surtout mes amis coloniaux, de l'excellence de la méthode naturiste. Les coloniaux sont obligés de se conformer à une hygiène stricte pour conserver un physique et un moral en bon état, en dépit des climats tropicaux sous lesquels ils vivent. Je crois et je suis sûre que la vie naturiste serait la plus conforme et la plus efficace à entretenir, chez nous autres coloniaux, la santé.

MARCELLE MATHIS.

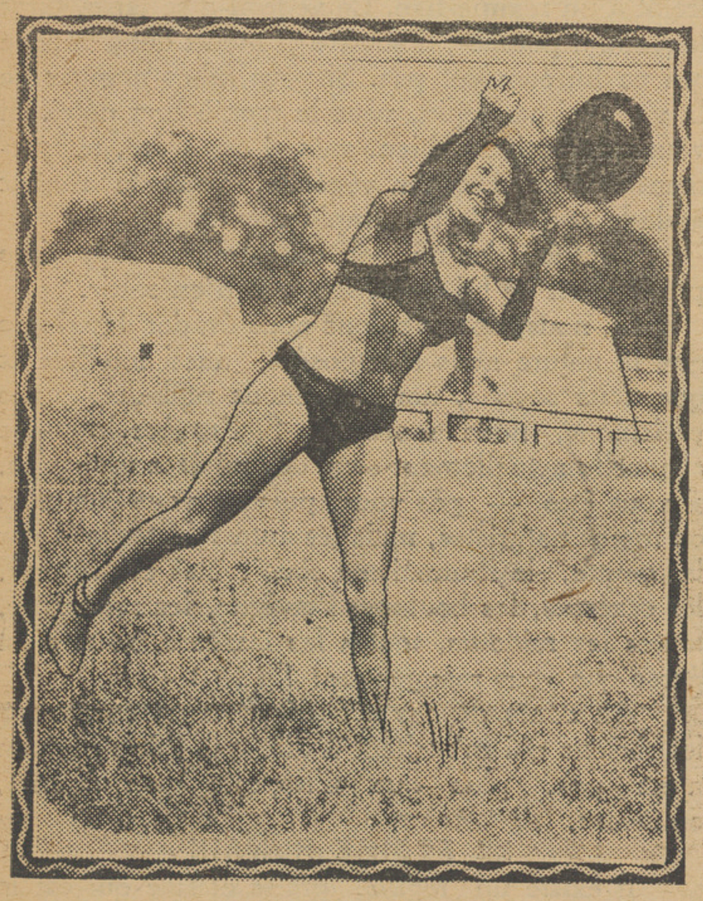
LE PUSH-BALL

Grands et petits raffolent des gros ballons « Michelin ». Il faut les voir pousser inlassablement l'énorme masse, qui bondit, retombe, et rebondit sans cesse. On s'amuse. On gagne une santé solide.

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 12 francs 1 an : 40 francs



UN HEUREUX INSTANTANE

Voici une belle attitude de lancer de ballon. Le chaud soleil de juillet n'empêche pas, sur nos stades, les jeux actifs. En tenue légère, la sueur s'évapore vite et rafraîchit la peau.

LA meilleure assurance sur la vie, c'est de vivre proprement. Quand vous aurez augmenté vos résistances organiques par une existence conforme à vos destinées naturelles, vous serez à l'abri du microbe qui ne tue que les faibles, de la sclérose précoce qui n'envahit que les tissus dégénérés.

AUTOUR DE LA PLAINTE CONTRE LE DOCTEUR VACHET

LES NUDISTES SOUS LE GLAIVE !

Le nudisme français, tout comme le commerce parisien, traverse une crise redoutable.

« Cyrano » l'avait annoncé il y a plusieurs semaines. Il avait dit, si nos souvenirs sont exacts, que le Parquet avait les yeux fixés sur le manque de caleçons de beaux garçons et de jolies filles, trop près de la nature et trop éloignés des lois.

Ça barde dans Nature-Ville !

× × ×

Des colonies aimables se sont constituées.

Aux alentours de Paris, on se promène tout nu comme au bon temps de notre aïeul Adam. On s'ébat sans vêtement aux rives fleuries de la Seine, où Mme Deshoulières allait faire paître ses brebis. On batifole dans des prairies aimables où il n'y a même point d'autres satyres que les gardes champêtres...

Mais ceux-ci ont mission de verbaliser, et ils ne s'en privent point !

× × ×

Plus fort. Les théoristes sont poursuivis !

A vrai dire, les théoristes en question sont plus violents que les adeptes de la religion nouvelle.

Les naturistes, en principe, sont gens de convenance. Leurs professeurs sont plus intégraux.

Allez à Villennes, à Auteuil, à Villiers, à Nogent, vous verrez quelques colonies de nudistes aux manifestations anodines. Les dames sont nues sans l'être. Les messieurs ne montrent que ce qu'ils peuvent décemment exhiber.

Mais les professeurs sont plus excités que les élèves.

Et c'est par eux que la répression commence.

× × ×

On annonce que le docteur Vachet est poursuivi.

Le docteur Vachet est un audacieux. Il manie la plume et l'idée bien davantage que le bistouri. Il donne des conseils dans des journaux beaucoup plus fréquemment que des remèdes dans ses ordonnances. Et nul ne l'a vu tout nu.

Mais il paraît qu'il publie des bulletins naturistes, des feuilles de propagande d'où la feuille de vigne est trop délibérément proscrite !

M. Chiappe ne s'en serait pas outrageusement ému, si la pudeur de quelques augures académiques n'en avait été offusquée.

Ce qu'il y a de bizarre, en l'occurrence, c'est que ces messieurs de l'Institut ont connaissance de documents libertins qui ne parviennent même pas jusqu'à nous. C'est à croire vraiment qu'ils les recherchent !

× × ×

Nous ne savons pas ce qu'il adviendra du brave docteur Vachet, qui est un savant aux idées peut-être excessives, mais ce que nous savons bien, c'est que ces procès vont sombrer dans le ridicule ou dans la rigolade.

Nous les suivrons pour nous distraire.

Mais nous sera-t-il permis de dire que donner de la publicité judiciaire à cette fantaisie passagère et inoffensive du nudisme, c'est en assurer la permanence et le succès !

(*Cyrano*, 15 juin 1930)

LA santé est la récompense logique de tout effort vers une vie plus sage. La maladie est la rançon de nos fautes vitales. Apprenons à connaître les lois immuables qui régissent notre existence et conformons-nous aux directives qu'elles nous imposent.

LES CONFÉRENCES STÉNOGRAPHIÉES

LA CURE ALIMENTAIRE

COMMENT LE NATURISME CONÇOIT L'ALIMENTATION SAINE
LES MÉFAITS DE LA VIANDE

(CONFERENCE DU 4 DECEMBRE 1929)

A la demande des naturistes de province et de l'étranger qui n'ont pu assister aux conférences de propagande données cet hiver, à Paris, par les docteurs Durville, « NATURISME » publie de larges extraits sténographiés de ces causeries, qui réalisent, dans un style sans prétention, un exposé complet et détaillé de la méthode naturiste.

Au cours des causeries précédentes, nous avons essayé de vous montrer ce qu'est l'idée naturiste et sur quelles bases très larges elle repose. Nous avons tenté de vous indiquer les quatre grands principes fondamentaux sur lesquels cette médecine nouvelle s'appuie ; je me permets de rappeler ces quatre grands principes :

PREMIER PRINCIPE

Mise au point alimentaire

Le naturisme dit que sans une hygiène alimentaire précise, il n'est pas possible que la santé humaine reste longtemps bonne.

DEUXIÈME PRINCIPE

Cure de mouvement

L'être humain a des membres longs, une cage thoracique large, des muscles primitivement puissants : il est fait pour remuer, et, si nous nous sédentarisons, nous devenons malades.

TROISIÈME PRINCIPE

Nécessité d'aérer notre peau et de l'ensoleiller

L'être humain a une peau glabre. Cette peau glabre est incontestablement un des plus grands privilèges que la nature nous ait donné : si nous la calfeutrons sous des vêtements trop épais, nous l'asphyxions et nous nous asphyxions.

QUATRIÈME PRINCIPE

Directive morale optimiste

Le Naturisme exprime que, sans une directive morale précise, il n'est pas de santé, de progrès humains stables.

× × ×

Ce n'est pas être naturiste que de remplir une seule des cures dont je viens de parler. Ainsi, si un individu soigne ses muscles, s'il est sportif, mais si, d'autre part, il mange d'une façon malsaine, il n'est pas naturiste. Si un individu est nudiste, c'est-à-dire qu'il soit partisan d'exposer son corps nu à l'air, au soleil, le plus souvent et le plus longtemps possible, mais que son nudisme ne soit pas accompagné d'exercices musculaires et d'alimentation saine, il n'est pas naturiste. Si, remplissant les trois premières cures, on omet le problème mental, si on pense n'importe comment, si l'on n'est pas mû par une directive morale supérieure, on n'est pas naturiste.

En somme, l'idée naturiste exige une *harmonisation complète des quatre conceptions :* alimentaire, motrice, cutanée, mentale.

Au cours des causeries qui suivront, nous étudierons la totalité de ces quatre grandes cures.

Aujourd'hui, c'est de la première de celles-ci que nous allons parler.

LA CURE ALIMENTAIRE

Je disais, tout à l'heure, que l'alimentation est à la base de toute *conception naturiste*. Je devrais dire qu'elle doit être à la base de toute *conception humaine*. Il n'est pas admissible qu'un problème aussi important que celui de l'alimentation ne tienne pas la place qu'il mérite, c'est-à-dire une place prépondérante.

L'ALIMENT, COMBUSTIBLE DE LA MACHINE HUMAINE

L'aliment humain, c'est le combustible de notre machine. Vous viendrait-il à l'idée d'alimenter le moteur de votre automobile avec n'importe quel carburant ? Viendrait-il à l'industriel l'idée d'employer, pour le fonctionnement des multiples machines qu'il emploie, n'importe quel charbon ? Certainement pas. Et cependant, fait navrant, dans l'espèce humaine, il n'y a qu'un minimum d'êtres qui pensent au problème du charbon humain !

Sur les bancs de l'école, on enseigne beaucoup de choses, mais on ne parle jamais du problème alimentaire ! Au médecin lui-même, qui passe des années à la Faculté, lui enseigne-t-on ce qu'il lui faudra faire manger à ses malades — quand il aura la responsabilité d'une clientèle — pour essayer de leur rendre la santé, ce qu'il faudra faire manger aux gens bien portants pour leur faire conserver la santé ? Nullement.

L'alimentation, en médecine, tient une place négligeable. Si je vous disais que, au cours des nombreux examens que j'ai subis à la Faculté, on ne m'a jamais questionné une seule fois sur le problème alimentaire ! Au médecin, on apprend quantité de choses utiles, évidemment : l'anatomie, la physiologie, la pathologie, la parasitologie, la médecine légale, etc., etc., mais, du combustible humain, on ne parle pas !

Dans les traités thérapeutiques, la chimie tient une place considérable ; l'alimentation, rien ! On vous parle vaguement d'albuminoïdes, d'hydrates de carbone... Mais quant à l'art de constituer un véritable régime alimentaire, on n'en parle qu'à propos de certaines maladies très spéciales, comme le diabète ou l'albuminurie !

La diététique de l'enfant ? On pourrait croire qu'elle n'a aucune importance. *Pourtant, c'est avec l'alimentation désastreuse que la mère donne à l'enfant qu'on crée la plus grande partie des misères de l'adulte.* C'est parce que l'adulte mange n'importe comment et d'une façon habituellement déplorable qu'il achève de massacrer sa santé, et qu'il est un pilier d'hôpital.

VOUS VOULEZ BIEN VOUS PORTER ? CHASSEZ VOS CUISINIERS !

Un médecin du XVIII[e] siècle, Heckel, qui ne manquait pas d'esprit ni d'à-propos, disait un jour à un de ses malades riches : « Vous ne savez pas à qui je dois ma fortune ? A vos cuisiniers. Vous voulez être bien portants? Chassez vos cuisiniers ! » Et il disait aux cuisiniers : « Mes chers amis, c'est à vous que je dois toute ma reconnaissance. Sans votre art empoisonneur, moi, je serais bientôt sur la paille. »

Ce qu'Heckel disait était vrai et l'est encore !

L'être humain a horreur de tout ce qui peut lui être une contrainte. Suivre ce qu'il appelle un *régime* est une violation de son libre arbitre. Et, pour justifier cette idée saugrenue, il prétend qu'il existe des règles, des raisons scientifiques à l'appui de sa gourmandise et de son laisser-aller alimentaire. Il a décidé qu'il est omnivore ! Or, être omnivore, cela veut dire avoir le droit de manger toutes les saletés possibles, abuser de tout, ne connaître aucune limite à sa goinfrerie.

Et le pire, c'est que des gens intelligents ont cru trouver de véritables raisons à l'appui de cette erreur. On a dit : nous avons des dents incisives qui ressemblent aux dents du lapin. Nous avons des canines qui sont des dents de chien. Nous avons des molaires qui sont des dents de ruminant... Par conséquent, nous pouvons être, logiquement : carnivores, herbivores, frugivores, autrement dit, *nous sommes tout à la fois.*

L'HOMME N'EST PAS OMNIVORE !

C'est là, incontestablement, une grave erreur anatomique. Nous ne sommes pas omnivores. Il n'existe pas, dans la nature, un être qui ne soit astreint à un régime fixe. Le végétal a sa terre, dans laquelle il pousse ; il souffre et meurt dans la terre qui ne lui convient pas. Si vous faites manger de la viande à un lapin, vous le tuez à bref délai. Si vous donnez à un chien, animal carnivore, uniquement une alimentation végétale, vous le rendez malade et vous le tuez rapidement.

Tout être, en un mot, est astreint à un régime précis, et il ne lui appartient pas d'en sortir.

Si, nous, nous voulons nous évader des règles que la nature nous a imposées, aussi intelligents que nous soyons, nous devenons malades, nous périclitons, nous mourons. Si l'espèce humaine chancelle actuellement sous des misères multiples, si vous êtes — pas vous, puisque vous êtes plus ou moins naturistes, mais les autres — torturés par la goutte, le rhumatisme sous toutes ses formes, les eczémas, les boutons, l'entérite, les migraines, toutes les raideurs, toutes les laideurs, mais c'est parce que vous mangez mal !

Au cours de ces causeries, nous étudierons les raisons qui m'incitent à dire que l'être humain n'est pas, plus que n'importe quel animal, omnivore.

LE REGIME HUMAIN

Il existe un régime précis et fixe qui est le *régime humain*. Hors de ce régime, pas de salut possible. J'en suis désolé pour les gourmands, mais *un gourmand est un être condamné à la dégénérescence et à la mort*. Le pire, c'est que, souvent pendant longtemps, il présente à ses amis une mine admirable, dont on le félicite et dont il se réjouit lui-même. Sa pléthore, son gros ventre, ses rhumatismes sont sympathiques, plaisent à tout le monde. N'empêche qu'il en meurt ! Il en meurt d'ailleurs quelquefois brutalement, d'autres fois lentement, mais il en meurt toujours. La gourmandise raccourcit la vie humaine.

(A suivre.)

ÉCHOS ET NOUVELLES

COMMUNIQUE DE MADOLIN

LE JUS DE POMME FRAIS

Madolin est désormais en position de fournir à sa clientèle naturiste du jus de pomme frais, en bouteille.

Ce jus n'est pas du cidre, ni une boisson alcoolique. C'est du pur jus frais conservé en bouteille.

Ce jus est extrait par compression de pommes douces, dites « pommes à couteau », mûries dans l'Ile-de-France, qui sont donc des compatriotes issues du même terroir et mûries sous le même ciel où nous vivons nous-mêmes. Ce jus étant demeuré naturel, tel qu'il sort du pressoir, tient encore en suspens une grande quantité de mucilages qui sont, non pas des saletés, mais des aliments. Ce jus se boit très agréablement, mais, malgré les chaleurs, il faut le boire avec modération, quitte à le couper d'eau claire. Les bouteilles sont bouchées et cachetées à la cire, de façon à éviter le contact de l'air. Une bouteille ouverte doit être consommée assez promptement, disons dans la journée, sinon la fermentation alcoolique commencerait.

Si vous conservez une bouteille chez vous, couchez-la, de façon à compléter le bouchage par un joint liquide.

Ce jus est livré à raison de 5 francs la bouteille.

La livraison dans Paris est franco. Pour la périphérie et la province, le port est en plus. Les bouteilles vides sont reprises à raison de 0 fr. 25 l'une. Ce prix sera en application jusqu'à la prochaine récolte.

LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

LA MÉDECINE NATURISTE VEUT RENDRE A L'ÊTRE HUMAIN SES CONDITIONS NATURELLES D'EXISTENCE

Le Naturiste sait que la santé physique et morale est une récompense à l'effort qu'on fournit dans la voie de la Vie Saine; il sait que les effets violents des médications chimiques sont illusoires, passagers ou dangereux; il sait que l'univers est le réservoir des énergies d'où tout vient, où tout retourne, et où chacun peut puiser pour augmenter son capital de santé et d'équilibre, accroître son champ d'utilité terrestre, collaborer à l'amélioration de sa lignée, de son pays, et aider à l'évolution de la pensée à travers les siècles.

La Médecine Naturiste ramène l'homme à ses conditions naturelles de vie, sans faire de lui un phénomène qui, en toutes occasions, se promène nu et qui ne mange que des racines ; elle lui apprend à bénéficier pleinement des éléments naturels pour lesquels il était primitivement fait : alimentation simple, sobre, pure, aussi peu carnée que possible, air, soleil, eau, exercice naturel bien dosé, bonne orientation morale ; avec tout cela, elle fait un être bien portant, bien pensant et heureux.

Il est temps d'apprendre aux masses à vivre sainement ; il est temps de revenir à l'alimentation simple de nos ancêtres, en ajoutant les données précieuses que nous a enseignées la physiologie moderne.

Il faut apprendre à toutes les classes l'art et le goût d'une cuisine ayant pour base notre anatomie et nos vrais besoins.

On enseigne tout aux écoliers, sauf l'art de s'alimenter, qui est le plus important de tous, parce que c'est lui qui fait nos maladies et nos santés.

Il est plus utile d'apprendre aux générations d'aujourd'hui, fatiguées par la vie intense et malsaine, l'art de régénérer le corps et l'esprit, que de les bourrer d'abstractions savantes.

Apprendre aux jeunes à rester bien portants, au lieu de les laisser se rendre malades, apprendre aux vieux à réparer leurs tares et à filer des jours meilleurs, voilà le problème.

C'est au médecin à jouer ce rôle bienfaisant d'éducateur, à montrer du doigt où est la plaie sociale, et à en imposer le remède.

La création, dans l'île de Médan, à Villennes-sur-Seine, de notre *Cité Naturiste* marque un premier pas décisif dans cette voie. Nous espérons pouvoir un jour compléter cette œuvre par la création de restaurants naturistes, d'écoles de Vie Saine, d'écoles d'enseignement ménager.

[x][x][x]

L'INTOXICATION DIGESTIVE, FACTEUR DE VIE COURTE

« Le tube digestif, qui nous alimente, nous tue aussi. »

Tout en reconnaissant que, dans la production des lésions séniles, les intoxications (comme celles produites par le plomb ou le tabac), et certaines infections aiguës ou chroniques (comme la typhoïde et la syphilis), apportent leur appoint, il est de toute évidence que *c'est du tube digestif que provient la plus grande quantité des poisons qui nous tuent.*

Metchnikoff a eu raison d'accuser les putréfactions intestinales d'être la cause principale du vieillissement.

La majorité des fermentations intestinales est nocive; ceci ne fait aucun doute. Nous disons « majorité », car il existe des fermentations intestinales non dangereuses ; il en est même peut-être d'utiles ; en tout cas, on peut très bien digérer sans microbes : le nouveau-né digère et a un tube digestif stérile.

La muquense de notre tube digestif a beau nous protéger contre les fermentations dangereuses, il y a néanmoins résorption de celles-ci, passage dans le torrent sanguin et irritation consécutive des organes à distance du foyer putride.

Parmi les substances particulièrement néfastes nées dans les intestins du fait des fermentations, on a surtout étudié le *scatol,* produit de la série du crésol, et l'*indican,* corps voisin de l'indigo.

Metchnikoff a administré à des cobayes, à des lapins, à des singes, par la bouche, deux ou trois centigrammes de paracrésol tous les deux ou trois jours, et pendant plusieurs semaines (de façon à réaliser l'empoisonnement lent et continu qui se produit dans le tube digestif de l'homme porteur de ce poison).

Les lapins ont tous présenté de l'athérome aortique après soixante à cent jours ; les cobayes, de la cirrhose hépatique ; un singe, de l'artérite cérébrale, de la cirrhose du foie, de la sclérose des reins, toutes lésions qui existent dans les vieux organes.

Drachinsky, ayant fait manger à un singe, pendant huit mois, quatre centigrammes d'indican par jour, et à des cobayes la même dose pendant quatre à dix mois, a constaté, à l'autopsie du singe, des lésions de sclérose à l'aorte, au cerveau, au foie, au rein.

L'action nocive exercée sur l'organisme par les produits intestinaux est confirmée par ce fait que bon nombre des animaux qui vivent très longtemps n'ont pas de cœcum (des oiseaux, en particulier) ; or, le cœcum est une des portions de gros intestin particulièrement riche en microbes. Ce n'est d'ailleurs nullement une raison pour préconiser, comme on l'a fait récemment, l'ablation de notre gros intestin, pour nous faire vivre plus vieux. Un de nos malades, un pharmacien, las d'avoir épuisé sur lui toutes les drogues de son officine, à qui on avait fait cette déplorable opération, présentait beaucoup plus de troubles toxiques encore qu'auparavant, et n'avait rien, bien au contraire, d'un être qui rajeunit !

La solution du problème de l'empoisonnement intestinal n'est pas plus dans le droguage chimique que dans une quelconque intervention meurtrière ; *elle est dans la mise au point du régime alimentaire.*

On laisse, par ignorance, l'enfant manger n'importe quoi, à n'importe quelle dose. On ne sait que se réjouir s'il mange beaucoup, et se lamenter s'il refuse un repas, comme si « beaucoup » était synonyme de bien, et comme si « sauter » un repas était un péril !

Dans les ménages, on ignore tout de la physiologie alimentaire ; on tue les nourrissons de les trop nourrir ; on arthritise par le même mécanisme les enfants, et on en fait des vieux avant l'âge. Dès qu'on se sent malade, on se gave sous prétexte de se fortifier.

Enfin, alors que la physiologie comparée démontre que tous les animaux sont soumis à un régime alimentaire fixe, et constate que si l'on oblige une bête à renoncer à ce régime, elle devient malade, l'homme, qui veut pouvoir tout se permettre, a décidé qu'il n'est astreint à aucun régime alimentaire ; pour pouvoir satisfaire son estomac, *il a décrété qu'il est omnivore,* et il a cru trouver de bonnes raisons anatomiques pour étayer son dire ; de là nos maladies ; de là notre vieillissement précoce.

Ce sont nos fautes et nos erreurs alimentaires qui sont les principaux agents de notre vie courte ; l'inaction physique et le calfeutrement viennent ensuite.

C'est nous qui avons fait de notre tube digestif notre plus cruel ennemi, notre mortel ennemi.

« La vie n'est pas courte, disait déjà Sénèque, c'est nous qui l'abrégeons » ; et il ajoutait : « Vous vous plaignez de la multitude de vos maux ; chassez vos cuisiniers ! »

Un médecin qui eut son heure de vogue, Hecquet, se plaisait à dire aux cuisiniers de ses malades riches : « Mes amis, je vous dois toute ma reconnaissance pour tous les bons services que vous nous rendez, à nous autres médecins ; sans votre art empoisonneur, la Faculté irait bientôt à l'hôpital. »

Et Mesmer avait fort bien vu que l'origine de presque toutes les maladies est abdominale. Il enseignait à ses élèves que « le siège de presque toutes les maladies est ordinairement dans les viscères du bas-ventre : l'estomac, le foie, le mésentère, les reins... La cause de toutes ces maladies, continuait-il, est un engorgement, une obstruction, une gêne ou suppression de circulation comprimant les vaisseaux sanguins ou lymphatiques... » (*Aphorismes de Mesmer,* 1785, p. 124.)

Nous pensons tout à fait comme un de nos confrères, qui dit que « *c'est en se livrant à des voies de fait sur son estomac et son intestin par une alimentation vicieuse et surabondante qu'on devient arthritique, et, par suite, tuberculisable.* »

Il n'est pas d'harmonie durable, ni physique, ni morale, et par conséquent pas de vraie santé ni de vrai bonheur, sans observation d'un régime alimentaire sain.

Depuis plus de vingt années que, contre toutes les déchéances, soit du corps, soit de l'esprit, nous soignons avant tout le tube digestif, nous ne faisons qu'obtenir des succès croissants.

Où que soit votre misère biologique, malades, pensez d'abord à vos organes digestifs, et, avant tout, ramenez-les à leurs conditions naturelles de fonctionnement.

On ne fait pas travailler une machine sans régler d'abord, de façon précise, la nature du combustible dont on l'alimente, et l'on s'imagine, bizarrerie étrange, qu'un corps humain peut conserver l'admirable harmonie de ses rythmes, si on l'inonde, à tort et à travers, de n'importe quel carburant !

Le problème alimentaire est *vital,* essayons d'en résoudre les lignes principales.

Nous commettons quotidiennement deux catégories de graves fautes alimentaires : d'abord nous mangeons trop, et puis nous mangeons mal.

(A suivre.)

DIMANCHE 20 JUILLET, A 14 H. 30

A L'ILE DES NATURISTES

EXAMEN POUR LE CONCOURS DE JARDINS FLEURIS

REVUE DE REVUES

L'Astrologie et la Vie

Directeur : G. Decamps, 11 bis, rue Victor-Hugo, Anzin (Nord)

JUILLET. — *Les prévisions qui se réalisent ; Prévisions mondiales pour juillet ; Horoscope de Roland Dorgelès ; Horoscope du Commandant Paul Choisnard ; Max Valier, l'homme qui voulait aller dans la Lune, est mort par accident* (M. Gama) ; *La Terre ne bouge pas* (Colonel Plaisant) ; *La vie et les travaux d'Alan Leo* (Docteur A. Besant) ; *Astrologie médicale* (Janduz) ; *Les étoiles fixes dans le thème de Gaby Deslys* (Colonel Caslant) ; *La signification astrologique des figures héraldiques dans les armoiries des villes* (suite) (Erich von Beckerath) ; *Contribution à l'étude des phénomènes cosmobiologiques* (K.-E. Krafft). — Ce numéro est adressé à titre de spécimen contre 2 francs.

Ehegluck und Liebesleben

Richard Dobbert, Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne)

NUMERO DU 1er JUILLET. — Superbe publication de 36 pages, sur papier couché. Présentation très artistique. — Nombreux articles intéressants sur la Vie libre, en Allemagne.

Integral Leven

Organe officiel de Vrige Lichaams Kultuurbeweging Swanheim, Laren (Hollande)

JUILLET. — Publication naturiste hollandaise.

Nature's Path

Organe officiel de l'Association Naturiste Américaine Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York, N. Y. (U. S. A.)

JUIN. — *La lecture du caractère ; Les possibilités de l'esprit subconscient ; les troubles gastriques ne peuvent être soignés par des drogues ; La Ligue Nationale de la Liberté ; Fruits soufrés et non soufrés ; Les idées du Mahatma Gandhi sur la Vie naturelle ; La constipation et comment la prévenir ; Psychologie du tabagisme; Essais sur la Santé.*

Freikorperkultur und Lebensreform

Docteur Hans Fuchs, Darmstadt, Rheinstr. 8

Très belle revue illustrée, organe des Reichsverbandes für Freikorperkultur.

Vu

Hebdomadaire. Directeur : Lucien Vogel 65-67, avenue des Champs-Elysées, Paris

2 JUILLET. — Superbe numéro en héliogravure : *Thaumaturges ? Non, médecins ; La Grande Semaine de Paris ; Le Païen (conte) ; Est-ce la mort ou la course ?*

PENDANT VOS VACANCES

VENEZ CAMPER A L'ILE DES NATURISTES

DES EMPLACEMENTS SONT RESERVES GRATUITEMENT AUX SOCIETAIRES

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU DE L'ÉPOQUE MODERNE

UNE AIDE EFFECTIVE AUX SINISTRES DU MIDI

LE SERVICE CIVIL VOLONTAIRE D'ENTR'AIDE INTERNATIONALE

« Je ne cherche aucune récompense, pas même à renaître dans le ciel ; mais je cherche le bien des hommes. »

FO-SHO-HING, *penseur chinois.*

Toute la région du Tarn et de la Garonne a énormément souffert des dernières inondations : on ne voit partout que des maisons effondrées, des chambres béantes, suspendues à des restes de murs lézardés, des tas de briques, de terre, de poutres et de planches qui attendent, sous le beau soleil du Midi. Les murs, pour la plupart construits en briques non cuites, ont fondu comme du sucre au moment de la crue.

Le Service Civil Volontaire, le même qui travailla si merveilleusement à la restauration du Liechtenstein après la terrible inondation du Rhin, il y a deux ans, offrit immédiatement son aide. Son but est de travailler à la paix par l'entr'aide internationale ; pas de grands discours, mais un travail effectif, volontaire, gratuit. Une action constructive, en opposition à la destruction par la guerre. Une influence morale : implanter toujours plus profondément l'idée de compréhension et de collaboration internationale au sein des populations secourues, et ailleurs.

Le Service Civil exerce une influence profonde sur chacun de ses volontaires. D'abord, le travail fourni — quarante-huit heures par semaine de travail certainement fatiguant — ôte tout caractère de superficialité. Puis, on s'y sent enveloppé par cette fraternité entre des hommes très différents, mais tous mûs par un même élan, un même idéal, tous sincères. Il faut y avoir vécu et travaillé pendant deux ou trois semaines, au milieu de ces volontaires de toutes les nations (pourquoi n'y avait-il qu'un seul Français en juin ?), parlant toutes les langues, dont l'espéranto, ayant toutes les convictions politiques et religieuses, de toutes les professions, et qui, tous, vivent fraternellement, discutent sans passion, sont tous possédés par cet idéal d'amitié et de paix, pour comprendre la puissance morale du Service Civil.

Il faut vivre avec ces hommes qui donnent leur temps et leurs forces pour une idée : la paix, l'entr'aide ; avec ces hommes qui ont renoncé à leur digestion bourgeoise et ne veulent pas dormir sur leur béatitude, mais lutter, vivre, agir. Il faut s'y donner soi-même corps et âme avec eux ; alors, on se sent vivre aussi.

Des illuminés ? Certainement pas. Ils connaissent tous la vie de près et ne se font pas d'illusion. Simplement des hommes qui ont un idéal et qui ne renoncent pas, qui ne veulent pas être lâches devant la vie et ses problèmes, des hommes qui préfèrent être avec ceux qui luttent pour la paix qu'avec ceux qui laissent venir la guerre. Ils ne s'imaginent pas changer à eux seuls la face du monde, ils se sont mis avec ceux qui l'orientent vers la paix.

Le travail n'est pas des plus légers : debout à 4 h. 30, chaque jour huit heures et demie d'effort sérieux : charger et transporter les brouettes, pousser les wagonnets, porter des poutres ou des briques, « descendre » des pans de murs, sous le beau soleil du Midi... Mais il y a l'entrain, l'enthousiasme, la joie de se « faire des muscles », les « sœurs » qui apportent, à 9 heures et à 15 h. 30, le thé, les bains dans le Tarn après le travail. Et on gagne la sympathie du soleil en devenant nègre.

Nous ne pouvons qu'espérer que les naturistes se rendront nombreux à Lagarde, cet été. On peut s'inscrire au Secrétaire du Service Civil Volontaire, 12, rue Guy-de-la-Brosse, Paris (5e) et attendre l'ordre de marche. Les dons en espèces seront reçus à la même adresse (compte de chèques postaux : Paris 866-19). Quant aux dons en nature, toujours les bienvenus, ils seront directement envoyés à : « Service Civil Volontaire, Lagarde-Albefeuille (Gare de Montauban), Tarn-et-Garonne ».

Voici l'appel lancé par le Service Civil Volontaire :

APPEL
Aux hommes de bonne volonté en faveur des populations sinistrées du Midi

Les terribles inondations du Midi de la France ont suscité une émotion générale. De tous côtés des secours sont envoyés aux sinistrés.

Le Service Civil veut lui fournir l'aide directe de volontaires offrant leurs bras pour faire un travail de reconstruction et d'entr'aide fraternelle (déblaiement, terrassement, etc.).

Partisans d'un pacifisme constructif, nous reprenons l'effort du Service Civil Volontaire entrepris dès 1920 près de Verdun et poursuivi d'année en année en Suisse, en 1928 au Liechtenstein, à la suite d'inondations analogues à celles du Midi.

Nous nous proposons essentiellement :

a) De venir en aide à une population qui a besoin de secours ;

b) De créer entre les individus et les peuples un esprit d'entr'aide qui, en se généralisant, rendrait moralement impossible l'attaque d'un peuple par ses voisins devenus sincèrement ses amis ;

c) D'entretenir et de fortifier l'espoir que des services de ce genre deviendront, peu à peu, les seuls qu'ait à envisager la Défense nationale des différents pays.

Nous faisons appel à tous ceux qui veulent mettre en pratique leur idéal de Service et de Paix et désirent prendre part, avec leurs frères d'autres nations, à une œuvre d'entr'aide internationale.

Nous ne nous adressons pas à ceux qui ne songeraient qu'à s'offrir un voyage dans des conditions plus ou moins romantiques. Nous n'offrons que du travail, de la fatigue et de la peine.

Notre action ne créera pas de concurrence à la main-d'œuvre rétribuée, elle ne s'exercera qu'aux endroits où cette dernière ne pourrait être suffisante faute de ressources. Un chantier est ouvert à Lagarde (9 kilomètres de Montauban), où 102 maisons sur 120 ont été détruites.

A tous ceux qui pensent pouvoir trouver de la joie à servir dans ces conditions et à tous ceux qui, à défaut, veulent nous aider par leurs dons, nous adressons un vibrant appel.

Le Comité permanent du Service Volontaire pour l'entr'aide et la Paix (Esnes, Les Ormonts, Someo, Almens, Feldis, Liechtenstein).

Le Mouvement international de la Réconciliation.

La Paix par le droit.

La Volonté de Paix.

La Société des Amis (Quakers).

Ligue d'Action Universitaire, Républicaine et Socialiste.

Le Trait d'Union.

Marc Sangnier, président de l'Action internationale démocratique et des Volontaires de la Paix. — Georges Duhamel. — Ferdinand Buisson, président d'honneur de la Ligue des Droits de l'Homme. — Victor Basch, président de la Ligue des Droits de l'Homme. — Colonel Picot, président de l'Union des Gueules Cassées. — Abbé Violet, membre du Conseil supérieur de la Natalité. — L. Marx, vice-président de la Fédération des jeunesses laïques et républicaines. — Gouttenoire de Toury. — Pasteur Wilfred Monod, président de l'Alliance universelle pour l'amitié internationale par les Eglises. — H. Chatenet, avocat à la Cour, président de l'Union nationale des mutilés et réformés. — Fonteny, Fédération Nationale des Anciens Combattants Républicains. — Abbé Basch.

Puisse cet appel être entendu.

P. BARTHOLDI.

P.-S. — On a le choix, à Lagarde, entre la cuisine carnée et la cuisine végétarienne.

REVUE DES LIVRES

LES LIVRES NOUVEAUX

L'ORIGINE DES ÊTRES VIVANTS --- L'ILLUSION TRANSFORMISTE

LOUIS VIALLETON. — **L'origine des êtres vivants. L'illusion transformiste.** — Paris, Plon. In-8°.

Lorsque, en 1859, Darwin fit paraître son grand ouvrage : « L'origine des espèces », un cri unanime d'admiration s'éleva dans le monde savant pour la nouvelle doctrine du transformisme. Sans doute, quelques critiques protestèrent contre cette théorie, mais elles furent noyées sous l'avalanche de fleurs dont on couvrit le savant anglais.

Il n'en est plus de même à l'heure actuelle. De grands érudits, tels que de Quatrefages, ont battu en brèche, de façon éclatante, l'édifice de Darwin. Et voilà qu'aujourd'hui, M. Louis Vialleton, professeur d'embryologie à la Faculté de médecine de Montpellier, vient à la rescousse pour démolir la théorie darwinienne, et c'est un rude jouteur qui entre dans la carrière. Il ne reste plus grand chose, après lui, de « l'illusion transformiste ».

« Les êtres vivants, affirme M. Vialleton, doivent être considérés comme des substances représentées par les types formels qui durent et dont les genres et les espèces ne sont que des accidents. »

Dans le chapitre où il s'occupe plus spécialement de l'homme, l'auteur est des plus catégoriques sur la question de l'ascendance simiesque.

« Tout concourt à établir que des hommes très semblables, sinon identiques à ceux d'aujourd'hui, et sans caractère simiesque, vivaient dans le quaternaire inférieur, avant la race chez laquelle on a voulu trouver ces caractéristique et qui, loin d'être une forme initiale, n'est qu'un rameau un peu particulier, mais néanmoins entièrement humain. »

SANS RIEN VERSER D'AVANCE
vous pouvez avoir pour
12 versements mensuels de 25 fr.
notre
MONTRE BRACELET DAME en OR Qualité parfaite
Garantie 5 ans sur facture
Au Comptant : 275 frs
Catalogue général N° 19 gratis sur demande
COMPTOIR REAUMUR
78, Rue Réaumur -:- Paris (2e)

M. Vialleton s'insurge avec raison contre certaines appréciations relatives aux fossiles humains découverts dans les couches de la fin du tertiaire ou du commencement du quaternaire.

« La seule chose que nous devons faire ressortir, pour qu'elle corrobore les idées soutenues dans cet ouvrage, c'est le caractère « achevé » du type humain, dès qu'il apparaît pour la première fois. »

Sans doute, il y a des variétés de type assez caractéristiques, M. Vialleton ne le nie pas :

« Un des aspects les plus remarquables du genre humain, c'est la multiplicité des variétés qu'il présente ; mais, sous cette multiplicité, se cache une spécificité commune indubitable, d'où l'impossibilité d'élever ces variétés au rang d'espèces ou de genres. »

C'est donc l'unité de l'espèce humaine que proclame M. Vialleton, comme l'avait affirmée, il y a déjà un certain nombre d'années, le grand biologiste de Quatrefages.

Dire que ce grand problème est aujourd'hui complètement résolu serait peut-être exagérer, mais M. Vialleton lui a fait faire un pas important vers la solution définitive.

GEORGES DE DUBOR.

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNIONS

EN FRANCE

DU 18 AU 25 JUILLET. — Trait d'Union, Terrain de Chevreuse (S.-et-O.). — *Semaine pacifiste du VII[e] Congrès d'Amitié Internationale* (voir le programme dans le dernier numéro de « *Naturisme* »). — Le 18 juillet : *Ouverture du Grand Camp d'Amitié Internationale.*

DIMANCHE 20 JUILLET. — Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine (S.-et-O.). — *Réunion générale des Naturistes.*

— Si le temps le permet : *Examen pour le Concours de Jardins Fleuris.* Réunion du jury à 14 h. 30 précises, devant la tente du Comité d'Organisation. Tous les naturistes présents dans l'île sont autorisés à suivre les opérations de classement et à donner leur avis.

— Prise de films.

MARDI 22 JUILLET. — A 20 h. 45, Piscine de la Gare (Métro : Chevaleret). — *Réunion de natation des naturistes espérantistes et du rameau sportif du Trait-d'Union.* Prix réduits aux membres.

MERCREDI 22 JUILLET. — Groupe des Naturistes espérantistes, 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5[e]). — A 20 h. 30, *Cours supérieur et cours élémentaire d'espéranto.* — A 21 h. 15, *Chorale espérantiste.*

— Foyer Végétalien, 40, rue Mathis. — A 20 h. 30, *Cours d'espéranto public et gratuit.*

EN BELGIQUE

HELIOS, Ligue belge de propagande héliophile, 2, Chaussée de Malines, Anvers. — Les lundis, mercredis et vendredis, à 17 heures : Réunions au centre nautique de Putte.

Tous les dimanches : Camping au Centre de Brasschaet. A 17 heures : Conférence. De 18 à 19 heures : Culture physique au Gymnase.

PROPRIETAIRES DE TENTES DANS L'ILE DES NATURISTES

AMEUBLEMENT

COMPLET ET SPECIALEMENT ETUDIE

Lits-divans :: :: ::
Sommiers métalliques
Sommiers sur pieds
Literie de camp ::
Tables et chaises ::

AXLER :: :: ::
Membre de la Société Naturiste
174, avenue du Maine — PARIS
(Ségur 65-64) :: :: :: ::

FABRIQUE TOUT CELA SPECIALEMENT POUR VOUS
TOUS MODELES EN STOCK, VISIBLES A SON USINE
LIVRAISON DIRECTE DANS L'ILE

POUR LES NATURISTES DE VILLENNES

LE NOUVEL HORAIRE DES TRAINS

Voici le nouvel horaire des trains de Paris-Saint-Lazare à Villennes et de Villennes à Paris-Saint-Lazare. Les habitués noteront avec plaisir une amélioration notable : presque tous les trajets sont écourtés de plusieurs minutes.

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
		4 13	5 10
4 10	5 21	S 5 24	6 16
6 13	7 2	6 14	7 5
6 58	7 50	S 7 4	7 49
9 12	9 51	D 7 4	7 54
D 10 14	11 2	S 7 49	8 28
D 10 46	11 28	D 7 52	8 41
11 2	11 51	8 41	9 29
12 2	12 48	D 9 8	9 57
A 12 25	13 7	S 9 10	9 54
13 54	14 51	10 57	11 48
D 14 15	15 3	13 4	13 54
16 40	17 29	15 5	15 53
D 17 39	18 29	16 48	17 39
S 17 59	18 39	D 18 37	19 29
S 18 33	19 10	S 18 36	19 37
D 18 33	19 19	D 18 51	19 37
S 19 5	19 45	20 17	21 6
20 5	20 44	D 20 31	21 23
22 57	23 46	21 48	22 27
0 36	1 25	D 21 55	22 34

S : *Semaine* — A : *Samedis non fériés* — D : *Dimanches et fêtes*

Incessamment, grâce à l'activité de M. Brun, secrétaire adjoint de la Société Naturiste, les naturistes se rendant à Villennes pourront obtenir une réduction importante sur le tarif des chemins de fer (de 40 à 50 %), en se réunissant, par groupes de cinq, au guichet de la Gare Saint-Lazare.

LES ÉDITIONS DE "NATURISME"

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 de devenir énergique, 1 vol. à 12 fr.

Deuxième édition. Quinzième mille.

Cet ouvrage montre comment acquérir une volonté forte ; pas de discussions stériles, pas de vaine philosophie : des faits précis, des exercices utiles et qui ont fait leurs preuves.

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 12 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.

La gymnastique amusante pour l'enfant, 1 vol. à 6 fr.

Comment on amuse l'enfant, tout en lui faisant exécuter sa gymnastique matinale.

Avec ce livre, la gymnastique devient un jeu très apprécié du bambin le plus récalcitrant.

L'Art de lire le caractère, le tempérament et les prédispositions maladives par l'examen du visage, 1 vol. à 20 fr.

Ce livre n'est ni de la magie, ni de l'astrologie ; il est de l'observation scientifique pure.

Il existe un art de voir sur l'extérieur du corps, et en particulier sur la figure, ce qui se passe dans le cerveau : tout ce que nous avons été, tout ce que nous sommes, est marqué sur nous. Il n'y a qu'à le lire.

A l' « Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

La Cure Naturiste (Tome 2 : 28 fr., cartonné).

Le Tome 1 est épuisé. — Troisième édition. — Vingt-huitième mille.

La Cure d'eau. — La Cure de mouvement. — La Cure morale. — Nombreuses illustrations.

Port en sus : 10 0/0 (France) et 20 0/0 (Etranger)
En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16[e])
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1) à partir du premier numéro du mois de .....

Nom : .....

Adresse : .....

— *Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.*

— *Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).*

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

Tous les abonnements partent obligatoirement du premier numéro du mois

PROPAGANDISTE (2).

Nom : .....

Adresse : .....

(1) Rayer les mentions inutiles.

(2) A remplir par l'intermédiaire qui désire prendre part à notre *Grand Concours d'Abonnements.*

PETITES ANNONCES

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de « NATURISME », 15 bis, rue Cimarosa.

La ligne d'environ 60 signes ou espaces.... 5 fr.

Les réponses aux annonces domiciliées au bureau de la revue doivent être insérées dans une enveloppe timbrée portant le numéro de l'annonce. Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la Direction de « NATURISME ».

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

— VOS ENFANTS chétifs à la COTE D'AZUR. 425 m alt. Climat idéal renommé, été, hiver. Alimentation rationnelle. Résultats obtenus probants. — « *Foyer* », *Vence* (*Alpes-Maritimes*)

— POUR VOS ENFANTS en vacances ou en nourrice : dame, excellente éducation, offre pension, bons soins maternels, hygiène naturiste, confort, cure de soleil, nourriture saine ; surveillance active, sécur. absolue.— *M[me] Deveder, élevage, Couvrigny, p[r] Falaise* (*Calv.*).

— LOT DE CAMPING A VENDRE, Physiopolis, près du grand stade, avec arbres et clôture, sans tente, à un prix inférieur à sa valeur réelle. — Ecr. : *Schewaebel, 11, av. de Suffren, Paris* (7[e]).

— JEUNE MILITANT naturiste et espérantiste (21 ans) recherche jeune fille (18 à 21 ans, région parisienne), même idéal, afin d'étudier ensemble, dès maintenant, les possibilités de vie commune et collaboration (en vue mariage ultérieur).— Ecr. N° 305, à *Naturisme.*

— SEJOUR IDEAL à la campagne, comme chez soi. Air pur. Frais ombrages. Soleil toute la journée. Belle vue. Chambres donnant sur la campagne. Home confortable, électricité, cuisine beurre fin. 30 fr. par jour, 20 fr. pour régime naturiste. Cure d'air du Bosquet. *Belmont-sur-Vair, par Bulgneville* (*Vosges*), 8 *kil. gare Vittel.*

AVIS IMPORTANT

Pour nous permettre d'accorder quelques jours de vacances, bien gagnés, au personnel de notre imprimerie, les numéros de « NATURISME » du 31 juillet et du 7 août seront fusionnés en un seul qui paraîtra sur seize pages, le 31 juillet. De même, les numéros des 14 et 21 août seront fusionnés en un seul qui paraîtra le 14 août. Dès le 28 août, « NATURISME » reparaîtra régulièrement, chaque jeudi.

NATURISTES, VOUS SEREZ MIEUX LOGES POUR MOINS CHER

SI VOUS PASSEZ VOS VACANCES AVEC

LE CHALET-REMORQUE « STELLA »

Il abrite confortablement 4 à 8 personnes. — Son prix est accessible à tous. — Vous le récupérerez en un mois. — Il est, de plus, vendu à crédit.

Modèle moto-voiturette, complet..... 4.500 fr.
Modèle luxe, complet..... 8.800 fr.

Tous accessoires indispensables au confort de votre tente

STELLA, 111, faubourg Poissonnière, Paris (9[e])

Demander catalogue gratuit
en se recommandant de « *Naturisme* »

DIANA

(Marque déposée)

APPAREIL DE CULTURE PHYSIQUE POUR RAFFERMIR ET REMONTER LES SEINS (Breveté S. G. D. G.)

L'appareil complet avec la méthode : 125 francs
(Franco, Etranger 150 francs)

En vente : Grands magasins, maisons d'articles de sports, d'hygiène, bandagistes, etc., et aux

Etablissements Dupont, 17, rue Hoche, Versailles
(Notice contre 1 franc — Etranger : 3 francs)

CULTURE PHYSIQUE

15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16[e])

POUR RECONSTRUIRE LA FORME HUMAINE
ET MUSCLER LES ORGANES
TOUS LES EXERCICES D'APPARTEMENT
SOUS STRICTE SURVEILLANCE MEDICALE

Salle claire, aérée, moderne,
ouverte de dix heures à midi
et de quatorze heures à dix-huit heures.
La carte pour douze séances : 120 francs.
Aux sociétaires, prix spéciaux.

DANS L'ILE DES NATURISTES
EST EN VOIE DE CREATION
LA PREMIERE CITE NATURISTE DU MONDE

PHYSIOPOLIS

LA CITE DE NATURE

(Ile de Médan, à Villennes-sur-Seine — Seine-et-Oise)

Naturistes qui voulez contribuer à la création de la première Cité Naturiste mondiale, achetez votre lopin de terre et faites construire votre tente dans PHYSIOPOLIS

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par la *Société Naturiste* dans l'*Ile des Naturistes* s'élèvent déjà les premières constructions de PHYSIOPOLIS, qui est déjà le premier Centre Naturiste du monde.

PHYSIOPOLIS, œuvre humanitaire, puissant instrument de lutte contre l'alcoolisme et la tuberculose, contre l'arthritisme et le cancer, n'est pas une affaire immobilière. PHYSIOPOLIS cède des lopins de terre aux naturistes, pour récupérer le prix des vastes stades de jeux et de repos qu'il leur offre.

Naturistes qui n'avez pas le moyen d'acheter votre terrain, adhérez simplement à la SOCIETE NATURISTE, et, pour une somme annuelle modique, venez vous régénérer au soleil.

Naturistes qui pouvez collaborer à notre œuvre, achetez votre terrain dans PHYSIOPOLIS, et faites construire votre tente pour passer agréablement et économiquement vos week-end ou vos vacances.

TERRAINS

TERRAINS DE CAMPING (en bordure des terrains de jeux)
Superficie : 42 à 56 m.c.
Prix (clôtures et arbres compris)... **2.300 fr.**

GRANDS TERRAINS (en bordure de Seine)
Superficie : 250 m.c., berges comprises
Prix (clôtures et arbres compris).. **10.700 fr.**

CONSTRUCTIONS

TENTES EN FIBRO-CIMENT (modèle 1930 amélioré)

Véritable petite maison, de 3 mètres sur 3 m. 65, claire, aérée, confortable. Idéale pour le camping et le week-end.

Complète avec double-toit, 2 armoires 3.100 fr.
Surél. de 0 m. 65, parquet, 4 marches 5.040 fr.
Bungalow-tente (8 m. × 4 m.), deux pièces, sous-sol ..... 10.500 fr.

CONDITIONS DE PAIEMENT SUR DEMANDE

COMITE D'ORGANISATION DE PHYSIOPOLIS
15 *bis*, rue Cimarosa, 15 *bis* — PARIS (16e)

NATURISTES

Pour fixer votre coiffure, n'utilisez que la

FIXINE

BRILLANTINE VEGETALE, SANS CORPS GRAS,
DELICIEUSEMENT PARFUMEE — INDISPENSABLE AUX SPORTIFS
Livrée en tubes, en pommadiers ou en grands flacons
EN VENTE PARTOUT
et aux Etabliss. Guillaumin, 37, rue Boileau, Montrouge

LA COMPAGNE INDISPENSABLE DE LA VIE EN PLEIN AIR

C'EST LA RADIO-VALISE A. T.

Elle est

ROBUSTE, SENSIBLE, PUISSANTE

Elle fonctionne dans toutes les positions
et se transporte facilement.

COMME TOUTES LES FABRICATIONS A. T., ELLE EST GARANTIE DEUX ANS

GRAND CHOIX D'APPAREILS MODERNES
A COMMANDE UNIQUE
CATALOGUE GRATIS SUR DEMANDE

Jusqu'au 1er août :

DISTRIBUTION GRATUITE

d'appareils quatre et six lampes aux acheteurs des accessoires nécessaires à leur équipement. Ces accessoires sont de marque connue et vendus au prix imposé.

A. THINEY, CONSTRUCTEUR
102, rue Martre, CLICHY — Téléphone : Péreire 11-58
MAGASIN : 72, rue Truffaut, PARIS — Tél. : Marcadet 44-36

Pour vos vêtements sportifs, pantalons naturistes, adressez-vous à

HARRY

TAILLEUR POUR HOMMES ET DAMES
24, *boulevard Exelmans, Paris* (16e)
English spoken — Spricht Deutch — On parle russe

UNE ŒUVRE SOCIALE — UNE NECESSITE MODERNE

L'ILE DES NATURISTES

Ile de Médan, à Villennes-sur-Seine (S.-et-O.)

Départ : Paris, Gare Saint-Lazare
Arrivée : Gare de Villennes-sur-Seine

Réunion générale des Naturistes tous les dimanches et jours fériés
Tous les jeux et sports de plein vent
Cure d'air - Cure de soleil - Cure de mouvement
Canotage - Natation - Camping

CONDITIONS D'ADMISSION

La pratique des jeux et sports dans l'Ile des Naturistes est réservée aux membres actifs de la Société Naturiste.
Cotisation annuelle ..... 100 francs
Les parents d'un membre actif, s'ils viennent avec lui à l'île, jouissent des mêmes avantages en s'inscrivant simplement à titre de membres correspondants.
Cotisation annuelle ..... 50 francs

PASSEUR

En quittant la gare de Villennes, aller jusqu'aux grands restaurants de la rive. Cinquante mètres après le Restaurant Didier, on trouve l'embarcadère de l'Ile des Naturistes, indiqué par une pancarte : « PHYSIOPOLIS — Ile des Naturistes — *Propriété privée* », et on aperçoit, en face, le débarcadère de la Société.

Appeler le passeur.

Droit de passage (par personne) : *Membres de la Société porteurs de l'insigne millésime*, 1 franc ; *Invités, visiteurs ou sociétaires non porteurs de l'insigne*, 2 francs.

TENUE

La pratique du *nu intégral* est formellement interdite dans l'Ile des Naturistes.

La tenue *minima* est la suivante sur les stades et dans tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive :

Pour l'homme : Slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses ; les slips ne couvrant pas les fesses sont rigoureusement interdits.

Pour la femme : Même slip, avec, en plus, cache-seins obligatoire.

Tous les autres costumes sont autorisés.

Pour renseignements et invitations, s'adresser :
Dimanches et jours fériés : *Dans l'Ile*, aux docteurs Durville (tente du Comité d'Organisation, Gr. Stade, f. Est) ;
Semaine :
Institut Naturiste, 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e) ;
Imprimerie de « *Naturisme* », 24, r. d'Alleray, Paris (15e).

20 trains par jour à l'aller — 22 trains au retour

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

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

INSTITUT NATURISTE

15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e)
Directeurs : Docteurs Gaston et André Durville
(Métro : *Boissière* — Téléphone : *Passy* 77-95)

Traitement des maladies du corps SANS MEDICAMENTS par l'application des moyens offerts par la Nature — Traitement des maladies de l'esprit par la Méthode Psychique

LA PLUPART DES MALADIES SONT JUSTICIABLES DU TRAITEMENT NATURISTE
Consultations tous les jours non fériés, de 2 heures à 5 heures

FILIALE A CAEN (Calvados)
200, rue Caponière — Téléphone : 12-77

CONSULTATIONS PAR LES DOCTEURS DURVILLE
les 2e et 4e lundis de chaque mois, de 13 à 18 heures
(*Exceptionnellement, en juillet : les lundis 21 et 28*)

EXAMENS PREPARATOIRES ET TRAITEMENTS NATURISTES
tous les jours, de 10 h. à 12 h. et de 14 h. à 18 h.

172, rue Marcadet — *Marcadet 06-67*

MADOLIN

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

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

PAIN NATURISTE **INTEGRAL**		2 fr.	*Le grain de blé dans sa totalité.*
PAIN NATURISTE **COMPLET**		2 fr.	*Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche.*
BISCUITS NATURISTES AUX **RAISINS**	Le sachet de 200 gr.	2 fr.	*Farine complète et raisins secs.*
BISCOTTES NATURISTES	Le paquet	5 fr.	*Farine complète.*
CRACKNELLS NATURISTES ..... Biscuits à tremper	Le sachet de 200 gr.	5 fr.	*Farine complète.*
BAGUETTES NATURISTES AU **FROMAGE**..	Le sachet de 100 gr.	2 fr.	*Farine complète. — Gruyère râpé.*
BLE GERME FRAIS	Le kilog	4 fr.	*Le grain en pleine germination.*
ET **BLE GERME-RAISINS**	Le pot	2 fr.	
BLE GERME EN **GALETTES**	Le kilog	12 fr.	*Grain germé, séché et cuit à moins de 90°.*
BLE GERME EN **FLOCONS** ..... Le petit déjeuner du matin	Les 500 gr.	8 fr.	*Grain germé, éclaté. — Amandes. — Farine complète.*
CONFIT NATURISTE AUX **AMANDES** ..... Aliment puissant quotidien, pour tous	Le pot repas	2 fr.	*Raisins secs broyés. — Amandes. — Noisettes. — Miel.*
SOLEILS NATURISTES ..... Aliment de toute heure	Les 125 gr.	2 fr.	*Noix de coco. — Amandes. — Farine complète. — Miel.*
ROCHERS NATURISTES AU **COCO** ..... Dessert fin	Le sachet de 11	4 fr.	*Blé germé. — Noix de coco. — Miel.*
PATES ALIMENTAIRES NATURISTES ..... Nouilles — Macaronis — Coquillettes	Le kilog	8 fr.	*Farine complète.*
PAIN D'EPICE NATURISTE..... Dessert	Les deux pavés	4 fr.	*Farine intégrale. — Miel. — Amandes.*
JUS DE RAISINS FRAIS.....	Le litre	10 fr.	*Pur jus frais conservé par le vide.*
« PICARDAN DORÉ. RÉSERVE NATURISTE » Se prend par cures	La demie	6 fr.	

LE SERVICE DES LIVRAISONS DANS PARIS EST FAIT DE LA FAÇON SUIVANTE, PAR ARRONDISSEMENTS :

LUNDI	1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 8e, 9e, 10e, 13e, 16e, 17e, 18e Arrondissements.
MARDI	1er, 2e, 3e, 4e, 8e, 9e, 10e, 11e, 12e, 14e, 15e, 17e, 18e, 19e, 20e Arrondissements.
MERCREDI	1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 8e, 9e, 10e, 13e, 16e, 17e, 18e Arrondissements.
JEUDI	1er, 2e, 3e, 4e, 8e, 9e, 10e, 11e, 12e, 14e, 15e, 17e, 18e, 19e, 20e Arrondissements.
VENDREDI	1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 8e, 9e, 10e, 13e, 16e, 17e, 18e Arrondissements.
SAMEDI	1er, 2e, 3e, 4e, 8e, 9e, 10e, 11e, 12e, 14e, 15e, 17e, 18e, 19e, 20e Arrondissements.

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.