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. 1930-09-11.

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° 116 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 11 SEPTEMBRE 1930

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

MÉDECINE NATURISTE

PRECIS DE MEDECINE NOUVELLE

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

NEVROSES D'ORIGINE GASTRIQUE (suite)

Symptômes

Les névroses d'origine gastrique peuvent donner naissance à des symptômes généraux ou locaux :

Symptômes nerveux généraux. — Ils sont extrêmement variés, et nous nous bornerons ici à une simple énumération, chaque malade faisant sa névrose suivant son tempérament particulier et le degré de son intoxication. Les principaux symptômes nerveux généraux sont : l'insomnie, la somnolence, les idées noires, l'impuissance ou la sexualité exagérée, les vertiges, les étourdissements, les migraines, les crampes, l'essoufflement, la toux, la fausse angine de poitrine, les palpitations, le faux asthme, les obsessions, les phobies, les idées fixes, les tics, le trac, le délire, la persécution, les manies, l'émotivité, l'asthénie, etc., etc. Ces différents symptômes s'associent sans ordre précis ou, au contraire, s'assemblent pour créer une névrose bien caractérisée : hystérie, neurasthénie, etc.

Symptômes nerveux locaux. — Ils occupent une large place dans les névroses et affectent à la fois la sensibilité, la mobilité et la sécrétion gastriques.

Douleurs. — La douleur gastrique relevant de la névrose est parfois fort difficile à diagnostiquer de la douleur causée par une lésion anatomique, d'autant plus que, souvent, elle se superpose à cette dernière. Habituellement, toute la région gastrique est hyperesthésiée ; la sensation douloureuse présente des rapports inconstants avec la réplétion gastrique ; elle se calme quand l'activité psychique du malade est distraite de son tube digestif ; elle augmente quand on parle au sujet de sa maladie, etc., etc.

Boulimie. — La boulimie, ou envie fréquente de manger, est un symptôme assez fréquent de neurasthénie.

Troubles de l'appétit. — Ils sont très variés, allant du besoin de manger tel ou tel aliment spécial à la suppression complète de l'idée de manger ou de boire.

Spasmes. — Ils affectent habituellement le cardia ou l'œsophage et entraînent l'impossibilité de s'alimenter ou l'aérophagie hystérique éructante dont nous avons parlé déjà (voir aérophagie).

Regurgitations, vomissements. — Ces deux symptômes sont fréquemment de nature nerveuse.

Hypersécrétion gastrique. — Elle est assez fréquente dans certaines maladies nerveuses, au même titre que l'exagération de la sécrétion salivaire, qui accompagne certaines formes d'aérophagie.

Rumination. — Tel un ruminant, le nerveux contracte certains muscles abdominaux, ramène dans sa bouche le bol alimentaire, le mastique à nouveau et le déglutit une seconde fois (mérycisme).

(A suivre.)

NOTRE RACE, RACE BLANCHE ? NON, RACE DE BRONZE

On enseigne à l'école qu'il existe quatre races humaines : la noire, en Afrique, la jaune, en Asie, la rouge, en Amérique du Nord, et la blanche, chez nous.

Noire, jaune, rouge ; avec un peu d'imagination, je veux bien ; mais, blanche, désolé, je n'accepte pas.

Notre race, une race blanche !

Mais, messieurs les ethnographes du vieux monde, qui faites les classifications humaines, laissez-moi vous dire que vous avez eu tort de vous laisser languir sous vos plafonds, avant de vous regarder dans la glace, tort de prendre pour teinte-étalon de nos épidermes celle blafarde de votre épouse.

La blancheur, que vous érigez en type de race, autrement dit en modèle, en beauté, est, en réalité, anomalie, misère et laideur.

Quand la paysanne appelle « blanc-bec » votre enfant, qui arrive de la ville, ce n'est pas qu'elle regarde la teinte blafarde de celui-ci comme un type éternel. Pour elle, le type de race, le normal, le beau, c'est celui de son mari, qui est de cuivre.

Et elle a raison, la paysanne ; et vous, messieurs les ethnographes, vous avez tort.

Dire que notre race est blanche m'apparaît être la même énormité qu'on dirait si l'on déclarait que nous sommes la race des gens qui ont la migraine, une bosse dans le dos ou le ventre en bateau.

Mais oui, il y a chez nous des migraineux, des bossus, des étiques, et il y a aussi des pâlots ; mais ce sont là des malades, et on les soigne.

Quand on me dit que notre race est blanche, je me demande pourquoi on n'a pas décidé qu'elle est verte, car, en somme, il y a pas mal de gens qui ont la jaunisse.

Hélas ! la civilisation, qui nous apporte de bonnes choses, fausse notre façon de voir : à ne plus assez nous servir de nos jambes, nous nous habituons à trouver belles les formes graisseuses, et nous décidons que le muscle, c'est laid, et bon pour les brutes ; quand la gourmandise se mêle de la partie, c'est le reste : alors, nous baptisons canines et déclarons faites pour déchirer la viande de petites dents pointues, en tout pareilles à celles du singe, et qui sont faites pour mordre dans les fruits. Mais les zoologistes adorent la viande, comme les ethnographes adorent l'ombre ; et voilà pourquoi notre race est blanche.

Je me dois d'avouer que, quoique né à Paris, d'un père bourguignon et d'une mère picarde, j'entends bien ne pas appartenir à une race blanche.

La peau normale de notre race, c'est celle de l'athlète naturiste de Villennes, celle du débardeur de Venise, qui passe sa vie torse nu au soleil, celle du cow-boy du Far-West. Visage du trappeur, du marin, du laboureur, voilà le modèle : la teinte-étalon, c'est le bronze.

Puisque la nature a mis dans notre peau des pigments, c'est que nous sommes faits pour être pigmentés.

La race de bronze a l'épaule large et le bras fort ; elle a aussi la santé et l'optimisme ; c'est la race des travailleurs, qu'ils soient du muscle ou de l'idée ; c'est la race de l'avenir ; elle a aussi la vraie beauté : beauté qui supporte le soleil en face ; beauté qui n'aime pas le fard. Le carmin, c'est pour les faces pâles.

C'est d'huile que s'enduit l'homme de bronze, pour aller respirer sur le stade ; c'est d'huile que s'enduira la femme vigoureuse de demain. Et c'est beau, un épiderme, quand, doré tout entier de soleil, il s'illumine sous l'huile, pour rayonner santé et vitalité.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

Organe officiel de la *Société Naturiste* et de l'*Ile des Naturistes*

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

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

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

JEUDI 11 SEPTEMBRE

SOMMAIRE

	Pages
Névroses d'origine gastrique	2
Notre race, race blanche ? Non, race de bronze	2
Les conditions d'existence de la main-d'œuvre indigène	3
Apprenez l'espéranto	4
Création d'un Conseil de l'Ordre	5
Echos et nouvelles	5
Du soleil sur nos épidermes	6
L'école de l'Odenwald	7
Que peut le régime alimentaire fruito-végétarien ?	8
Où les sportifs se révèlent les apôtres de l'âge primitif	9
Quelques aliments sains	10
Les idées de nos lecteurs	10
Revue des revues	11
Communiqué de Madolin	11
Les éditions de « Naturisme »	11
Petites annonces	11

JEUDI PROCHAIN, UN ARTICLE DU BARON ROBERT FABRE-LUCE :

A PROPOS DE MON ARTICLE « LES DROITS NATURISTES » ET DES COMMENTAIRES DU DOCTEUR G. SIMOENS

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

NOS INTERVIEWS

ENQUÊTE / REPORTAGE

P. A.

ALGERIE, TERRE FRANÇAISE...

AMÉLIORONS LES CONDITIONS D'EXISTENCE DE LA MAIN-D'ŒUVRE INDIGÈNE

CE QUE NOUS DÉCLARE M. PROSPER BLANC, DÉPUTÉ DE L'AIN

De retour d'un voyage d'études en Algérie, M. Prosper Blanc, député de l'Ain, rapporte un important dossier sur les questions agricoles, et notamment sur la main-d'œuvre agricole indigène et les conditions lamentables dans lesquelles vivent les malheureux ouvriers.

Vivement intéressé par « Naturisme », *M. Prosper Blanc consent, dès notre première question, à nous donner ses impressions sur son voyage d'études.*

Il nous entraîne bientôt sur la terrasse voisine de la salle des Pas-Perdus du Palais-Bourbon, où le calme se prête mieux aux confidences :

— Lors de mon dernier voyage, j'ai pu étudier sur place ce qui se passe au point de vue agricole : coopération, mutualité, emploi de la main-d'œuvre, etc., dans l'une de nos plus belles colonies : l'Algérie !

Mais ce qui m'a péniblement impressionné, c'est la manière de vivre des ouvriers et ouvrières agricoles indigènes, qui font cependant la prospérité et la richesse de nos fermes algériennes. Le salaire des ouvriers, là-bas, est de 6 à 12 francs par jour, et de 2 à 6 francs pour les femmes, nourris et logés à leurs frais. Ces malheureux vivent dans des gourbis dénués de tout confort et des principes de l'hygiène la plus élémentaire.

Ces logements, des plus rudimentaires, et où il faut se mettre à genoux pour entrer, sont construits avec un mélange de terre et de fumier. Femmes, enfants, vieillards sont accroupis, entassés en quelque sorte, à côté des mulets, des ânes et des poules, dans ces gourbis, où une odeur nauséabonde vous saisit.

Que le communisme s'organise là-bas, et nous aurons bientôt les mêmes difficultés qu'en Indochine.

De plus, un trop grand nombre de ces ouvriers — surtout les ouvrières — sont dépourvus de toute instruction.

— *N'y a-t-il rien à faire pour améliorer la situation matérielle de ces malheureux ?*

— Si : j'estime, quant à moi, qu'il y a beaucoup à tenter. Pour parfaire notre colonisation et améliorer le sort de notre main-d'œuvre indigène, il convient, tout d'abord, d'encourager et de mul-

UN GROUPE DE NATURISTES DEVANT UNE TENTE

Le mot « colonie » est, paraît-il, synonyme de « progrès » !... Sous prétexte de rendre des populations exotiques plus heureuses, nous allons planter nos couleurs chez elles ; et nous affirmons que nous allons leur faire goûter des joies terrestres jusqu'alors inconnues d'elles.

Peu à peu, en effet, les indigènes, à notre contact, s'imprègnent de nos défauts ! Peut-on autrement dénommer les nombreuses complications qui président à notre vie quotidienne moderne ? La philosophie des Arabes, des Algériens réside principalement dans la contemplation, le rêve, que trop souvent l'Européen confond avec la paresse. Lors, si nous voulons les obliger, en quelque sorte, à travailler pour « améliorer » leur sort, obligeons parallèlement nos colons à leur procurer non seulement une rémunération normale, mais encore des conditions d'existence propres au fameux progrès de notre XX^e siècle.

Trop souvent, l'indigène est considéré, par les colons, comme une sorte de machine humaine, qu'il n'est pas nécessaire de ménager. C'est la loi du plus fort qui l'emporte, en l'occurrence le colon ! N'est-ce pas là une sorte d' « esclavage » déguisé ? Et, cependant, nous n'employons jamais ce terme sans la répugance qu'il mérite.

Ce qui est grave, c'est que, non réprimés, les abus augmentent ; d'où, au cours des ans, la naissance, le développement d'une animosité, tout d'abord secrète, puis finissant, un beau jour, en une révolte.

Nous voulons, pour preuve de cet état d'esprit, la différence, extrêmement importante, que font les indigènes entre un « Français » (colon) et un « Français qui vient de France », selon leur propre expression. Ce dernier possède leur estime naïve, mais d'autant plus sincère.

C'est qu'en effet le touriste qui visite l'Algérie, par exemple, reste amusé du grand enfant indigène et lui manifeste sa sympathie, sous maintes formes.

La France, l'un des rares territoires d'Europe où le mot liberté soit encore monnayable, forme de très nobles desseins pour l'amélioration des conditions d'existence de ses colonies.

Or, parfois, la réalisation de ses projets humanitaires donne un résultat contraire à celui qu'elle se propose d'obtenir.

Le motif ? C'est qu'en général, si nous ne négligeons rien quant à l'ensemble, sur un point nous délaissons le détail, pour passer à l'étude d'un autre problème.

M. PROSPER BLANC
Député de l'Ain

Nous nous intéressons trop à la théorie et pas assez à la pratique ! Prévoir est parfait, mais encore faut-il suivre, contrôler et au besoin rectifier.

Un autre facteur des troubles coloniaux : laisser occuper des postes importants, non quant au grade, mais quant à l'emploi, par des hommes dont l'ignorance, en matière coloniale, est absolue.

« Naturisme » *se devait d'examiner ces problèmes ; toute notre politique ne se résume-t-elle pas dans cette phrase : « Rendre plus heureux les hommes » ?*

Le paradoxe, c'est que, pour tenter d'atteindre à cette perfection, nous aurons souvent à lutter contre les nombreuses — et fausses — théories que renferme le mot « progrès » ! Notre mérite n'en sera que plus grand, si résultat il y a.

CULTURE PHYSIQUE AU PORTIQUE, A VILLENNES

L'ABONDANCE DES MATIERES NOUS OBLIGE A REPORTER AU PROCHAIN NUMERO LA SUITE DE

A LA GLOIRE DU SOLEIL
SOUVENIRS D'UN NATURISTE
PAR **PAUL VIGNÉ D'OCTON**
ET
LES ALGUES MARINES
PAR **ADAM (L'HOMME NOUVEAU)**

ESPERANTO POUR L'UNION ET LA PAIX DES PEUPLES

P.A.

UNE LANGUE INTERNATIONALE

APPRENEZ L'ESPERANTO

Il semble que les peuples auraient mieux l'occasion de se comprendre et de s'aimer s'ils parlaient la même langue. Les relations économiques seraient plus fécondes, sans doute, et les guerres plus rares, peut-être.

Une langue internationale peut-elle devenir utilement le complément des langues nationales ? Parmi les nombreuses langues internationales proposées, faut-il préférer l'esperanto ? C'est ce que nous avons demandé à André Gaillard, animateur du Rameau Espérantiste du Trait-d'Union, d'expliquer aux lecteurs de « Naturisme ». L'exposé qui suit est la matière d'une conférence faite par André Gaillard à l'Université Populaire Naturiste du Trait-d'Union.

INCONVENIENTS QU'IL Y AURAIT A ADOPTER UNE LANGUE NATIONALE OU UNE LANGUE MORTE COMME LANGUE AUXILIAIRE UNIVERSELLE

NOUS voyons tout de suite que la langue anglaise se proposerait comme langue commerciale, la langue française comme langue littéraire et diplomatique, la langue allemande comme langue scientifique et la langue espagnole, qui est officielle dans dix-sept Etats de l'Europe et de l'Amérique, comme langue commerciale également.

Il est évident que ce serait pour la nation élue une telle prédominance aux points de vue intellectuel et économique, un tel avantage dans la lutte pour la conquête des esprits et des marchés, qu'aucune des autres grandes nations ne supporterait cette domination générale, tant au point de vue commercial qu'aux points de vue littéraire et philosophique.

De plus, la langue nationale ainsi adoptée comme langue auxiliaire serait, elle-même, dans un véritable danger : prononcée avec l'accent national des étrangers, elle deviendrait vite un jargon dont l'audition serait, pour ses nationaux, un véritable supplice, surtout étant parlée par la masse. Il s'y produirait des déformations linguistiques redoutables, notamment pour l'avenir de sa littérature.

On a pu dire, en 1920, au Congrès mondial des Associations Internationales à Bruxelles, que : « la façon dont les étrangers utilisent le français, dont ils sont obligés de se servir, voilà le meilleur argument en faveur d'une langue « artificielle », car les faits prouvent que parler et se faire comprendre sont deux choses absolument différentes. »

M. André Baudet, espérantiste éminent et président de la Chambre de Commerce de Paris, a signalé, dans une de ses conférences, le passage d'un guide de tourisme norvégien rédigé en quatre langues, dont le français que voici : « Que ravissantement et charmantement un jour d'hiver norvégien glacé avec du soleil clair, peut marquer sur les plaines de neige propres et chastes, et en air glacé oscillant, où des myriades d'aiguilles de glace fourmillent en nuées compactes comme des diamants micacés ! ». Et souvent la revue « La Movado » cite des passages semblables, navrants, relevés dans des brochures de propagande et aussi dans des prospectus commerciaux ou touristiques, des modes d'emploi, des notices explicatives, etc.

C'est alors que M. Rollet de l'Isle, ingénieur hydrographe et distingué président de la Société Française pour la propagation de l'esperanto, nous dit : « Bien loin de nuire aux langues nationales, l'esperanto leur apporte le salut, car ce qu'il faut craindre aujourd'hui, c'est leur pénétration réciproque, favorisée par le développement croissant des relations internationales. »

Nous voilà donc à l'opposé de l'idée de quelques personnes qui affirment que « la langue universelle est en train de se faire sous nos yeux », partant de ce fait que « les patois se sont à peu près unifiés », et nous proposent un programme par étapes, pour réaliser en plusieurs années (peut-être plusieurs siècles), la langue universelle par « la suppression dans toutes les langues des exceptions aux règles grammaticales, l'unification des grammaires, la création d'une grammaire type, logique, souple et simple, l'interpénétration des vocabulaires. »

Je ne suis pas d'accord avec elles, lorsqu'elles nous disent que « les Bretons, les Flamands et les Provençaux ont bien oublié leur langue ». Et Mistral ? Bien au contraire, l'esperanto s'emploie, avec juste raison, à faire connaître les chefs-d'œuvre des littératures flamande et provençale. C'est la sauvegarde des langues qui ont eu autrefois une existence brillante et qui sont exposées à décroître par l'absorption, au profit de plus grandes nations, des peuples qui les parlaient. On a même fait une proposition de constituer une ligue pour assurer, par le lien commun de la langue internationale, la défense des langues maternelles menacées, et l'on a pu voir se grouper, de cette façon, des hommes parlant l'islandais, le catalan, etc.

M. Rollet de l'Isle nous signale « le parler des portiers d'hôtel de l'étranger et celui des indigènes des colonies » et dit : « La seule excuse de l'œuvre brutale que constitue la colonisation, c'est que nous donnions aux peuples sur lesquels nous avons étendu notre autorité ou notre protection la connaissance et le moyen de profiter des progrès dont jouissent les nations civilisées. » Mais, « malgré tous nos efforts, nous n'arriverons à faire parler aux indigènes, à quelques rares exceptions près, qu'une affreuse déformation de la langue française, et l'œuvre de civilisation en reste entravée ».

Et M. le général Sebert, membre de l'Institut et militant espérantiste, nous raconte le système néfaste qu'ont employé des missionnaires catholiques, en enseignant à leurs néophytes, pour ne pas les laisser prendre contact avec les autres colons français, un mauvais latin de cuisine ou même le provençal, comme il l'a vu pratiquer à l'île d'Ouen, en Nouvelle-Calédonie.

Ici, j'ouvre une parenthèse pour vous signaler la situation des indigènes des anciennes colonies allemandes (Togo, Cameroun, par exemple), devenues anglaises ou françaises et, par conséquent, où l'étude de la langue allemande a été interrompue pour faire place à l'étude des langues anglaise ou française. De même, en Pologne prussienne, le polonais a été interdit en 1876 pour la correspondance administrative, en 1887 pour l'enseignement dans les écoles primaires et secondaires et en 1904 pour l'enseignement du catéchisme et pour la prédication.

Des conflits règnent en permanence dans les pays multilingues, notamment en Europe Centrale, dans les Etats des Balkans, et le même malaise se fait sentir plus près de nous, en Alsace-Lorraine, en Belgique et en Suisse.

Par ces multiples raisons, nous voyons les difficultés et l'impossibilité qu'il y a à adopter comme langue auxiliaire une langue vivante nationale.

Il en est de même pour le latin ou le grec, qui n'ont pas évolué avec la civilisation, et dont l'étude, à cause de leurs grammaires et de leurs vocabulaires extrêmement difficiles à acquérir, serait impossible pour la grande masse des différents peuples.

Il convient, toutefois, de signaler les remarquables travaux du professeur Peano pour simplifier la grammaire latine par le projet nommé « Latino sine flexione » et la proposition du président Roosevelt pour réformer l'orthographe anglaise (afin d'en faire la langue universelle), mais qui fut rejetée par le Parlement américain.

(A suivre.) ANDRÉ GAILLARD.

---

tiplier les écoles primaires et les centres d'éducation professionnelle, comme j'en ai vu, du reste, sur certains points de notre colonie.

Ensuite, il faut obliger « certains » de nos colons à plus de justice envers les indigènes. Il faut aussi encourager, voire même trouver la formule *imposant* aux exploitants la création de cités, toutes proportions gardées, bien entendu, telles que celle du domaine de Lismara, gérée par un ingénieur agronome de tout premier ordre : M. Plateau. Dans cette exploitation, la main-d'œuvre est fournie par un personnel fixe et un personnel saisonnier. Le personnel fixe comprend une trentaine de foyers européens et une vingtaine de foyers indigènes. Les ouvriers et ouvrières se logent et se nourrissent à leurs frais.

A peu près au centre du domaine s'élève une magnifique construction moderne, comprenant une école fréquentée par une trentaine d'élèves européens et indigènes ; cette école est dirigée par une institutrice française rétribuée par l'administration du domaine. Dans ces beaux bâtiments, j'ai remarqué aussi une épicerie, une boulangerie, une coopérative de consommation, des bains-douches, etc.

Un service de transport sur les points du travail existe aussi pour les ouvriers et ouvrières.

C'est pourquoi, à côté de ces installations modernes, il est attristant de voir cette anomalie choquante, dont je vous entretenais tout à l'heure : des ouvriers et des ouvrières, pieds nus, dépenaillés, vivant et couchant avec les bêtes de somme.

Il est relativement facile d'apporter des améliorations importantes aux conditions d'existence de nos colonies. Mais ce qu'il faut surtout, c'est agir doucement, fermement, par l'instruction et la persuasion, diriger les jeunes intelligences vers les métiers agricoles, manuels ou artisanals : charrons, forgerons, bourreliers, etc.

Ainsi, peu à peu, le nombre des sans-travail diminuera et une certaine aisance sera apportée au foyer de l'artisan musulman.

D'autre part, il est incontestable que l'action bienfaisante des écoles primaires et des centres d'éducation professionnelle sert la cause de la civilisation ! Si les indigènes pratiquent nos métiers, utilisent notre outillage, adoptent nos méthodes de fabrication et notre langue technique, c'est un peu, ce sera même beaucoup de l'influence française qui pénétrera dans leurs mœurs, dans leur famille et dans leur société. L'exécution de ce programme sera la meilleure preuve de notre justice et de notre humanité !

Sur ces dernières paroles, M. Prosper Blanc nous tend la main. Nous tentons une dernière question :

— *Que pensez-vous du naturisme, monsieur le Député ?*

— Laissez-moi le temps de réfléchir. Et, au fait, ne trouvez-vous pas que votre interview est déjà suffisamment longue ?

Un sourire malicieux éclaire alors le visage énergique du député de l'Ain.

RENÉ-JEAN MAXY.

INFORMATIONS DIVERSES

SOCIETE NATURISTE

CREATION D'UN CONSEIL DE L'ORDRE

L'ÉNORME succès remporté cette année par l'Ile des Naturistes, le véritable exode dominical des Parisiens vers Physiopolis, le nombre imposant de visiteurs débarquant chaque dimanche, ont amené la Société Naturiste à créer un nouvel organisme de police, de surveillance et de contrôle.

Le docteur André Durville, en vertu des pouvoirs à lui conférés par les Statuts, a pris l'initiative de provoquer, le lundi 1er septembre, la réunion, au siège social de la société, de quelques naturistes honorablement connus de tous et fervents pratiquants.

Le but de la réunion était simplement de délibérer sur les mesures urgentes de police à prendre, et d'établir un règlement mieux adapté à la situation actuelle.

Trente-cinq membres étaient présents.

Après de longues discussions, il fut reconnu indispensable de créer un véritable *Conseil de l'ordre*, dont les décisions seraient sans appel, qui organiserait la police de l'île, ferait respecter les règlements, expulserait les visiteurs ou les sociétaires devenus indésirables, veillerait en un mot à la parfaite tenue, physique et morale, de tous et de toutes dans le cadre de Physiopolis.

Presque tous les membres présents posèrent leur candidature. On inscrivit également d'office les noms de quelques sociétaires absents, et on vota, par bulletin secret.

De ce vote sortit une première liste composée de vingt membres.

Il avait été convenu qu'*aucun membre du Conseil ne pouvait être admis sans l'acquiescement de l'unanimité des autres membres*. Chaque élu vint donc consulter la liste des membres admis ; seul, à l'isoloir, il approuva ou biffa.

Après ce vote d'exclusion, la liste se trouva réduite à dix-huit membres. Deux nouveaux membres furent élus selon le même mécanisme rigoureux, et le premier conseil se trouva composé des vingt membres dont les noms suivent (les docteurs Gaston et André Durville s'étaient refusés à poser leur candidature) :

Mmes Binder	MM. Caron
André Durville	Diet
Gaston Durville	Guicharel
Guicharel	d'Ibleval
d'Ibleval	Jourd'heuil
Clara Mille	Kahn
MM. Bailly	Leduc
Binder	Livera
Briot	Mery
Brun	Rowe

M. Leduc, dont la candidature avait été posée d'office et auquel manque le temps matériel de prendre part aux délibérations, a décliné l'honneur de faire partie du Conseil.

Le *Conseil de l'ordre* reste donc actuellement composé de dix-neuf membres.

Voici les statuts adoptés par ce nouvel organisme :

STATUTS

COMPOSITION — ADMISSION — EXCLUSION

Le *Conseil de l'ordre* est composé de quinze membres au minimum et de quarante au maximum. Sa durée est illimitée. Il doit être composé d'au moins quatre cinquièmes de Français. Pour pouvoir faire partie du Conseil, il faut être sociétaire depuis au moins quatre mois, fréquenter habituellement l'Ile des Naturistes, et poser sa candidature.

L'admission d'un membre nouveau doit être acceptée à l'unanimité. Tout nouvel admis doit prêter serment de juger sans partipris ni haine, de n'avoir en vue que l'intérêt général et de ne pas laisser transpirer au dehors le détail des délibérations auxquelles il a pris part.

L'exclusion d'un membre doit être décidée à la majorité de trois quarts des membres présents. Toute démission est obligatoirement acceptée.

L'égalité absolue existe, en séance, entre les membres du Conseil. Un de ses membres fait fonction de secrétaire : il a pour principale attribution d'organiser les réunions et de convoquer les membres du Conseil.

ATTRIBUTIONS

Le *Conseil de l'ordre* se réunit en principe le premier dimanche de chaque mois, soit dans l'immeuble occupé par le gardien de l'île, soit en tout autre lieu qui pourrait être choisi.

Une réunion extraordinaire peut être convoquée à n'importe quelle date, sur la demande d'un seul de ses membres.

Les délibérations sont secrètes.

Le *Conseil de l'ordre* s'occupe exclusivement de l'Ile des Naturistes. Il a tout pouvoir pour édicter des règlements, les faire observer, décider d'adresser un blâme à un sociétaire, voter l'expulsion temporaire ou définitive de tel ou telle indésirable, et en général édicter toute mesure destinée à assurer l'ordre et la bonne tenue dans le cadre de Physiopolis.

Les décisions doivent être prises à la majorité des trois quarts des membres présents. La présence effective d'au moins la moitié plus un des membres est nécessaire pour que les décisions soient valables. Celles-ci sont sans appel et ont force de loi. Elles sont communiquées, aux fins d'exécution, au secrétaire perpétuel de la Société Naturiste, lequel est admis à assister aux séances à titre d'observateur, et pour organiser la liaison avec les autres services de la société. Il a voix consultative, mais ne peut prendre part aux votes s'il ne fait pas lui-même partie du Conseil.

Lorsque le Conseil décide d'adresser un blâme à un sociétaire, il fait remettre à celui-ci un papier portant la mention : « *Physiopolis — Conseil de l'Ordre — Avertissement.* »

S'il décide d'exclure le sociétaire indésirable, il lui fait remettre de même un ordre d'exclusion.

Le sociétaire touché par un avertissement ou un ordre d'exclusion peut demander à présenter sa défense devant le Conseil. Il n'est d'ailleurs exclu que de l'Ile des Naturistes, en attendant que l'Assemblée générale statue sur son exclusion de la Société Naturiste.

RAPPORTS DU CONSEIL DE L'ORDRE AVEC LA SOCIETE NATURISTE

Le *Conseil de l'ordre* doit fournir un résumé de ses décisions à l'Assemblée générale de la Société Naturiste, sans être toutefois tenu de donner les raisons intimes de ses actes.

En cas de non-approbation par l'Assemblée générale, le *Conseil de l'ordre* est tenu de démissionner en bloc. L'Assemblée générale peut décider de l'opportunité de nommer un nouveau conseil, ou ordonner la suppression de cet organisme.

Pour le Conseil de l'ordre, le secrétaire :
L. Guicharel.

Le *Conseil de l'ordre* qui vient d'être créé est entré en fonctions le 4 septembre, et il a tenu sa première séance.

SEANCE DU CONSEIL DE L'ORDRE DU 4 SEPTEMBRE

Dans sa séance du 4 septembre, le Conseil de l'ordre a décidé l'exclusion immédiate et sans délai de trois sociétaires et de trois visiteurs habitués.

Il a en outre décidé à l'unanimité :

1° D'apposer, en différents endroits de l'île, des pancartes rappelant leurs devoirs aux visiteurs ;

2° De rappeler aux sociétaires que le slip de forme réglementaire est seul accepté sur les terrains de jeux, que sa teinte ne doit être ni blanche ni rose, que les femmes doivent, en plus, porter un cache-seins non transparent ; que la culotte, pour l'homme, le maillot de bain complet, pour la femme, sont exigés pour la baignade et le canotage ;

3° D'interdire à nouveau, formellement, la pratique du nu intégral dans toute la superficie de l'île, sous peine d'exclusion immédiate.

Le Conseil de l'ordre signale qu'il se tient à la disposition de tout sociétaire mécontent pour recevoir ses réclamations et écouter ses doléances.

[× × ×]

Le secrétaire perpétuel de la *Société Naturiste* proposera à la prochaine Assemblée Générale de valider l'existence du Conseil de l'ordre et demandera le vote des modifications à apporter aux Statuts à cet effet.

Docteur André DURVILLE.

ÉCHOS ET NOUVELLES

NUDISME ET WHISKY

La chaleur étouffante avait suggéré à miss Evelyn Egan, de Los Angeles, qui fut étoile de cinéma, l'idée de prendre un bain. Elle éprouva tant de bien-être à être dépourvue de tout vêtement qu'elle laissa ces inutiles chiffons sur la plage, et, sautant au volant de sa voiture, fila dans le plus simple appareil sur la grande route.

Des agents motocyclistes se mirent à la poursuite de la jeune femme et la gagnèrent de vitesse. Ils enveloppèrent la blanche nudité de leur capture dans une couverture. L'actrice expliqua que seule la chaleur suffocante l'avait conduite à ce geste excessif. Mais les policiers ne devaient pas tarder à s'apercevoir que la jolie jeune femme avait bu... tout autre chose que de l'eau de mer. Aussi sera-t-elle également poursuivie pour avoir conduit une auto en état d'ébriété.

(*La Tribune de Genève*, 29 juillet 1930.)

PYJAMAS-SURPRISES

Il fait trop froid pour se livrer au nudisme, même mitigé, sur les plages de la Manche.

Deauville, Trouville et Le Touquet ont un petit air pudibond qui convient à des salons fréquentés par l'aristocratie londonienne.

C'est au tour de la Côte d'Azur de prendre une revanche éclatante. Juan-les-Pins est la station à la mode... Les femmes y vivent en pyjamas, coiffées de chapeaux de planteurs, et ces pyjamas sont si décolletés que personne, je vous le jure, ne songe à se plaindre de la disparition du maillot plus discret.

Une revue locale illustre de clichés suggestifs le compte rendu d'un concours de pyjamas qui vient d'obtenir un succès considérable.

Ce dont nous ne saurions nous étonner, tant ils révèlent de trésors cachés.

(*Le Carnet de la Semaine*, 10 août 1930.)

CHANGEMENTS D'ADRESSE

A toute demande de changement d'adresse, prière de joindre 1 fr. 50 en timbres-poste, et la dernière bande du journal. Il ne sera pas tenu compte des demandes de changement d'adresse ne réunissant pas ces conditions.

LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

POUR CHASSER LA MALADIE

DU SOLEIL SUR NOS ÉPIDERMES

A PROPOS DU CONCOURS DE PEAUX BRONZÉES ORGANISÉ PAR « LE SOIR » A VILLERS-SUR-MER

Villers-sur-Mer

LE SOIR

COMITÉ MUNICIPAL DES FÊTES

CONCOURS

de

PEAUX BRONZÉES

organisé sous le patronage du journal LE SOIR

Règlement

1. — Ce Concours sera exclusivement réservé aux personnes habitant habituellement ou pendant sa durée à Villers-sur-Mer.

2. — Il comprendra cinq catégories :

a) Enfants jusqu'à 5 ans,
b) » de 5 à 15 ans,
c) Jeunes filles et jeunes gens de 15 à 20 ans,
d) Dames,
e) Messieurs.

3. — Les Concurrents devront se faire inscrire le 4 août de 14 à 18 heures au Bureau du Comité Municipal des Fêtes (Casino).

4. — Ils s'engageront, sous peine de disqualification, à n'avoir recours qu'à la lumière du soleil, à l'exclusion de tout colorant.

5. — Ils se présenteront devant le Jury le 25 août à 15 heures, en costume de bain, sur la plage, face au Casino. — Les résultats seront connus aussitôt.

6. — Les décisions du Jury seront sans appel.

7. — Le Concours est entièrement gratuit.

JURY sous la présidence des Docteurs Gaston et André **DURVILLE**
Président et Secrétaire de la Société Naturiste

Liste des Prix

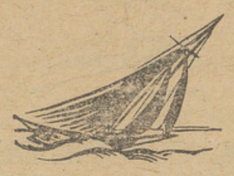
1re CATÉGORIE (a)	2e CATÉGORIE (b)	3e CATÉGORIE (c)	4e CATÉGORIE (d)	5e CATÉGORIE (e)
1er Jouets divers	1er 1 tirelire socle marbré 2e 1 stylo en écrin 3e 1 stylo-mine	1er 1 garniture de bureau en écrin 2e 1 tirelire socle marbré 3e 1 stylo en écrin	1er 1 lampe chevet (cadeau GALERIES BARBÈS) 2e idem. 3e 1 stylo en écrin	1er 1 tirelire socle marbré 2e 1 garniture de bureau, 4 pièces en écrin 3e 1 rasoir de sûreté

PRIX SUPPLÉMENTAIRE

En outre : CINÉ-PHOTO MONDE offrira gracieusement au 1er de chaque Catégorie leur portrait 1/3 grandeur nature.

et une BRELOQUE sera offerte à chaque lauréat par la *Société Naturiste*

A. BRAEP, imp. HUY



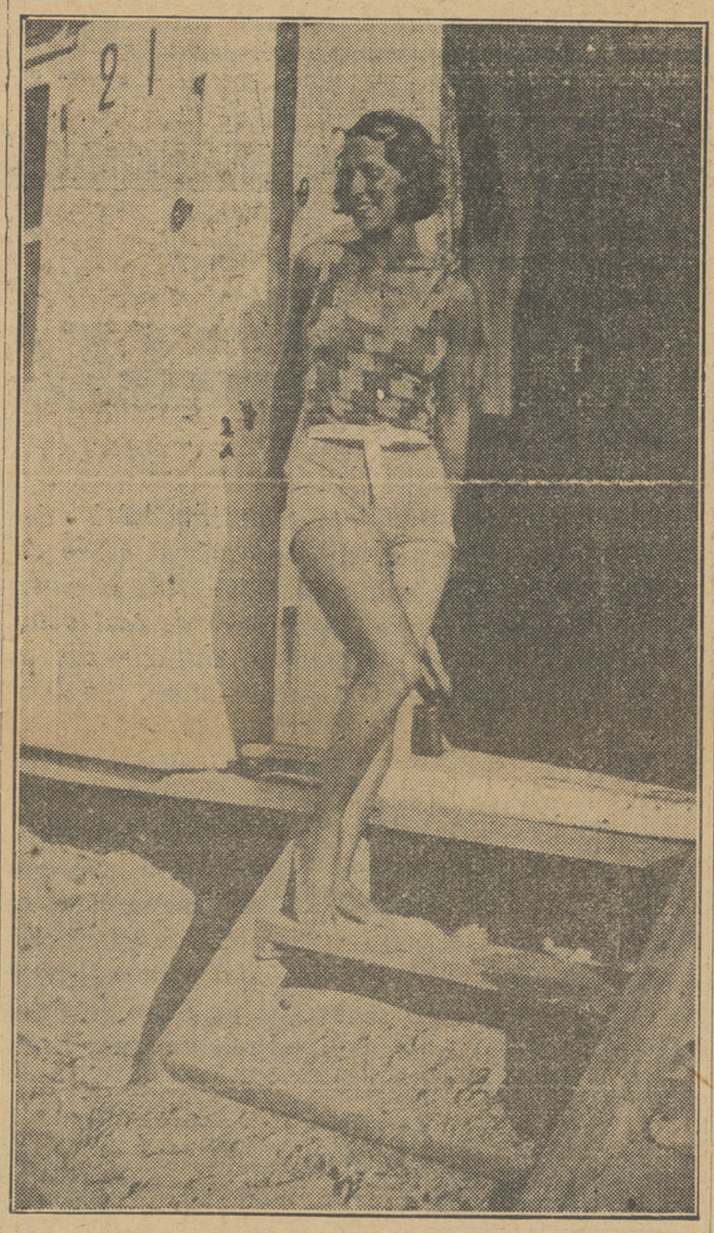
IL *fut un temps où, sur nos plages de France, les occupations des citadins en vacances consistaient à se réunir dans des cabines bien protégées du grand vent et du grand soleil ; on y gardait faux-col, veston, et les gants parfois ; on y jouait aux cartes. on brodait ; quand on s'aventurait sur le sable, c'était nanti d'ombrelles et mantilles : la mode était aux peaux blanches ; si, par hasard, on se baignait, c'était avec culotte longue et basques, et, décence nécessaire, la cabine vous roulait jusqu'à l'eau.*

Que les temps sont changés ! Et combien y gagneront, en santé, en beauté, les générations qui viennent !

SUR LA PLAGE DE VILLERS-SUR-MER
LE JURY AU TRAVAIL

Aux peaux blêmes du temps passé, aux calfeutrements d'antan, nous devons bon nombre des tuberculoses, des cancers, des troubles arthritiques, des tares de toutes sortes qui assassinent la génération d'aujourd'hui.

Aux peaux bronzées des jeunes athlètes de nos plages, nous devrons bientôt une race plus



MADAME MONTEFIORE
PREMIER PRIX DU CONCOURS DE PEAUX BRONZEES

belle, plus vigoureuse, mieux équilibrée moralement, qui ignorera la fatigue, les faiblesses de toutes sortes dont souffrirent nos pères, les épidémies qui déciment les peuples, et qui vivra plus longtemps.

L'intellectuel d'aujourd'hui comprend enfin qu'il est plus logique de prévoir la maladie que de la guérir, et plus facile de conserver et d'augmenter, par une vie saine et raisonnable, au plein vent et au grand soleil, son capital de santé, que d'essayer de le reconstruire par les moyens artificiels de la pharmacopée moderne.

Un des moyens naturels d'accroître nos résistances est de pratiquer d'une façon rationnelle *la cure de soleil, dont l'effet extérieur est le bronzage cutané.*

Bronzer sa peau est aujourd'hui une mode ; tant mieux, car cette mode indique une évolution heureuse de tous vers l'idée sportive. Souvenons-nous qu'à l'heure où la Grèce antique eut, au maximum, le culte de l'air, du nu, du soleil, elle eut aussi, non seulement les plus beaux athlètes sur ses stades olympiques, mais aussi les plus admirables philosophes, les plus grands savants et les plus puissants artistes.

Notre peau est faite pour s'enrichir d'énergies vivantes, au contact de l'air ensoleillé. Les pigments qui sont en elle se chargent de la saine radiation et en font de l'énergie humaine, pour les jours de disette vitale. Il y a un parallélisme entre le hâle de la peau d'un être et sa résistance aux maladies. Et les gens à peau blême sont toujours délicats.

Nous sommes heureux de voir de grands quotidiens aider à la propagande de la Cure Solaire : Le Soir *est à la tête de ceux-ci ; nous l'en félicitons et l'en remercions.*

Le Concours de Peaux Bronzées *qu'il a organisé, à Villers-sur-Mer, a connu le succès le plus remarquable : plus de cent cinquante personnes, de tous âges, sont venues nous présenter leur épiderme.*

Avec l'aide des docteurs Juin et Rosenwald, de Paris, et Le Hérissey, de Villers-sur-Mer, nous avons, sous un ciel de Côte d'Azur, comparé les teintes d'épidermes ; nous n'avons pas hésité à baisser les maillots, souvent à la ceinture, au moins dans le dos, pour apprécier le hâle ; personne n'a crié scandale ; quel progrès sur un temps très proche où, sur la plage, le peignoir était de rigueur jusqu'aux pieds. Tous ces magnifiques bambins, aux dos, aux cuisses, aux épaules de bronze, auxquels nous avons distribué les beaux prix du Soir, seront nos champions de demain ; l'élevage humain est en bonne voie.

Parmi les adultes, nous avons donné la palme à une magnifique naturiste, Mme Montefiore : c'est une statue de bronze descendue de son socle.

Que M. Enault, maire de Villers-sur-Mer, qui contribue à l'amélioration de la race française en aidant les amis de l'air et du soleil, trouve ici nos remerciements les meilleurs.

Docteurs G. et A. D.

LES RESULTATS DU CONCOURS

Concurrents âgés de moins de cinq ans. — 1er prix *ex-æquo*, René Jacob, Francis Duperre, Gérard Netter ; 4. Lucien Vives ; 5. Liliane Hillesum.

De cinq à dix ans. — 1er prix, Roger Rosenwald ; 2. Jacqueline Loew ; 3. *ex-æquo*, Max Delage, Claude Hostater ; 5. Françoise Netter.

De dix à quinze ans. — 1er prix, Maurice Hillesum ; 2. France Tabouriech ; 3. Serge van der Elst ; 4. Marcel Schwartz ; 5. Jacqueline Gutman.

De quinze à vingt ans. — 1er prix, Lidia Manson ; 2. Théo Bernard ; 3. Justine Ruy ; 4. Simone Cochet ; 5. Paul Cayron.

Dames. — 1er prix, Mme Montefiore ; 2. Mme Hillesum ; 3. Mme Rebière ; 4. Mme Gottlieb ; 5. *ex-æquo*, Mme Weissenthaner, Mme veuve Rousselle.

(*Le Soir*, 29 août 1930.)

POUR NOS ENFANTS

« DEVENIR UN HOMME »

L'ÉCOLE DE L'ODENWALD

LA PÉDAGOGIE NOUVELLE

Nous sommes sous le signe de la rationalisation, qui domine même celui de la machine. Non point parce que l'industrie en parle beaucoup : elle l'applique peu et fort mal, ne visant qu'au rendement matériel et ne s'inquiétant pas de l'homme, de sa pensée, de son bonheur vrai. Le dernier livre de M. Duhamel, *Scènes de la vie future,* où nous voyons l'état d'abrutissement auquel conduit la vie américaine fordisée, nous fait comprendre qu'il peut y avoir une rationalisation irrationnelle, contraire à la raison, contraire à l'homme dans son ensemble : chair et esprit, contraire à l'harmonie de la vie. Il est des problèmes plus importants que ceux de l'auto à bon marché ou du cinéma parlant, et l'inquiétude qui semble s'emparer de l'âme américaine — il ne s'agit pas de l'inquiétude économique — montrerait que celle-ci revient de sa béatitude de nouveau riche.

Il y a le problème éternel de la vie et celui du bonheur, ce dernier revenant à la solution du premier pris sous ses divers aspects : vie sociale, vie professionnelle et expression de soi, amour, selon la conception de M. Alfred Adler. Il faudrait y joindre tous les problèmes métaphysiques qui harcèlent l'homme. Il y a les problèmes actuels de la misère, de la souffrance, les nôtres et celles que nous imposons aux hommes par ignorance, indifférence ou égoïsme.

Le problème de la vie : être ou ne pas être. Ou, de façon plus moderne : être ou paraître. Etre un homme, devenir un homme, telle se pose la tâche de la pédagogie.

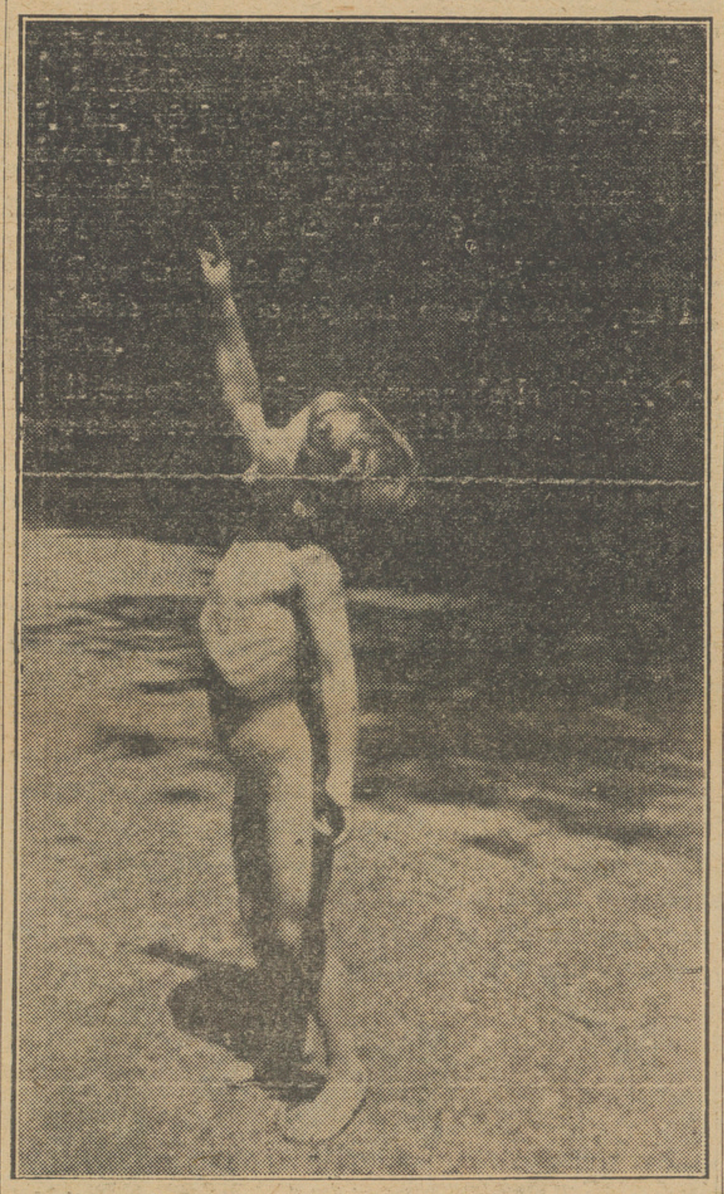
Tout problème se ramène à une question de compréhension et d'action. Il y a rationalisation lorsque l'homme cherche à comprendre objectivement au lieu de croire aux préjugés et aux dogmes et lorsqu'il agit conformément à l'expérience et à l'observation des faits, sans suivre la routine. Cet esprit d'objectivité, qui n'était que l'apanage d'une minorité, pénètre de plus en plus, très lentement il est vrai, la pensée moderne dans son ensemble. La morale, la religion, la vie sociale, la technique en sont influencées. Le naturisme en est une manifestation évidente, l'éducation nouvelle aussi.

La vieille pédagogie, comme celle des mandarins, ne vise qu'à faire beaucoup apprendre et ne produit que des êtres au cerveau plein de connaissances mortes, incapables de penser, de juger, des êtres dociles, sans personnalité. Elle ne se préoccupe guère des besoins de l'enfant et de ses possibilités, mais le soumet d'autorité à sa discipline et à ses programmes, annihilant en lui tout ce qu'il peut y avoir de spontané, de naturel. Au cours des siècles, quelques hommes : Rabelais, Montaigne, Coménius, Rousseau, Pestalozzi et d'autres ont proposé ce qui est devenu la pédagogie moderne ; ce n'est que maintenant qu'elle se réalise, même dans l'enseignement officiel.

L'école nouvelle peut être caractérisée par les points suivants :

1° Elle respecte la personnalité de l'enfant. Elle ne cherche pas à la ramener à un type prescrit, elle ne vise pas à l'homogénéité de la classe, au contraire. Elle ne veut que développer cette personnalité selon sa propre ligne, sa propre loi, et en faire un homme ;

2° Elle ne se base pas sur un dogme, mais sur la connaissance objective de l'enfant qu'elle observe et étudie. Cette science psychologique de l'enfant, dont le centre spirituel est à l'Institut Rousseau, à Genève, établit quelles sont les possibilités, les propriétés de l'enfant, quels sont ses besoins et ses aspirations ; elle détruit peu à peu les représentations que l'adulte, jugeant d'après lui-même, s'en faisait. Forte de cette connaissance, l'école nouvelle ne donne à l'enfant que ce qu'il



JEUNE HABITANTE
DE L'ECOLE DE L'ODENWALD

est capable d'assimiler, selon son âge et son tempérament ;

3° La psychologie lui a enseigné que l'instinct de jeu n'était pas un passe-temps vain, à éliminer — conception d'adulte — mais qu'il est un moyen naturel pour apprendre à devenir un homme. La nature a mis le désir de jeu dans l'enfant afin qu'il imite ses aînés, afin qu'il développe ses muscles et ses sens. Il apprend ainsi son métier d'homme comme le jeune chat apprend son « métier d'adulte », d'attrapeur de souris, en jouant. Les jeux spontanés de l'enfant ne sont pas de simples distractions, ce sont les adultes qui ont inventé le jeu de l'oie. L'école nouvelle emploiera le jeu, transformera l'enseignement en un jeu, ou mieux élèvera le jeu jusqu'à l'enseignement ;

4° La nature a aussi mis une grande curiosité dans l'enfant. La bêtise humaine a toujours fait son possible pour la tuer ; l'école nouvelle a fait de cette avidité de connaître la base fondamentale de ses méthodes. Jeu et curiosité se traduiront, dans leur réalisation, par école active et intérêt, par recherche personnelle et joie au travail. L'école n'est plus un lieu mort, où l'enfant ânonne, apprend et récite passivement, mais un endroit plein de vie, où, par une participation active, il acquiert, au travers de sa propre expérience et de ses observations, la connaissance vivante. Montaigne disait déjà qu'il vaut mieux « une tête bien faite que bien pleine ». Cette éducation, adaptée à chaque âge, comprendra aussi bien la connaissance du monde matériel immédiat que les sciences les plus abstraites et l'intuition sociale et humaine.

En résumé, l'idée de l'enseignement moderne est d'obtenir que, sous l' « inspiration » du maître, l'élève cherche et retrouve tout ce qu'il doit apprendre. Naturellement, chaque classe devient une bibliothèque et un laboratoire. Voici une salle ayant des élèves de dix à douze ans : dans un coin, on élève des grenouilles, là des chenilles ; ailleurs, on étudie la germination du blé, etc. Je me souviens que, vers l'âge de douze ans, j'empoisonnais consciencieusement notre appartement, et au delà, par mes expériences de chimie ; le laboratoire était dans la cuisine, et le matériel de fortune. C'est dire que l'école se prolonge à la maison lorsque l'enfant est intéressé.

L'éducation morale se fait tout naturellement, sous l'inspiration du maître et par le fait de la collaboration active des élèves dans ce milieu social qu'est la classe, et plus loin l'école. Cette dernière est un monde propre à l'enfant, établi à sa mesure et le préparant à la vie dans le monde de l'humanité ;

5° L'école nouvelle cherchera à être le plus près possible de la nature, car, par ses facultés et ses besoins, l'enfant en est plus près que l'adulte. Le monde civilisé moderne est contraire à l'enfant à tous les points de vue ;

6° L'école moderne attache une grande importance à la liberté. Non la liberté consistant à faire tout ce qu'on veut, mais celle qui consiste à oser tout ce qu'on doit, à oser réaliser sa personnalité, à oser vivre. L'enfant jouira de beaucoup de liberté, et, cela s'entend, de beaucoup de responsabilité. On fait confiance à l'enfant, dans le domaine moral comme dans le domaine matériel.

Pour être conforme aux méthodes de l'école nouvelle, il aurait fallu d'abord exposer l'activité de quelques écoles et, seulement ensuite, en tirer, comme conclusion, la conception générale, aller du concret à l'abstrait. Cette étude n'a pour but que de permettre de mieux comprendre ce qu'est la vie à l'école de l'Odenwald.

(A suivre.) P. BARTHOLDI.

A L'ECOLE DE L'ODENWALD
GRAVE EXPERIENCE

LES CONFÉRENCES STÉNOGRAPHIÉES

LA CURE ALIMENTAIRE

QUE PEUT LE REGIME ALIMENTAIRE FRUITO-VEGETARIEN ?

(CONFERENCE DU 17 DECEMBRE 1929)

Nous allons reprendre aujourd'hui le problème alimentaire où nous l'avons laissé dans notre dernière causerie, et étudier ensemble comment se constituer un régime correct.

Rappelons d'abord deux des grands principes dont nous avons précédemment parlé. Tout d'abord, je vous disais : « Nous mangeons trop », et ensuite : « Nous mangeons trop de viande ».

Pour ceux qui n'assistaient pas à la dernière causerie, je résumerai en quelques mots ces deux questions.

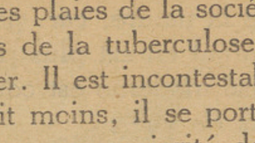
Notre estomac n'est pas un estomac de gros mangeur, puisque sa paroi anatomique est mince. Que les animaux dont l'estomac est doté d'une musculature puissante — les oiseaux, les crabes, etc. — mangent des volumes alimentaires formidables, c'est naturel ! Mais que l'espèce humaine se bourre, alors qu'elle a un estomac à paroi mince, c'est là un gros non-sens.

L'espèce humaine mange infiniment trop. Il est certain que c'est le gavage que nous nous imposons, sous prétexte de lutter contre la faiblesse, qui fait tomber, sur nos organismes, les pires misères. Pour n'en citer qu'une, je rappellerai l'arthritisme, une des plaies de la société moderne, un des responsables de la tuberculose et, à n'en pas douter, du cancer. Il est incontestable que si l'être humain mangeait moins, il se porterait infiniment mieux. La plus grosse majorité des dyspeptiques qui viennent se plaindre de leur santé sont des gavés. La plupart des neurasthéniques, des asthéniques, de tous les fatigués du système nerveux sont, incontestablement, des gens qui mangent trop. En mangeant trop, non seulement ils ne diminuent pas leur fatigue, mais ils l'accroissent.

Vous n'imaginez pas combien la surcharge alimentaire use nos forces au lieu de les entretenir. Lorsqu'après un repas plantureux vous vous sentez fatigué, à quoi est due la fatigue ? A un mécanisme très simple : l'organisme est obligé, pour digérer le trop-plein que vous lui avez donné, de faire appel à la totalité de ses forces, et ces forces, avec lesquelles vous auriez pu travailler, être gai, être heureux, vous les usez lamentablement à vous débarrasser d'un trop-plein.

On ne meurt pas d'inanition ; par contre, les neuf dixièmes des humains meurent de trop manger.

Il est du programme élémentaire du naturiste d'avoir la notion de *sobriété alimentaire*, et tout être qui pense à sa santé, qui veut produire dans de bonnes conditions, doit sortir de table avec faim.



Non seulement nous mangeons trop, mais nous abusons de la viande.

Je ne répéterai pas ce que j'ai dit dans la causerie précédente ; je me contenterai de rappeler que l'être humain n'a rien du carnivore. Nous ne sommes que des *carnivores d'occasion*, fort mal adaptés au carnivorisme : nos dents, nos muscles masticateurs, notre tube digestif ne sont pas des organes de carnivores.

Je ne vous parlerai pas des arguments moraux qui peuvent plaider en faveur d'une alimentation carnée, car c'est sur l'anatomie et la physiologie seules qu'entend s'appuyer le naturisme pour élaborer la thèse de vie qu'il préconise.

Si nous devons tendre à une alimentation aussi peu carnée que possible, comment devons-nous y tendre ? *D'une façon progressive*. Ceci est capital. *L'idée de naturisme implique l'idée de raison*. Je voudrais que chacun de vous comprît que la thèse naturiste veut être une thèse rationnelle, raisonnable et pondérée.

Eh bien ! de la même façon qu'un naturiste n'est pas un être qui se promène tout nu sur le boulevard, de la même façon ce n'est pas un être qui, du jour au lendemain, se dit : « La viande, c'est pour les tigres ; j'y renonce et ne veux plus manger que des pommes de terre crues, des fruits et des poireaux. » Vous devez, si vous adoptez le genre de vie naturiste, modifier *très progressivement* votre existence.

La nature ne fait pas de sauts ; l'homme ferait une folie si, brutalement, il changeait des habitudes prises de longue date. Si carnivores vous avez été élevés, carnivores vous devez rester pendant des années encore, quelque répulsion que vous puissiez avoir aujourd'hui si un problème nouveau s'ouvre à votre esprit. *Ce que nous avons été doit peser sur ce que nous sommes, et pèsera longtemps sur ce que nous serons*. Donc, un être qui a mangé de la viande doit continuer à en manger ; mais il doit essayer d'en manger progressivement moins. Si, dès aujourd'hui, il commence à envisager qu'il existe des catégories de viandes plus ou moins toxiques, il commence à se priver des viandes les plus mauvaises : il fera déjà un pas vers une vie plus sage.

Posons-nous donc la question : existe-t-il des viandes plus toxiques les unes que les autres ?

N'est-il pas logique, d'abord, d'admettre qu'une viande jeune est moins toxique qu'une vieille ? *La vie est une intoxication lente*. Un individu meurt lorsqu'il a empoisonné ses cellules par les innombrables déchets de ses combustions. Un être jeune et bien portant est neuf au point de vue cellulaire ; ses humeurs ont un maximum de propreté. Au contraire, l'animal vieux est un intoxiqué : ses éliminations, ses échanges osmotiques étant de plus en plus imparfaits, il s'empoisonne lentement dans ses jus — si l'on peut dire !

Il est donc admissible qu'une viande jeune est moins toxique, moins empoisonnée qu'une viande vieille. Par conséquent, pour commencer votre sevrage carné, commencez par vous dépêtrer des vieilles viandes et appliquez le principe général suivant : choisir de préférence un poulet à une vieille poule, du veau à du bœuf, un dindonneau à un vieux dindon, un petit perdreau à une vieille perdrix, etc. Dans ces conditions, *l'œuf*, l'œuf de poule si vous voulez, aliment carné, viande en préparation en tout cas, *sera l'aliment carné que vous pourrez garder le plus longtemps*. Je suis partisan, pour ce qui me concerne, qu'un naturiste de notre époque doit manger des œufs toute sa vie, parce qu'il n'arrivera pas à se débarrasser de cette tyrannie organique qu'a créée en nous et chez tous nos ascendants l'usage détestable de la viande.

Vous deviendrez un végétarien qui mange des œufs ! Mon Dieu, le jour où vous ne mangerez plus que cela, comme viande, vous aurez fait certainement un gros progrès, et votre puissance physique et morale aura considérablement augmenté.

Certaines couleurs de viandes sont moins toxiques que d'autres : *une viande blanche est moins toxique qu'une rouge ; une rouge est moins toxique qu'une noire*. Par conséquent, vous éviterez le sanglier, qui est noir ; vous éliminerez, quand vous le pourrez, le bœuf ou le cheval ; vous garderez le veau.

Un préjugé que je crois utile de combattre : celui du poisson. Plusieurs journaux ont mené, récemment encore, des campagnes en faveur de l'usage du poisson. D'après eux, le poisson serait capable de remplacer la viande ; il serait moins toxique, plus léger, plus digestif. A notre point de vue, c'est une erreur, une erreur grave. Le poisson est une viande éminemment décomposable. Dans les grandes villes, où il a couramment deux, trois et quatre jours, il est, particulièrement dans les saisons chaudes, un véritable danger. Quantité de gens s'empoisonnent en mangeant du poisson qu'ils croient frais.

Ce qui prouve la grande toxicité du poisson, même frais, c'est la facilité avec laquelle il crée l'urticaire chez nombre de gens. Un mets non toxique ne produit jamais, sur la peau, les cloques que produit le poisson. Si vous voulez réfléchir, vous comprendrez qu'un poisson, arrivant à Paris, a déjà au moins un jour de séjour en bateau, s'il a été pêché sur un chalutier ; il est expédié à la fin du premier jour, souvent le second ; il ne passe aux Halles que le troisième jour, et c'est dans le courant du quatrième qu'il est vendu aux acheteurs. S'il en reste, il est mis à la glacière. Jugez ce que c'était avant la guerre, où le poisson venait régulièrement de Hambourg et où il n'arrivait jamais à Paris avant quatre jours !

Le fait d'être mis à la glacière rend d'ailleurs le poisson plus dangereux. J'ai l'air de dire une énormité au point de vue hygiène, mais croyez bien que je ne suis pas dans l'erreur. La glacière, en effet, arrête les putréfactions, c'est incontestable ; mais, dès que l'objet en sort, il subit un envahissement microbien tel qu'en quelques heures il se trouve en pleine putréfaction.

Quant au procédé des cuisinières qui consiste, pour estimer la fraîcheur d'un poisson, à regarder son ouïe, à voir si l'œil s'enfonce, s'il est trouble, il est détestable entre tous ! Car, lorsque l'œil du poisson s'enfonce, toute la chair est pourrie !

Le poisson, d'ailleurs, même quand il est très frais, est toujours une viande médiocre, à part peut-être certains poissons plats, du genre soles, qui sont maigres et moins décomposables que les autres. A moins d'avoir vu le poisson sortir de l'eau, le naturiste fera bien de s'en abstenir.

(A suivre.)

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE LA PRESSE

EN PENETRANT LE SECRET DES « NATURISTES »

OU LES SPORTIFS SE RÉVÈLENT LES APOTRES DE L'AGE PRIMITIF...

TU devrais, m'avait dit un ami du Stade, aller visiter l'Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine, tu verrais là des gens de tout âge et de toutes conditions se livrer, dans le plus simple appareil, à la pratique des exercices physiques.

— Volontiers ; j'irai. Après tout, puisque les îles Fanac, de Beauté et d'Amour, à Nogent-sur-Marne, abritent déjà des amateurs de fritures, des rêveurs à canoë et des couples transis, pourquoi l'île de Villennes ne cacherait-elle pas, elle aussi, des gens dignes d'intérêt ?

CARON FAIT TRAVERSER LE STYX

C'est après avoir suivi un sentier fleuri, longé quelques guinguettes et croisé des amoureux que l'on arrive en vue de la cité que les hommes et les femmes nus ont appelée Physiopolis. Trois marches de bois vermoulu tiennent lieu d'embarcadère au simple canot qui fait le transbordement.

— Eh là ! du bateau, allez-vous venir me prendre pour traverser, au lieu de rêver au milieu du fleuve ?

— Je me rends compte de la vitesse du courant, réplique alors notre batelier, car ces messieurs et dames vont se baigner tout à l'heure, et, comme je cumule les fonctions de maître-baigneur avec celles de maître-transbordeur, vous comprenez... ?

— Je comprends, Maître !!!

L'homme tira nerveusement sur ses avirons et accosta sa barque : « Prenez garde en montant, car si vous n'avez pas le pied marin... » lança-t-il.

— Je sais nager, ne vous inquiétez pas.

— Ah !... j'allais justement vous proposer quelques leçons !

A la godille, Caron venait de me faire traverser le Styx, et, voyant que je n'avais pas la traditionnelle pièce de monnaie entre les dents, il tendit la main.

— Oui, j'ai fait une bonne traversée, merci.

— Euh !... N'oubliez pas le garçon !

— Quel garçon ? Où est-il ?

— Moi ! C'est moi !

— Excusez, je vous prenais pour le patron. Tenez, voilà deux francs.

VETUS DE PROBITE... CANDIDE...

Détail curieux, c'est un menuisier en culotte de velours et sabot à la main que je rencontre après avoir gravi quelques mètres d'une sente en zig-zag, et, sans plus tarder, la conversation s'engage.

— Bonjour, monsieur. Vous êtes un nouveau, sans doute ?

— Non, je suis un ancien, et vous ?

— Moi, je fabrique des yoles, je loue des canots et des canadiennes. Si vous voulez faire une petite promenade, je puis mettre à votre disposition...

— Merci ! Merci !...

...L'air est pur, le soleil brille, un oiseau chante et il souffle une légère brise ; en avant, vers les nudistes !

...Oh ! stupeur ! A un détour du chemin, je viens de surprendre un habitant de l'île, vêtu de la plus courte culotte noire qu'on puisse imaginer ; pieds nus, la canne à la main et le nez enchâssé dans une paire de lorgnons, il promène sa personnalité velue et grassouillante d'un pas ferme et cadencé.

— Excusez-moi, monsieur, de troubler votre...

— Ici, pas de monsieur, répliqua notre interlocuteur, nous sommes tous des frères !

— ...Mais pourtant...

— Chut ! Vous venez aujourd'hui en curieux, mais demain vous serez des nôtres. Venez, je vais vous faire visiter Physiopolis. Vous allez apprendre à connaître et à apprécier ses doctrines, ses habitants, ses sports, son culte ; vous ne pouvez résister ; vous allez être pris, séduit : venez, venez !

...ET DE CALEÇONS NOIRS

— Faites-moi plaisir, cher hôte, et lancez aux orties et à tout jamais cette cigarette qui vous intoxique. Ici, la plus grande sobriété est de mise.

Nous allons lentement tous les deux. Devant nous, une double rangée de petites cabanes en fibro-ciment borde une allée dépourvue de toute symétrie. De ci, de là, les naturistes évoluent, seuls ou par groupes de trois ou quatre.

Voici une jeune dame vêtue d'une petite culotte noire. Elle fait sa culture physique avec un cerceau qu'elle manie dans tous les sens, l'enroulant tantôt de ses bras, tantôt de ses jambes.

Ici, c'est un tout jeune homme qui bêche avec ardeur une terre qui ne sera jamais ensemencée ; il joue la difficulté, l'effort même, puisqu'il vient de faire demi-tour brusquement et retourne une fois de plus, les pieds dans la glèbe amollie, les mottes de terre friables.

Là sont deux jeunes filles qui s'évertuent à rouler un fragment de tronc d'arbre. Jarrets tendus, muscles saillants, elles poussent de toutes leurs forces, s'arrêtant quelquefois pour essuyer d'un revers de main leur front ruisselant de sueur.

LE SPORT NATURISTE

— N'est-ce pas du sport, cela ? demanda mon cicerone.

— En effet, oui ; mais ces demoiselles ne préféreraient-elles pas jouer au tennis ?

— Vous vous moquez ! Pour « jouer à la raquette », il faut se vêtir de pied en cape, enfiler des bas, chausser des espadrilles, savoir fumer des cigarettes anglaises et boire des cocktails. A Physiopolis, rien de tout ce décorum factice : retour à la nature par le nudisme, l'application du régime végétarien et la pratique des exercices physiques les plus simples et les plus naturels : chanter, sauter, lancer, danser, nager, ramer, courir, tel est notre programme. Nous avons, sur vous autres sportifs, cet avantage que nous faisons du sport sans bourse délier. Pas besoin de bicyclettes, de ballons, d'équipements, de disques... !

— Voilà qui est bien !

— N'est-ce pas ? Et qui m'empêchera de lancer le javelot ?

Et ce disant, notre homme, notre homme velu ajusta son lorgnon, brandit un râteau qu'il venait de ramasser au bord d'une allée, et l'envoya à sept mètres.

— Bravo ! Vous avez battu le record, glapit derrière nous une voix aigre-douce.

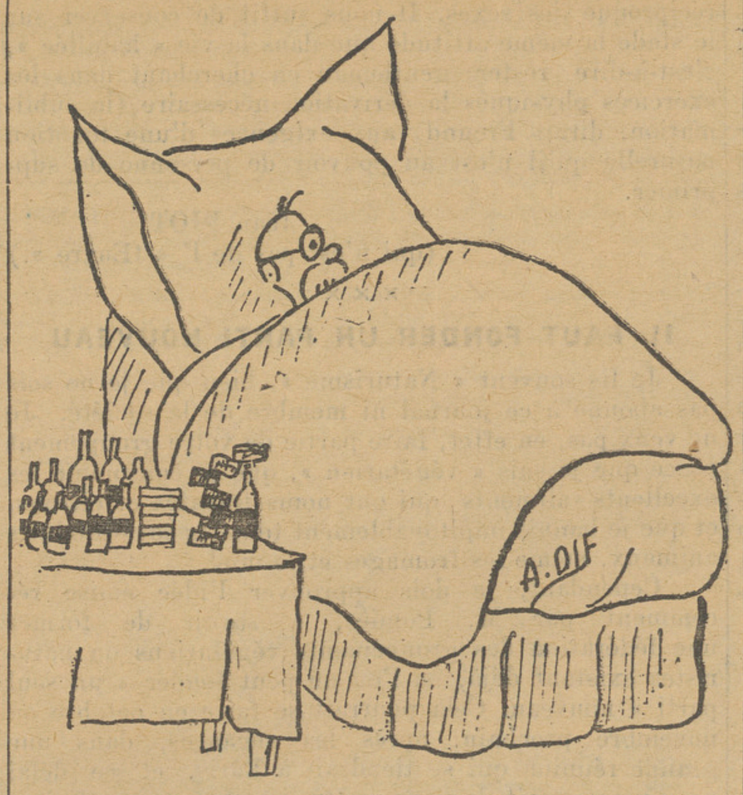
C'était un naturiste distingué.

— Le record, vous avez dit record ? Seriez-vous atteint, vous aussi, naturistes, de la recordmanie et de la championnite ?

— Trève de plaisanterie, répondit le nouveau venu, parlons de choses plus sérieuses. Le lopin de terre ne coûte pas cher et je puis vous obtenir une réduction sur le prix d'une tente en fibro-ciment...

— J'oubliais de vous dire, répliqua mon lanceur de râteau, que le régime prescrit ici l'usage des pastèques, des noix de coco, des bananes et des figues de Barbarie ; c'est moi le marchand.

IL Y VIENDRA !



— ....Treize gouttes tous les quarts d'heure... Une cuillerée à café toutes les demi-heures.... Une pilule toutes les heures... Diable ! Diable ! C'est à devenir naturiste !

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

C'EST VOTRE INTERET

POUR VOUS CONVAINCRE, FAITES CE SIMPLE CALCUL :

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

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

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

ET CHAQUE JEUDI SANS AUCUN DERANGEMENT VOUS RECEVREZ VOTRE JOURNAL !

UN SCANDALE CHEZ LES NATURISTES

Un petit groupe s'était formé autour de nous et je me trouvais confus d'être ainsi tout habillé parmi ces personnes qui accordaient à l'anatomie une liesse aussi facile, étalant avec indifférence leurs charmes ou leurs difformités.

— Venez voir, criait-on de partout ; il y a un homme habillé. On va le chasser. Sus à l'impudique ! Haro sur le malappris !

Oui, je faisais scandale ; j'allais être confus. L'ami, le protecteur qui m'avait guidé tout à l'heure s'était éclipsé et je me trouvais seul en butte aux quolibets des Physiopoliticiens.

— Vos vêtements sont ici, monsieur, une atteinte à la plus élémentaire pudeur, lança quelqu'un ; savez-vous qu'il est indécent de n'être pas nu ?

Honteux, je partis, encadré de mon lanceur de râteau qui s'était montré à nouveau et de la jeune sportive qui jonglait tout à l'heure avec le cerceau. J'eus pourtant la force de me défendre en cheminant.

— Monsieur, votre lorgnon me fait mal et votre canne est une souffrance. Le soleil régénérateur ne frappe pas vos yeux de myope et ne favorise guère le développement de ce petit duvet qui pousse dans la paume de votre dextre.

— Madame, ni l'air, ni les rayons solaires n'atteignent vos doigts gaînés de bagues, vos bras cerclés d'anneaux, vos chevilles entourées de bracelets ; et, si vous découvrez un petit lobe d'oreille, c'est encore pour le couvrir d'une boucle, que dis-je, d'un bouclier.

— Vous vous dites nus et vous êtes recouverts de verre, d'écaille, d'or, d'argent et de pierreries. Vous vous proclamez sportifs et vos caparaçonnages vous empêchent de marcher ! Adieu.

[×]

...Je partis, désappointé, haussant les épaules. Du canot qui me rapprochait d'un monde où d'être à son aise on a la liberté, je me retournais une fois. Hélas ! les naturistes me montraient du doigt et me maudissaient.

J'ai fait scandale.

MARC ROBERTE.

(Paris-Soir, 28 août 1930.)

LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

P.A.

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS

QUELQUES ALIMENTS SAINS

« Les céréales, les légumes verts, les fruits, peuvent constituer toute l'alimentation de l'être humain normal ».

QUOIQUE Metchnikoff ait considéré la pomme de terre comme un des aliments produisant le plus de poisons intestinaux, nous n'en continuerons pas moins à classer ce tubercule parmi les bons farineux ; les expériences de Metchnikoff sur la valeur toxique de la pomme de terre ont été faites sur des rats ; il est antirationnel de conclure du rat à l'homme.

Les céréales et tous les mets fabriqués avec elles sont particulièrement recommandables (blé, avoine, seigle, maïs, farines, pain, pâtes de toutes sortes : nouilles, macaroni, vermicelle, coquilles, tapioca, semoule, riz, etc). On vivrait admirablement en ne mangeant que des céréales.

Le pain est un aliment de premier choix : il est l'aliment par excellence. Il pourrait, à lui tout seul, suffire à l'alimentation solide. Cicéron, qui vantait déjà ses qualités, avait raison de dire que le mot latin *panis,* qui signifie pain, vient du grec *pan,* qui veut dire *tout.*

Il faut savoir que *plus le pain est blanc, moins il est nutritif :* le pain dit viennois, fait de farines très fines cylindrées à la machine, n'est guère qu'une pâte d'amidon. Il est peu nourrissant, peu reconstituant, peu reminéralisant; par contre, il convient momentanément aux tubes digestifs qui sont trop déchus pour tolérer un pain plus substantiel.

Nous considérons le pain blanc comme un « *médicament de préparation et d'attente pour grosses tares nutritives* » ; s'il fermente dans l'estomac et l'intestin, c'est parce qu'on commet des erreurs dans la combinaison des menus, qu'on ne le mastique pas assez, ou qu'on dilue trop — par le fait qu'on boit au repas — les sucs chargés de le digérer. (Voir détails dans *La Cuisine Saine*).

Un bon pain ne doit pas être trop blanc : il doit contenir du son, c'est-à-dire une partie de la surface des grains; c'est à la surface des grains que sont localisés les sels minéraux, excellents pour réminéraliser les êtres affaiblis, et la cellulose, « balai de l'intestin ». Le pain vraiment sain, c'est le pain bis de nos pères, le pain de ménage, dont la farine contient la presque totalité du grain, avec ses réserves d'énergie solaire. La législation actuelle, en imposant aux boulangers une farine moins finement blutée, plus bise, plus riche en son, rend, sans s'en douter, un excellent service aux Français. (Pour détails, lire *La Cure Naturiste*). *Les gens qui veulent rester vigoureux devraient ne manger que du pain bis.* La santé de nos ancêtres campagnards était en partie due à l'excellent pain qu'ils fabriquaient eux-mêmes : il ne contenait pas d'alun, ne durcissait que lentement — grâce au son — et ne constipait pas — grâce à sa cellulose.

Le riz est un excellent farineux; les Chinois ne vivent guère que de lui, et leur santé passe pour être belle. Il faut utiliser le riz *non glacé;* il est moins cher que l'autre, et il a cet autre avantage de contenir la pellicule de surface qui contient le meilleur des éléments nutritifs.

Le riz ordinaire, non glacé, est une des céréales que nous utilisons le plus dans nos régimes pour les plus grands malades de la nutrition; contrairement à ce qu'on dit de lui, il ne constipe pas.

Les végétaux verts et les fruits sont indispensables à l'homme. Les gens à estomac et intestin solides n'hésiteront pas à manger les végétaux verts aussi verts que possible; ainsi, dans une salade, les feuilles les plus saines sont celles de l'extérieur ; elles sont enrichies d'énergie solaire ; celles du centre, les jaunes, sont anémiques et peu reminéralisantes.

On peut dire d'une façon générale que les aliments végétaux sont beaucoup plus reminéralisants pour l'organisme que les viandes; la viande contient, elle aussi, des sels minéraux, mais ceux-ci se localisent dans les os. *Pour nous reminéraliser avec de la viande, il faudrait donc faire comme les carnassiers : manger les os avec la viande,* acte que ni nos dents, ni nos goûts de frugivores ne nous permettent de faire.

Les végétaux nous offrent en abondance des sels minéraux vivants; faisons-en une ample consommation (*en éloignant toutefois, redisons-le, les légumineuses sèches qui sont toxiques*). On évitera de les accommoder à la graisse ou au beurre cuit. *Les graisses,* en effet, *ralentissent considérablement le travail de l'estomac,* et rendent indigestes les aliments.

Le lavage et la cuisson à l'eau sont à éviter, car ils dissolvent en partie les sels minéraux : on se contentera, quand ce sera possible, *d'essuyer les légumes* au lieu de les laver, et de les faire *cuire à la vapeur.* Cuits de la sorte, non seulement ils sont plus sains, mais ils ont, en outre, un parfum exquis.

Pour conserver à un aliment vivant sa réserve de force vitale, il faut ne pas le détruire par une cuisson trop complète ou par la stérilisation; l'usage de cuiseurs stérilisants est donc à éviter totalement.

Tout être soucieux de sa santé pensera à consommer *à chaque repas au moins un aliment cru* (1).

Les végétaux les plus riches en cellulose (fruits frais, légumes verts), sont d'excellents excitants naturels et doux pour nos voies digestives.

Les végétaux produisent dans le tube digestif un minimum de fermentation; c'est là un fait connu de tous les naturistes.

Déjà Hufeland recommande, dans « la Macrobiotique », de manger plus de végétaux que d'autres aliments : « La viande, dit-il, a toujours plus de tendance à la putridité que les végétaux... Ceux-ci détruisent la putréfaction, notre mortel ennemi. » Si les végétaux ne détruisent pas la putréfaction, comme le croyait Hufeland, ils l'empêchent de se produire, c'est là un point remarquablement important. Chacun sait que les matières fécales des herbivores sont beaucoup moins fétides que celles des carnivores.

La constipation, cette grande infirmité du siècle, entretient les fermentations intestinales; or, le régime carné a le gros inconvénient de la favoriser, en ne laissant que peu de déchets dans l'intestin, et des déchets très toxiques. Ces déchets, peu abondants, stagnent dans le colon; les végétaux, au contraire, par les abondants déchets cellulosiques qu'ils laissent, font, nous l'avons dit déjà, « coup de balai », et entretiennent ainsi le bon fonctionnement de l'intestin.

François Bacon, dans « l'Histoire de la vie et de la mort », nous montre qu'il connaissait les déplorables effets de la constipation, et conseille « d'évacuer, au moyen d'un régime amaigrissant et de purgatifs, les vieux sucs, et de les remplacer par des sucs nouveaux, de manière à renouveler périodiquement la substance du corps humain ».

« Une grande partie de notre liberté morale, disait Pline, dépend d'un ventre bien gouverné ».

Heberden a beau citer le cas d'un homme qui n'allait à la garde-robe qu'une fois par mois, et « qui ne s'en portait pas moins bien », il faut considérer le fait comme très anormal. Le même auteur parle d'un vieillard qui était allé douze fois par jour à la garde-robe, depuis trente ans, et « qui n'en fut jamais incommodé » !

Salgues nous rapporte que l'empereur Claude, qui probablement souffrait, lui-même, de fermentations intestinales, donna au peuple romain un décret « permettant aux personnes venteuses de sacrifier aux convenances, lorsqu'elles y étaient forcées par une nécessité impérieuse... ». C'est qu'à Rome on ne fut pas toujours très à cheval sur le régime alimentaire.

Ce que nous venons de dire de l'importance d'un bon fonctionnement intestinal pourrait faire supposer que nous sommes partisans de la purge. Non, la purge ne doit être qu'une médication d'urgence; elle peut aussi faciliter une cure de jeûne. Croirait-on que le meilleur moyen de jeûner sans souffrir, c'est de se purger, en même temps qu'on s'abstient de manger.

La purge ne guérit jamais un intestin, au contraire, elle l'endommage. Il n'y a qu'un moyen de guérir la constipation, c'est d'abord de renoncer aux purgatifs et aux laxatifs, puis de se mettre à une alimentation riche en déchets cellulosiques (fruits, légumes verts), de se présenter chaque jour à la même heure, et d'ajouter si c'est nécessaire de la gymnastique abdominale méthodique. (Nous avons exposé dans *La Cure Naturiste* le détail de la rééducation intestinale).

(A suivre.)

Docteur GASTON DURVILLE.

(1) Voir dans *La Cuisine Saine* les méfaits de l'alimentation stérilisée, cuite, dévitalisée

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

LE NU ET L'AMOUR

Les nudistes intégraux nous disent : « Le nu est chaste et n'éveille pas le désir. »

Mais voilà justement le mal, car pas de désir, pas d'amour ! Et alors, devrons-nous, comme les animaux ou les sauvages, n'être plus que des machines à procréer ?

Pourquoi chercher à tuer ce sentiment agréable et puissant ? Il ne nous en reste pas tellement, par ce temps de matérialisme à outrance !

Foin de la chasteté intégrale : n'allons pas contre la nature ; restons ce que nous sommes, conservons slip et cache-seins : petits riens qui n'atténuent pas l'action physiologique, mais qui sauvegardent l'attrait réciproque des sexes. Il nous suffit de conserver sur le stade la même attitude que dans la vie « habillée », c'est-à-dire rester gentleman en cherchant dans les exercices physiques la dérivation nécessaire (la sublimation, dirait Freund) aux exigences d'une fonction naturelle qu'il n'est au pouvoir de personne de supprimer.

Jean PIOT
(qui n'est pas de l' « Œuvre ».)

× × ×

IL FAUT FONDER UN PARTI NOUVEAU

Je lis souvent « Naturisme », bien que je ne sois pas abonné à ce journal ni membre de la société. Je ne veux pas, en effet, faire partie de votre groupement parce que je suis « végétarien », que je consomme les excellents aliments qui ont noms tomates et citrons, et que je bannis impitoyablement tous les sous-produits animaux, même les fromages et le miel.

Cependant, je dois approuver l'idée émise récemment par M. Pomiès, à savoir de former une fédération des groupements végétariens ou naturistes existant déjà, si l'on ne peut fonder « un seul parti » nouveau. Cela pourrait se faire en octobre ou novembre prochain, après les vacances, dans une grande réunion qui se tiendrait à Paris, et ce délai vous permettrait de vous mettre en rapport « officieusement » avec les divers groupements existant déjà, à seule fin d'obtenir le concours de tous et de fonder un parti nombreux, puissant et solide.

Il faudrait, certes, faire des concessions mutuelles pour les statuts, les buts de la société, la formation du bureau, etc., choses toujours faciles quand l'intérêt général de l'Idée prime toutes autres considérations.

En revanche, je ne serais pas partisan de prendre des « étiquettes » politiques et philosophiques, car cela pourrait empêcher bon nombre de sympathisants de venir à nous. Il nous faudrait rester neutres, comme la Ligue des Familles nombreuses, comme la Ligue pour la Paix, comme les diverses Croix-Rouge, comme la Société Protectrice des Animaux, comme les groupements de mutilés et les groupements sportifs. Mais ce sont là des questions à discuter en assemblée générale, et non pas dans le cadre restreint d'une revue hebdomadaire.

Je souhaite donc bonne chance à M. Pomiès pour la réalisation de son projet, et j'espère qu'il s'en occupera sérieusement, aidé en cela par des auxiliaires aussi dévoués que convaincus.

René SOUIN.

REVUE DE REVUES

Pro Vida
Revue bi-mensuelle
A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba)
JUILLET. — *Les grandes idées du Naturisme ; La douce solitude ; La valeur alimentaire des fruits*, etc., etc.

Integral Leven
Organe officiel de Vrige Lichaams Kultuurbeweging
Swanheim, Laren (Hollande)
JUILLET-AOUT. — *L'évolution pour la révolution ; La médecine naturiste*, etc.

Das Freundschaftsblatt
Organe officiel des « Bundes für Menschenrecht »
Neue Jakobstrasse, 9, Berlin S 14
14, 21, 28 AOUT. — *La bourgeoisie et l'homosexualité ; Les immoraux ; Le corset ; Les élections allemandes*, etc., etc.

Die Freundin
Revue hebdomadaire
Neue Jakobstrasse 9, Berlin S 14
20 et 27 AOUT. — *Quand les nuits sont calmes ; Le commandement de l'amour*, etc., etc.

Die Insel
Revue mensuelle
Neue Jakobstrasse 9, Berlin S 14
AOUT et SEPTEMBRE. — *Oublier ; Nous deux ; Les égarements de la nature*, etc., etc.

Blatter für Menschenrecht
Revue mensuelle
Neue Jakobstrasse 9, Berlin S 14
AOUT et SEPTEMBRE. — *Les élections allemandes ; A propos de la naissance de l'amour*, etc., etc.

Figaro
Revue bi-mensuelle de politique et de culture
Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne)
1er SEPTEMBRE. — *Morale et nudité chez les Papous*, etc., etc.

Ehegluck und Liebesleben
Richard Dobbert, Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne)
SEPTEMBRE. — *« Sex Appeal » ; Aventures de femmes galantes ; La superstition en amour ; Le temps et nous.*

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

POUR LES NATURISTES DE VILLENNES

L'HORAIRE DES TRAINS

Voici l'horaire des trains de Paris-Saint-Lazare à Villennes et de Villennes à Paris-Saint-Lazare.

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*

DE TOUT... DE PARTOUT

COMMUNIQUE DE MADOLIN

Chefs de groupes. — Madolin demande à sa clientèle naturiste de province, résidant dans les villes ci-dessous indiquées, de vouloir bien concentrer ses commandes, comme suit :

Montargis (Loiret) : Chez M. F. Daveau, 2, rue Chamillard, Montargis (Loiret) (Montargis et communes adjacentes).

Montluçon : Chez M. Poisson, 16, rue Molière, à Montluçon (Allier).

Marseille : Chez M. Hector Gillios, 91, boulevard Charles-Livon, Pharo, Marseille (Bouches-du-Rhône).

Châteauroux : Chez M. Marty, 18, rue Dauphine, Châteauroux (Indre-et-Loire).

« Carabibis » naturistes. — Madolin vient de mettre au point une gaufrette extrêmement légère, le « Carabibi naturiste », faite essentiellement de farine complète et de miel, et parfumée à la fleur d'oranger. Le prix est de 12 francs les 500 grammes.

Fleurs de thé. — Madolin reprend l'usage d'Extrême-Orient d'utiliser, au lieu de la feuille, la fleur de thé, qui est exempte des principes excitants.

Le prix est de 6 fr. 25 les 125 grammes.

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.

— MASSEUR PEDICURE cherche chambre dans famille naturiste-végétarienne, Paris ou banlieue. — *E. Gournail, Hôtel Haute-Loire, 11, rue du Petit-Pont; Paris* (5e).

— DAME naturiste modérée demande bonne à tout faire avec références, âge moyen, bien élevée, bien traitée, 400 fr., pour villa petite banlieue. — Ecrire à « *Naturisme* », N° 315, qui transmettra.

— MOTOBECANE 3 CV, état neuf, équipement complet, à vendre pour cause départ, 1.900 fr. — *Lemire, 17, rue Cavalotte, Paris* (18e).

— AMATEUR jardinier, domicilié à Physiopolis, ferait tous travaux horticoles pour sociétaires. — *Poggi, Ile des Naturistes, Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise).*

— CHERCHONS compagnons naturistes 2 sexes pour voyage et séjour de quelques mois à l'île de Malte, par Ajaccio, Tunis. Billet de Nice 150 ou 400 f. — *Svasta, art. peintre, Le Foyer, Vence (A.-M.)*

— JEUNE HOMME, 25 ans, sérieux, cherche place aide-jardinier chez naturiste. — *G. Borios, 11, r. Benj.-Constant, Toulouse (H.-G.)*

— TOUS RENSEIGNEMENTS concernant la langue auxiliaire internationale Esperanto, indispensable aux internationalistes logiques, aux pacifistes, aux naturistes, et envoi de grammaire (16 règles invariables), vocabulaire, spécimen de revue contre 1 fr. 50 en timbres. S'adresser au *Groupe des Naturistes Espérantistes (G. N. E.), « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris* (5e). Cours gratuit d'Esperanto par correspondance : Ecrire à *A. Thévenet, 47, avenue du Golfe, Vallauris (Alpes-Maritimes).*

— TENTE meublée (N° 144) à vendre. Prix : 5.600 fr. Facilités de paiement. Visiter les dimanches. — Ecrire : *Mitwally, Mission scolaire égyptienne, 24, rue des Ecoles, Paris* (5e).

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 sur rendez-vous tous les jours non fériés de 2 heures à 4 heures
OUVERT PENDANT TOUTES LES VACANCES

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

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.

La Cure Naturiste (Tome 2 : 28 fr., cartonné, 25 fr., broché.)

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

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

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 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.

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.

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.

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

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)

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

Pour prolonger vos vacances
ACHETEZ VOTRE TERRAIN FAITES CONSTRUIRE VOTRE TENTE DANS L'ILE DES NATURISTES
Il ne reste plus que cinq lots disponibles en bordure de Seine. Une quinzaine de lots de camping seulement restent à vendre à proximité du grand stade.
SI VOUS NE VOUS DECIDEZ PAS MAINTENANT
DANS UN MOIS, IL SERA TROP TARD
Renseignements : 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e)
HATEZ-VOUS

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)

Si vous voulez pratiquer le Naturisme à l'ILE DES NATURISTES et assister aux conférences de propagande, il vous faut adhérer à la

SOCIÉTÉ NATURISTE

SIEGE SOCIAL
15 *bis*, rue Cimarosa, PARIS (16e) — Métro : BOISSIÈRE

TERRAINS DE JEUX
ILE DES NATURISTES, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

La Société Naturiste groupe, en des liens fraternels, tous ceux qui ont le souci de leur santé physique et de leur équilibre moral.

Adhérer à la Société Naturiste, c'est collaborer à la lutte mondiale contre l'alcoolisme, la tuberculose et le cancer.

COTISATIONS

MEMBRE BIENFAITEUR	500 fr.
MEMBRE ACTIF	100 »
MEMBRE CORRESPONDANT	50 »
SUPPLÉMENT pour inscription à la Section Nautique	300 »
PUPILLES (Naturistes indigents)	Néant

Réduction de 20 0/0 aux scouts, étudiants et membres des autres ligues naturistes françaises.

Abonnement à « Naturisme » (facultatif) en supplément.

Toute cotisation versée avant le 1er octobre confère la qualité de membre jusqu'à la fin de l'année en cours. Après le 1er octobre, elle est valable pour les trois derniers mois de l'année et pour toute l'année suivante.

INSIGNES

MILLÉSIME 1930 (obligatoire)	5 fr.
EMBLÈME (facultatif) : Athlète saluant le soleil	5 »

DROITS DES MEMBRES ET AVANTAGES

Les *Membres Bienfaiteurs* et *Actifs* peuvent assister à toutes les réunions organisées par la Société. Les Membres Correspondants ne peuvent assister qu'aux séances administratives. Néanmoins, ils ont le droit d'assister à toutes les réunions, *s'ils sont parents d'un Membre Actif*, et s'ils *l'accompagnent aux réunions*. Il suffit donc que le chef de famille, par exemple, soit Membre Actif ; les collatéraux, venant avec lui, peuvent être simplement Membres Correspondants.

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

172, rue Marcadet

MADOLIN

Marcadet 06-47

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

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 ARROND'SSEMENTS :

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.

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom : .....

Adresse : .....

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

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

ABONNEMENTS	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

(1) Rayer les mentions inutiles.

VOYANTE Voulez-vous être fort, vaincre et réussir ? Consultez la célèbre et extraordinaire inspirée (diplômée), qui voit le présent et l'avenir ; vous serez infailliblement guidés, conseillés, et vos inquiétudes disparaîtront. Thérèse Girard, 78, avenue des Ternes, Paris (17e), cour, 3e étage, de 1 h. à 7 h., sauf dimanches et fêtes.

Ehegluck und Liebesleben

Publication allemande pour les Hommes Libres

Revue mensuelle

Trente-deux pages de texte — Articles captivants
Questions juridiques — Tribune libre — Romans

TRES NOMBREUSES ILLUSTRATIONS

Prix : 1 Mk. — Abonnement annuel : 10 Mk.

« NORD-OST », Richard Dobbert
Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne)

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.