

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

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1930-11-06.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

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

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

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

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

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

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

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



Emile Bailly

BnF
DEP

MÉDECINE NATURISTE

PRECIS DE MEDECINE NOUVELLE

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

Voici la suite du « Précis de Médecine Naturiste » des docteurs Gaston et André Durville. Dans cet important travail, toutes les maladies seront étudiées au point de vue causes, symptômes, traitement naturel. (Voir les numéros antérieurs de « Naturisme ».)

MALADIES DE L'ESTOMAC

PTOSE GASTRIQUE

TRAITEMENT (suite)

Traitement chirurgical. — Le traitement chirurgical, qui a été proposé et tenté, ne donne que des résultats incomplets : ce n'est pas avec le bistouri qu'on lutte contre un trouble digestif et qu'on refait des muscles atrophiés.

Traitement naturiste. — Le traitement naturiste est, au contraire, le seul qui soit formellement indiqué, car, seul, il s'adresse à la cause réelle.

Dans la ptose gastrique, l'état général est mauvais : par une hygiène alimentaire et générale précise, on supprimera les erreurs causées du mal, on remettra l'individu dans sa voie, on supprimera les troubles digestifs. Petit à petit, par une gymnastique, douce d'abord, puis progressivement plus intense, on refait les muscles atrophiés, on retendra les ligaments relâchés ; par une rééducation mentale correctement exécutée, on combattra les troubles nerveux. Enfin et surtout, un traitement local de l'estomac et de l'abdomen, notamment des massages vibratoires de l'estomac, du foie, de l'intestin, de la paroi abdominale elle-même, feront les muscles atrophiés, stimuleront le système nerveux abdominal, rendront normales les fonctions digestives.

En six à douze mois de traitement naturiste, les ptoses abdominales les plus intenses guérissent complètement, si une complication irréparable, comme le cancer ou une tuberculose avancée, ne s'est pas déjà produite.

La méthode naturiste, qui possède le seul traitement efficace de la ptose abdominale, est aussi le meilleur procédé qui permette de l'éviter à coup sûr. Les naturistes, qui s'intéressent au vaste problème de l'alimentation saine, ne connaissent jamais les troubles digestifs qui aboutissent fatalement un jour aux dégénérescences qui abêtissent ou aux tumeurs qui tuent avant l'heure.

VOMISSEMENT

Le vomissement est l'expulsion habituellement violente, par la bouche, de matières provenant de l'estomac.

Le vomissement n'est pas une maladie, mais un symptôme. Il n'est pas forcément, d'ailleurs, comme nous le verrons, le symptôme d'une maladie gastrique. Il est toujours un symptôme précieux, qui éclaire le diagnostic et dirige le traitement, et, à ce titre, il mérite d'être étudié avec quelques détails.

(A suivre.)



AU CRIBLE, LES IDÉES!

UNE POLITIQUE DE SANTÉ POUR RAPPROCHER LES HOMMES



DANS le train qui, un de ces derniers beaux dimanches, emmenait vers Villennes la foule des habitués de nos stades, un petit groupe discutait haut et ferme. Une jeune, mince et jolie femme, au teint cuivré — soleil de Physiopolis rehaussé d'ocre, à la tunisienne — était aux prises avec une autre jeune femme, moins mince, aussi jolie et plus pâle. La première, parente de Daudet, exigeait le règne d'un roi ; la seconde voulait la souveraineté effective et immédiate du peuple.

Les choses, en somme, pouvaient aller assez mal... mais Villennes approchait. La Seine, gonflée par la crue, avait des reflets d'argent ; les peupliers de l'Île des Naturistes bruissaient doucement ; le soleil pâli d'automne dorait le grand stade. Comme par un coup de baguette magique, la paix tomba dans tous les cœurs ; on revêtit le slip et tout le monde bondit dans l'herbe, en chantant.



Et voici une autre histoire :

Mlle Clara Candiani est militante d'un parti de gauche et rédactrice au journal « La République ». Le baron Fabre-Luce est raciste hüllérien...

Un soir, Fabre-Luce fait, au Club du Faubourg, une conférence ; il s'y présente comme étant le représentant de Hitler en France. Mlle Candiani assiste à la conférence ; comme bien l'on pense, elle s'empresse, le lendemain, de blaguer vertement Fabre-Luce dans son journal.

Fabre-Luce lit l'article de Clara Candiani. Furieux, il saute au téléphone :

— Le directeur de « La République », s'il vous plaît ?

— C'est moi, monsieur.

— Un de vos reporters, monsieur, un étranger sans doute, m'insulte dans votre journal ; je ne suis pas de ceux qui acceptent ces façons de faire ; je veux me battre en duel avec l'auteur de l'article.

— Entendu, monsieur, je transmettrai.

Quelques jours passent ; arrive le soir de la fête des naturistes, où nous présentâmes, à la

Salle du « Petit Journal », le film tourné à Villennes, « Physiopolis ». Clara Candiani y était, et aussi Fabre-Luce, car tous deux sont naturistes.

Clara Candiani aborde Fabre-Luce, qui ne la connaît pas :

— Monsieur, dit-elle sans sourciller, je suis votre homme...

Alors, Fabre-Luce, se méprenant :

— Ah ! vous voulez danser, mademoiselle.

— Nullement, monsieur, je suis votre homme...

Le partenaire ne comprenant toujours pas :

— Ne désirez-vous pas, monsieur, vous battre avec l'auteur d'un certain article paru dans la « République » ?

— Oui, en effet, mademoiselle.

— Eh bien, l'auteur, c'est moi.

Parce que Fabre-Luce est un galant homme, et aussi, sans doute, parce que le film avait montré des scènes de la vie physiopolitaine, délicieusement apaisantes, l'affaire se termina, je le suppose, par un lango.

× × ×

La vie antinaturelle que mène l'humanité actuelle crée les inégalités de santé, les inégalités de sérénité ; elle rend les hommes jaloux et méchants ; elle engendre les guerres, qu'elles soient du sabre ou de l'idée.

Eloignez l'homme de ses surmenages, amenez-le dans la nature, donnez-lui l'amour de l'aliment sain, l'amour du soleil, de l'air pur, de l'eau ; dévêtissez-le sur un stade, faites-le galoper dans les prés, et, vite, il retrouve la joie de vivre et regarde d'un meilleur œil son voisin.

Le Naturisme égalise, tempère, libère.

Notre ministre actuel de la Santé publique, Désiré Ferry, homme d'action aux idées larges, a compris cette vérité.

Que la Chambre des Députés, qui va reprendre ses séances, la comprenne comme lui, et, surtout, qu'elle le laisse à son poste, pour lui permettre de réaliser son vaste programme.

La France a besoin de lui.

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'Île 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 (16^e) — Téléphone : Passy 77-95

Imprimerie-Ateliers :

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

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

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

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

JEUDI 6 NOVEMBRE 1930

SOMMAIRE

	Pages
La ptose gastrique. — Les vomissements.....	2
Une politique de santé pour rapprocher les hommes.....	2
Peut-on se baigner par temps froid ?.....	3
La Chimère du Bonheur (conte).....	4
Sagesse et simplicité alimentaire.....	5
L'École de l'Odenwald.....	6
Bruits et pollins.....	7
Cra ou cuit ?.....	8
Au Pays des Hommes... mi-nus.....	9
Nuit d'Été (poésie).....	9
Conférences de propagande (Saison 1930-1931).....	9
A la Gloire du Soleil.....	10
Communiqué de Madolin.....	10
Conférences, causeries, réunions.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	11
Petites annonces.....	11

L'abondance des matières nous oblige à remettre au prochain numéro la suite de

UNE LANGUE INTERNATIONALE : L'ESPERANTO
par ANDRÉ CAILLARD

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

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

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

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

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

(la cinquième année est épuisée)

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

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

LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU
ÉLÉMENT DE VIE

NATURISME ET NATATION

PEUT-ON SE Baigner PAR TEMPS FROID ?

par Jean-P. WALTERSCHEID



UN des préceptes naturistes nous recommande de puiser largement la santé dans la cure hydrique. Être naturiste et avoir peur de l'eau me paraît être un non-sens. Il faut, me semble-t-il, pouvoir arriver à se baigner par tous les temps, et je vais m'efforcer, dans les lignes qui vont suivre, d'indiquer les règles qui formeront l'entraînement judicieux du naturiste.

Considérer la natation comme un plaisir, s'ébattre l'été en pleine eau, afin de contrebalancer l'excès de calorique, est bien ; mais s'efforcer d'adapter le corps au froid en se baignant même au cœur de l'hiver — et par cela même triompher, non seulement du « Qu'en dira-t-on ? », mais aussi des rhumes, bronchites, etc., qui atteignent seulement les calfeutrés — me paraît meilleur !

On peut, sans hésiter, accuser plus de la moitié du genre humain d'avoir la phobie de l'eau froide. Cela est si vrai que l'homme, pour satisfaire sa conscience et apaiser ses remords, s'est créé des préjugés.

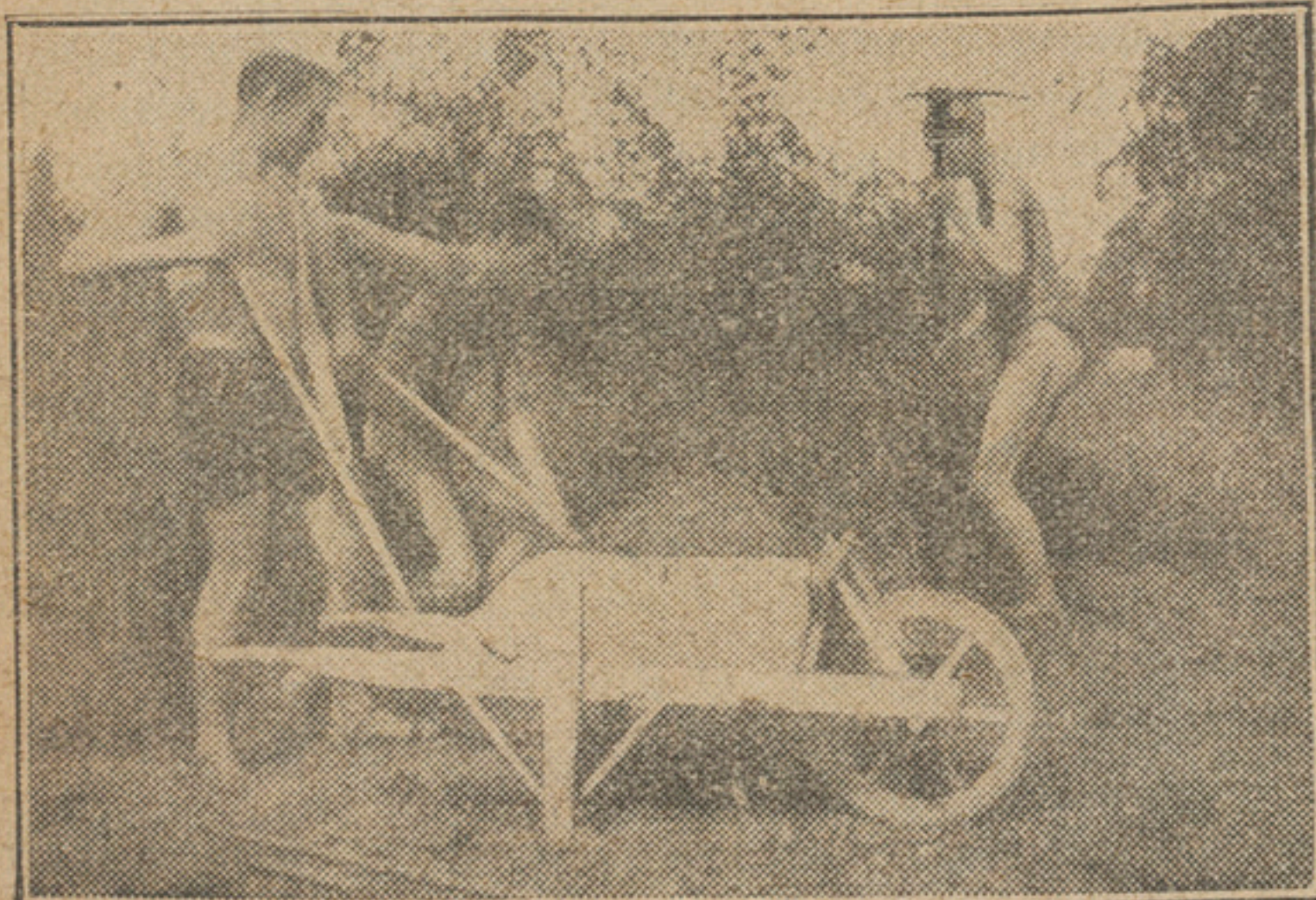


On dit que l'eau froide est la cause de rhumatismes, que le fou qui se baigne en hiver risque d'attraper une congestion... Que ne dit-on pas encore ? Plonger après un déjeuner, c'est flirter avec la Mort... Comme si ce pouvait être la faute de l'eau froide ! Le copieux repas, qui absorbe toutes les réactions subconscientes, est, sans doute, le seul responsable.

Une première règle est, d'abord, l'acquisition d'une santé solide et durable.

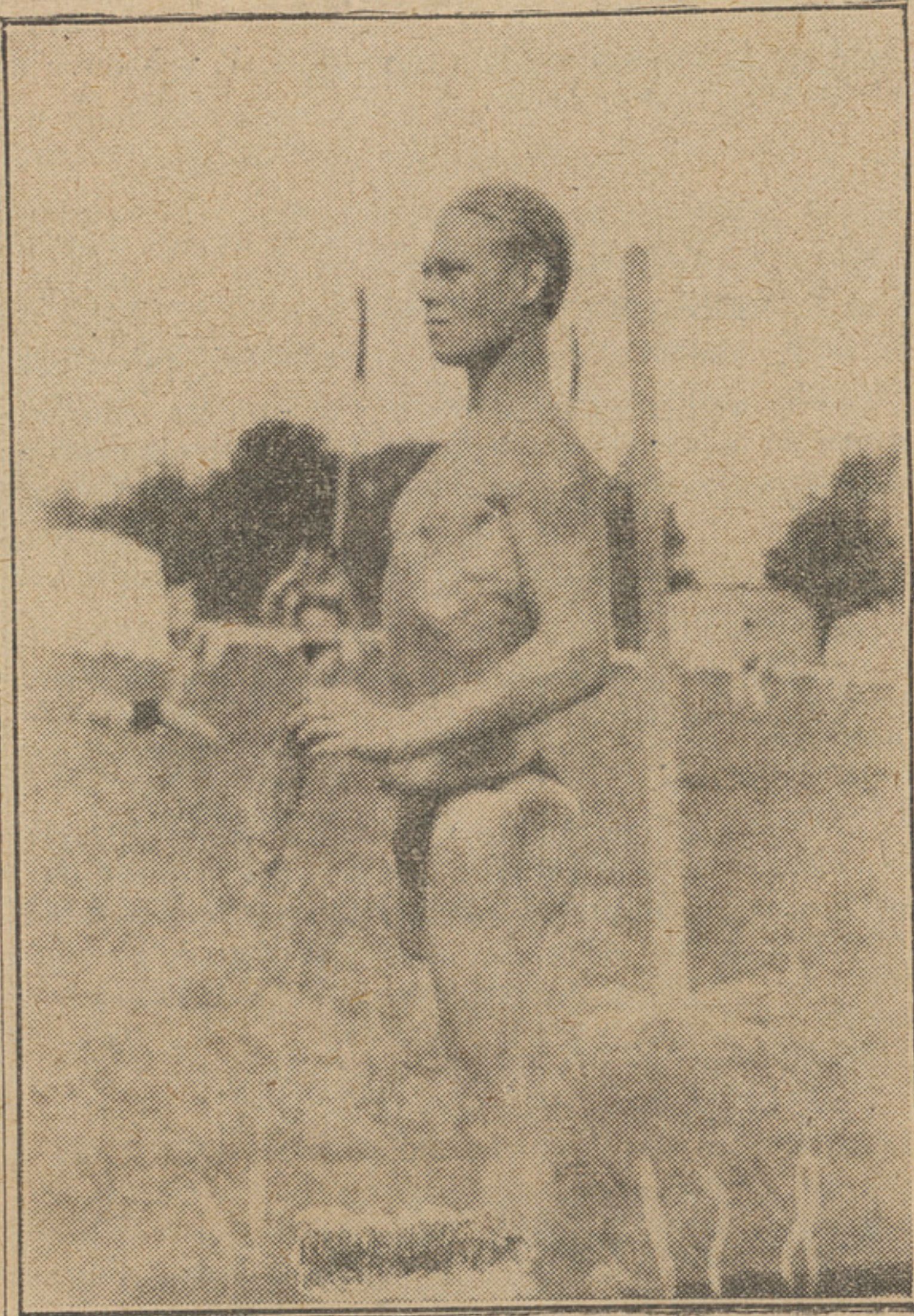
Le naturisme, préconisant des règles strictes et immuables, est le seul guérisseur auquel on puisse, en toute confiance, laisser le soin de nous régénérer, progressivement.

L'attention se portera sur l'alimentation, qui devra être dosée et choisie afin de ramener le tempérament à la normale. La deuxième partie — et non la moindre — sera la culture physique, qui devra être surtout de souplesse, avec, comme moyens, des exercices « analytiques », exécutés à une cadence vive, et l'acquisition d'un souffle inépuisable par des séances de plus en plus longues de saut à la corde, tout ceci ayant pour but l'élongation et l'assouplissement des membres, une musculature harmonieusement développée, un cœur et des poumons capables de gros efforts.



Travaux d'automne à l'Île des Naturistes

Ensuite viendra un modeste début d'entraînement au froid, à la suite d'une gymnastique énergique, par des douches de plus en plus froides et accompagnées, au besoin, d'une puissante autosuggestion, telle que : « Ma réaction est bonne... Je vais bien... », etc.



JEAN-P. WALTERSCHEID
le sympathique unijambiste
bien connu des habitués de Physiopolis

La natation est, par elle-même, un excellent moyen de régénération, régularisant la circulation du sang, activant les sécrétions et l'élimination, assouplissant les muscles, dégageant les pores et aidant au parfait fonctionnement des glandes sudoripares.

Elle compte parmi les exercices les plus utiles, les plus complets et les plus sains.

L'eau étant un agent stimulant ou apaisant, selon les cas, il conviendrait de judicieusement en

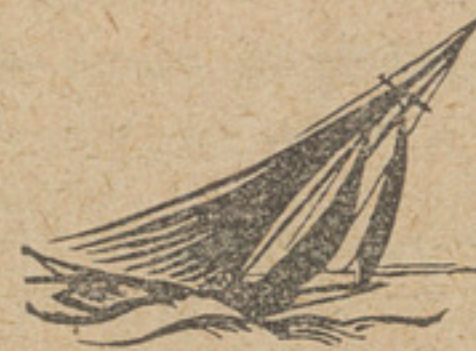
appliquer la durée selon le tempérament. Par les réactions qu'elle provoque, la natation doit être considérée comme tonifiante et bienfaisante, sans compter les avantages de la propreté, indispensable à l'entretien d'une bonne santé.

Le bain chaud n'est utile qu'aux organismes déchus ou en voie de régénération.

Le naturiste sportif, tout empreint de santé débordante, dédaignera l'eau chaude et la considérera comme un engourdisseur de ses muscles, se rappelant que seuls les actes virils, nécessitant la mise en jeu de sa volonté, doivent compter.

Le bain froid, pris en plein hiver, ne peut vraiment se supporter — car je n'envisage pas du tout l'enduit d'un corps gras étranger — que s'il est précédé d'une vigoureuse gymnastique, d'un sport ou d'un travail manuel violent. Alors, là, oui : nagez, nagez tout à votre aise, et démontrez ainsi l'erreur des vieux préjugés.

La durée d'un bain froid est variable ; là encore, l'endurance du sujet entre en ligne de compte. Toutefois, il ne me paraît pas être utile de dépasser sept à dix minutes.



Evidemment, plusieurs facteurs ont leur importance : la chaleur du corps avant l'immersion, la rapidité du courant, l'état physique de la personne ; il faut savoir les considérer intelligemment.

La sensation de la réaction, assez pénible pour le débutant, peut devenir une joie très grande, joie du triomphe de la volonté, joie sans pareille de vous savoir en bonne santé. Cette sensation très vive, vous finirez par l'aimer, car vous saurez qu'après votre bain ce sera un sentiment de bien-être, de chaleur, qui récompensera votre effort et vous encouragera à persévérer dans le programme tracé.

Il est utile de faire à nouveau, après le bain, un exercice violent, une course, par exemple, sans vous essuyer ; ceci, d'ailleurs, me semble naturel, et il est certain que vous ne contracterez ni rhume, ni bronchite. Les personnes délicates ou âgées auront recours à une friction énergique.

Ainsi, par cet entraînement intense, l'homme sera en droit de considérer sa vigueur juvénile comme définitivement acquise et pourra penser que, pour lui, seront très lointains les jours où, trop vieux, il ne pourra plus que se souvenir de ses joyeux ébats nautiques...

JEAN-P. WALTERSCHEID.

CONVOCA TION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE

SAMEDI 22 NOVEMBRE
A 20 H. 30

SALLE DES SOCIÉTÉS SAVANTES
(Petite salle du premier étage)
28, RUE SERPENTE, PARIS (6^e)
(Métro : Odéon ou Saint-Michel)

ORDRE DU JOUR

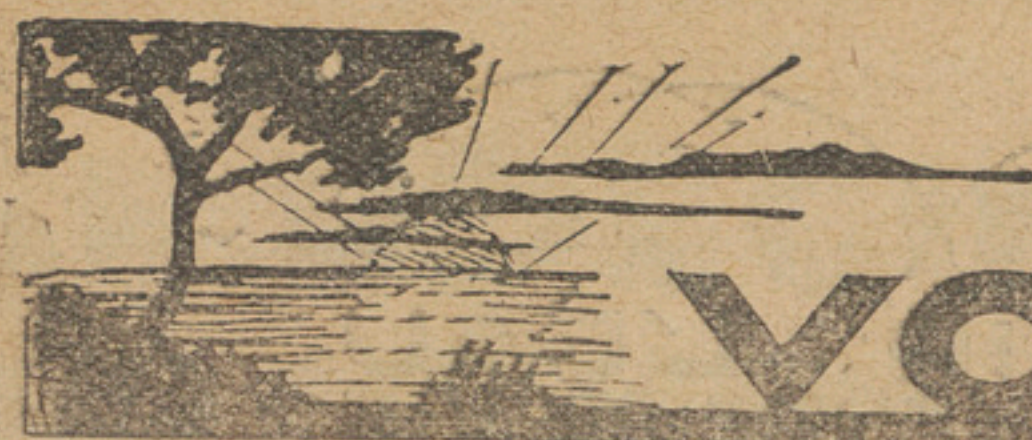
Election du bureau pour 1931 ;
Compte rendu financier par le Secrétaire perpétuel ;
Approbation de la création du Conseil de l'Ordre et homologation de ses décisions ;
Présentation de l'insigne officiel pour 1931 ;
Questions diverses.

Cette réunion est strictement privée. Seuls, les membres de la Société Naturiste régulièrement inscrits seront admis, sur présentation de leurs cartes.

Le trésorier se tiendra à la disposition des sociétaires, avant la séance, pour recueillir les cotisations pour 1931.



Les naturistes entraînés conservent encore la tenue d'été



VOX LOISIRS

CONTE - ROMAN - NOUVELLE

UNE NOUVELLE

LA CHIMÈRE DU BONHEUR

par René-Jean MAXY

A Tony Boulet...



Sur le blanc ruban terrestre reliant le vieux Blois à l'antique ville de Tours, en ce jour doré de la naissance du printemps, un homme chemine. Sa silhouette semble la matérialisation d'une esquisse de Daumier, que l'on eût supposée évadée du carton des « Misères humaines ».

Longeant la route, la Loire, lorsqu'elle baigne Chaumont, enchante par ses rives la vue du voyageur. Le misérable inconnu arrêta sa marche traînante. Ses yeux laissèrent pénétrer dans son esprit, afin d'en garder souvenir, les nuances délicates dont l'astre de lumière teinte chaque horizon. A cette époque de l'année, le fleuve laisse apparaître, en maints endroits, son lit de sable d'or, s'alliant aux reflets vermeils des rayons solaires dans l'eau. Les nuages ressemblent à d'artistiques et précieuses étoffes, jetées au hasard dans le firmament. Leurs coloris passent du blanc soyeux, par le jaune incertain, pour finir en une sorte de mousseline grisaille impondérable.

Sur la rive droite : de belles prairies, agrémentées d'arbres, aux allures de croquis. Puis, toujours devant soi, légèrement sur la gauche, les coteaux d'Onzain, où s'élevait, au temps jadis, une magnifique résidence seigneuriale.

Une automobile, tel un obus — jusque dans son sifflement ! — vint anéantir ces images, obligeant le vagabond à terminer là sa rêverie. Reprenant sa marche hésitante, il parvint au village, aligné sur la berge. Et là, très près, dans la direction de son cœur, à l'angle d'une voie menant vers la forêt : une grille, aux battants grands ouverts, donnant sur le « Mail de la Reine » et conduisant vers le très haut et très puissant castel de Chaumont-sur-Loire, se dressant fièrement dans le ciel, par-dessus les arbres du parc, plusieurs fois séculaires.

L'homme a rajusté la ficelle tenant lieu de courroie à sa besace, tandis que sa main droite tente de mettre ordre dans sa barbe inculte. Ensuite, d'un pas décidé, cette fois, il franchit la grille du domaine.

Le chemin se révéla accidenté à l'inconnu. Et voici que, tout à coup, sa chaussure, ou plutôt ce qui en reste, en râlant le sol dans sa marche redevenue hésitante, projette devant lui un livre, tout de cuir relié, et au dos relevé des fers du XVIII^e. Les paupières du vagabond se sont ouvertes très grandes. Ses doigts caressent maintenant l'ouvrage. Nul doute, cette loque humaine fut un érudit.



...En ce jour doré de la naissance du printemps, un homme chemine.

L'inconnu, maintenant, repose, adossé au tronc d'un chêne vénérable. Ses yeux évoluent de gauche à droite, déchiffrant les pages jaunies où apparaît un texte de pensées philosophiques. Le livre s'est ouvert à une page dont on parcourt souvent ces lignes :

« La curiosité est une sorte de dague acérée ! Malheur à qui de nous s'en saisit, car elle possède l'effroyable pouvoir de diriger, avec sûreté, notre poing vers le bonheur !... Et, peu après, la curiosité laisse, derrière elle, deux nouvelles victimes : l'une, le bonheur, planant immatériellement dans l'infini, à la recherche d'un autre domaine ; l'autre, un être humain, voué à la douleur du remords !... »

Le vagabond commente, en soi, cette sentence. En sourire de scepticisme se devine sur son visage. Le pauvre hère songe que si le bonheur venait à lui,

il saurait le conserver en sa compagnie. Et il songe... Des brindilles ont gémí à ses côtés. Le poing soutenant le menton, l'homme cherche du regard une présence. Tout à coup se dresse, devant lui, un vieillard vêtu, tel un maniaque, d'une sorte de houppelande grise, le chef coiffé d'un bizarre petit chapeau de feutre, lie-de-vin.

Et le vieillard parle :

— Que fait-on céans, l'homme ?

Avec la mine d'un être important, l'« homme » le répondre, ironiquement :

— Je cherche, en ce parc tranquille, messire Bonheur !

Le vieillard fit entendre, à l'aide de ses doigts, un bruit sec, et un rire sarcastique se couvrit, un instant, la maigre carcasse ; puis, il reprit :

— Le bonheur, dis-tu ? Mais, selon toi, qu'est-ce ?

— Je ne demande qu'une chaumière, un cœur et un peu de pain, selon la légende. Oh ! pouvoir arrêter sa course vagabonde, ne fût-ce qu'un instant dans sa vie !

— Si peu ? Tu auras plus ! Mais à une condition...

— Laquelle ?

— Patience ! Sache, tout d'abord, que ce parc, ce château t'appartiennent. Tu seras riche, respecté et aimé. Tes volontés, et ce dans tes moindres désirs, seront exécutées.

Durant la conversation, le vieillard a entraîné l'« homme » vers le château. Arrivés devant l'antique demeure, ils la contournèrent, sur la gauche. Un ravin profond apparut, sorte de gorge sombre, à l'aspect lantesque. Parmi la majestueuse végétation, une minuscule pagode se dressa. La désignant du doigt, le vieillard révéla :

— Ton existence heureuse prendra fin le jour où ta curiosité te commandera d'ouvrir ces portes. Ton bonheur s'envolera ! Tu souffriras !... Donc, si tu veux être heureux, évite ces parages et surtout ne questionne jamais les gens qui t'environnent. Puisse ta volonté première ne point t'abandonner !...

Ayant dit, le vieillard s'éloigna et disparut derrière le feuillage. L'homme demeura un long moment pensif. Chaque épisode marquant de sa vie apparut sur l'écran de son souvenir. Certaines de ces images immatérielles évoquèrent un passé de splendeurs ; puis, d'autres : la ruine ! Les plus récentes étaient effacées par les tempêtes essayées le long des routes. Tandis qu'il remuait les pauvres débris de sa vie, ses pas dirigèrent sa personne vers le château, sans qu'il eût songé aux promesses du vieillard. Il resta stupéfait du geste d'un serviteur, soulevant sa coiffure à son approche. Il eut même un regard craintif, jeté derrière lui... Non ! il était seul. N'osant encore braver l'ultime épreuve : l'entrée de la demeure, il se prit à en admirer la beauté. Longtemps ses yeux restèrent fascinés sur la porte, s'ouvrant entre deux tours, au vaillant touchant le plateau. A droite et à gauche dévalaient des pentes rapides, sous deux corps de logis irréguliers. Puis les deux grosses tours cylindriques, à combles aigus, qui flanquaient le pont-levis, retinrent son attention. Imaginez des armures de guerre, mais armures enjolivées : beaux machicoulis, cordons sculptés à mi-hauteur, offrant alternativement deux C entrelacés, initiales de Charles d'Amboise, grand maître de France et amiral sous Louis-le-Douzième, qui termina le château. Un volcan enflammé, jeu de mots sur le nom de Chaumont, couronne la porte.

Une sorte de majordome vint le tirer de sa rêveuse admiration, en s'adressant à lui :

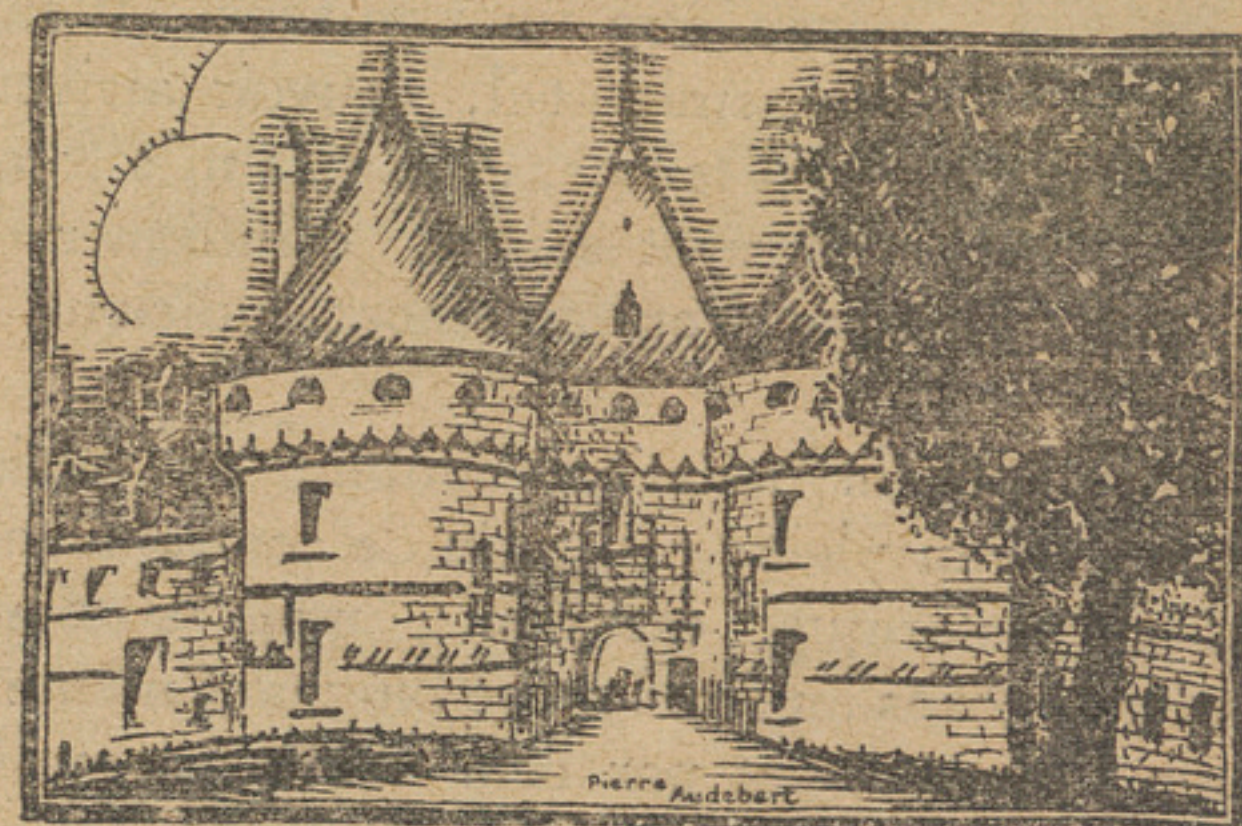
— Madame fait demander à Monsieur s'il désire goûter ?

L'« homme » s'aperçut que les temps étaient révolus. Lors, c'est avec assurance qu'il répondit :

— Je viens dans un instant.

Le domestique s'éloigna. L'homme, après quelques pas, franchit le pont-levis, et se trouva dans la cour sablée du château, dont un côté fut démoli afin de donner vue sur la Loire et son magnifique horizon. Il hésitait quant à la direction à prendre, lorsqu'un splendide épagneul vint à sa rencontre. Se frottant contre lui et agrémentant sa marche de jappements joyeux, le chien se dirigea vers une porte, aux vitraux

losanges multicolores. L'homme suivit son nouveau compagnon. Tous deux pénétrèrent dans une sorte de petit hall, décoré d'un admirable Gobelin. L'épagneul s'en fut, ensuite, dans une pièce, au style XVI^e, où, sur une table, se dressait un service armorié.



...La porte, s'ouvrant entre deux tours...

L'homme parut sur le seuil, mais resta immobile, cloué par la surprise. Assise dans un fauteuil, une jeune femme, au fin visage auréolé de cheveux blonds, lui souriait. A sa vue, la blonde dame se leva, vint vers lui, quémendant des yeux l'offrande d'un baiser. Devant cette muette supplique, il dut s'adosser au chambranle de la porte. Son cœur, sous des battements précipités, le fit chanceler. Après une courte lutte en son âme, il succomba. Ses bras s'ouvrirent, et c'est sur l'adorable petit corps qu'il les referma. Ils restèrent un instant enlacés, puis la femme murmura :

— Jean chéri ! Si tu savais combien je suis heureuse !

Jean ! L'« homme » entendit résonner avec délices ce prénom : le sien.

Le miracle continuait. Il lui sembla peu à peu que le souvenir de sa vie cheminant se ternissait en son esprit. Il goûta la joie divine de vivre. La dinette terminée, Jean et sa compagne sortirent dans le parc. Serrés l'un contre l'autre, ils musèrent dans les allées et sentiers feuillus, sans mot dire. Leurs âmes communiquaient devant la nature. Le soleil, en une sorte de discrétion, lentement se retira, jetant dans ses derniers rayons les lueurs d'un ultime hommage. Les tintements d'un cloche, annonçant l'Angelus, les tirèrent un moment humiliés devant le maître du monde. Puis, à main dans la main, ils regagnèrent leur demeure.

xxx

Tels l'eau d'une source limpide s'écoulant au fil des jours, les mois s'enfuirent. Hélas ! la tranquillité, nouvelle venue dans l'âme de Jean, semblait, à ce dernier, une compagne trop simplette. La curiosité rôdait.

En un jour d'automne surchargé d'épais nuages, Jean, au cours de sa promenade, se trouva dans le voisinage de la petite pagode. La curiosité l'emportant, il ouvrit, d'un geste brusque, l'une des portes du petit temple : une blanche colombe s'en envola. Aussitôt, la prédiction du mystérieux vieillard revint à sa mémoire, et l'inquiétude parcourut son échine, en un frisson. Le bonhomme avait-il dit vrai ?

L'oiseau sacré, par jeu, sans doute, semblait le narguer en venant se poser sur son épaule ; mais, au moment même où sa main tentait de s'en emparer, la colombe s'enfuyait à tire-d'ailes. Maintes fois, l'énerve épreuve se répéta, et l'« homme » se trouva bientôt loin du château. Tout à coup, il aperçut un mur... Un mur immense, dont sa vue n'atteignait point le faite. La colombe, en un vol semblant vertical, disparut à ses yeux, après avoir été assez longtemps un point minuscule dans l'espace.

La terreur s'empara du « châtelain » : aucune ouverture ne s'offrait dans cette cloison ; la longeant, il marcha rapidement. Toujours aucune issue. Ses pas s'accéléraient ; ce fut bientôt la course. Hélas ! toujours rien...

Une heure s'écoula, et il se retrouva au point de départ sans avoir découvert un passage.

Prisonnier ! Il était prisonnier !... Il regagna le château, portant en soi une profonde tristesse. Jusqu'alors, ne manquant de rien, il n'avait songé à s'éloigner, ne fût-ce qu'un instant, du mystérieux



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT

LA CUISINE SAINES

SAGESSE ET SIMPLICITÉ ALIMENTAIRE

Nous commençons aujourd'hui la publication intégrale de l'ouvrage des docteurs Gaston et André Durville « La Cuisine Saine », dont la première édition est complètement épuisée à l'heure actuelle.

La nouvelle édition, qui est en préparation, paraîtra dans le courant de février.



Il y a quelques années à peine, il eût semblé étrange que le médecin écrivit un livre de cuisine. La médecine, c'était uniquement la science des drogues ; et tout ce qui était alimentaire était extra-médical. Les meilleurs livres de thérapeutique ne consacraient aux aliments que des pages très brèves, et, d'ailleurs, les élèves en médecine se gardaient bien de s'y plonger. Le médecin réservait aux seuls malades quelques discrets conseils alimentaires, mais il convenait de ne suivre ceux-ci que pendant la phase de souffrance ; quant à l'idée d'un choix alimentaire pour gens sains, ou dits tels, elle n'effleurait l'esprit de personne. L'être sain devait manger n'importe quoi, la science du moment prônant le grand principe, parfaitement faux, qu'anatomiquement et physiologiquement parlant, l'homme est omnivore (1).

Cette première erreur s'aggravait d'une seconde : plus on mangeait, mieux on se portait ! On gavait tout le monde, même les tuberculeux. Les deux idées d'omnivorerisme et de suralimentation ne pouvaient que servir la thèse du laisser-aller alimentaire, de la fantaisie et de la gourmandise. Aussi fut-ce le triomphe des menus riches, des viandes, des sauces, des plats compliqués, sursurcrés, épicés. La chimie pénétra dans la cuisine : les conserves, les mets sans vie, tout en fumets et en saveur, envahirent les tables, pendant qu'en disparaissaient le pain rustique de nos pères, les frais légumes et les fruits riches en soleil.

Qu'un homme raisonnable ouvre un livre courant de cuisine, qu'il prenne la peine d'examiner sans préjugé la composition des mets ordinaires, celle des sauces, par exemple ; il sera effaré, même s'il n'a pas fait des études de physiologie, du fatras des mélanges. Et s'il voulait prendre la peine de jeter l'œil sur un livre dit « de grande cuisine », il se convaincrat bien vite que la « grande » cuisine est l'art autorisé d'empoisonner son semblable. Il est tout de même étrange qu'une société cultivée comme la nôtre, qui pense à se protéger des

microbes, n'ait pas pensé à se protéger des cuisiniers.

Le cuisinier moderne est le plus dangereux de nos facteurs de mort ; c'est lui qui alimente en clientèle les cabinets médicaux. Il est d'ailleurs honnête d'ajouter que les médecins d'aujourd'hui sont leurs plus ou moins inconscients complices, et les ménagères, nos mères, suivent le sillon, si mal tracé.

Sous prétexte de confort, la cuisine malsaine a pénétré même dans les milieux pauvres.

L'ouvrier qui, antérieurement à la guerre, laissait aux fortunés les plats somptueux, et mangeait de façon habituellement frugale, s'empressa de tomber dans la faute commune, quand il se vit gratifié de salaires plus élevés ; la viande, dont, autrefois, il n'usait qu'avec parcimonie, devint la substance de tous ses repas ; copier de la richesse ce qu'elle a de plus mauvais, était une étrange façon de gravir l'échelle sociale.

Intellectuels ou rustres, grands ou petits, ont payé à l'erreur alimentaire un effroyable tribut ; toutes les classes ont été éprouvées : l'arthritisme, cette grande ravageuse, les misères digestives, la baisse des résistances aux microbes, les anémies, la tuberculose, le cancer, et, en général, toutes les déchéances physiques, nerveuses et morales, ont leur cause prédominante, directe ou indirecte, personnelle ou héréditaire, dans les voies digestives, malmenées par une alimentation néfaste ; les fautes d'hygiène (calfatrage, sédentarité, surmenage, mauvaise orientation mentale) font le reste.

Puisqu'on admet maintenant, sans conteste, qu'il est utile d'établir scientifiquement la ration de meilleur rendement des chevaux de course, la ration d'engraissement de l'oie, du poulet ou du porc, on peut bien nous accorder, si étranger que l'on soit à la biologie humaine, que le combustible qui nous alimente peut avoir quelque importance pour la cadence de nos fonctionnements.

La plus élémentaire réflexion invite à admettre qu'il doit exister certaines relations entre la croissance d'un être, sa santé, ses maladies, et le chimisme de son estomac, et que, désormais, la prescription alimentaire ne peut plus se concrétiser dans cette phrase par trop simpliste : *bien manger pour bien se porter* ; ce qu'on appelle « bien manger » est le plus souvent synonyme de s'empoisonner.

L'Ecole Naturiste, dont l'Institut Naturiste est une des organisations d'avant-garde, a signalé le péril alimentaire. Elle a démontré que, pour entretenir sa vigueur, guérir ses maladies et fortifier sa descendance, l'être humain n'a pas besoin de la séquelle des modernes médicaments chimiques, mais qu'il lui suffit de suivre une hygiène simple, conforme à sa physiologie primitive ; parmi ces

conditions, l'alimentation soignée tient une place de premier plan.

Depuis plus de vingt ans, nous ré-étoons, et nos élèves répètent avec nous, que l'alimentation bien comprise, c'est-à-dire simple, peu abondante et non toxique, est la clé de toutes les harmonies physiques et morales.

Le présent livre, *La Cuisine Saine*, a été écrit pour compléter ce que nous avons dit de la physiologie alimentaire dans d'autres ouvrages (*L'Art de vivre longtemps* et *La Cure naturiste*), et pour vulgariser dans le grand public les idées de sagesse et de simplicité alimentaires qui doivent présider à la confection des menus quotidiens de l'être moderne soucieux de sa santé et de celle des siens.

Sagesse et simplicité alimentaires n'impliquent d'ailleurs nullement régime draconien, fastidieux et insipide. Nous essaierons de montrer qu'on peut manger sainement et agréablement à la fois. Tout en supprimant les plats et les accommodements dangereux, nous garderons une gamme très riche de plats pour orner nos tables et pour satisfaire toutes nos exigences gustatives.

Un argument, enfin, qui a son importance pour beaucoup de gens, par ces temps de vie chère : la cuisine saine est économique.

La vague de raison, que nous avons déclenchée en faveur de la vie naturiste, croît chaque jour ; aux pères, aux mères, aux éducateurs, aux médecins, aux cuisiniers de demain, aux restaurateurs à nous suivre, pour que tous soient mieux portants et que la génération qui vient soit exempte de nos tares.

Quoique *La Cuisine Saine* se suffise à elle-même, il nous semble indispensable d'engager le lecteur à compléter sa documentation naturiste, par la lecture, autant que possible dans l'ordre où ils sont indiqués ici, de nos ouvrages suivants :

L'Art de vivre longtemps, qui montre les relations existant entre l'alimentation, l'arthritisme et la vieillesse ;

La Cure naturiste, qui étudie les aliments meurtriers et les bons, puis les traitements, sans médicaments chimiques, par l'air, l'eau, le soleil, le mouvement et l'hygiène morale ;

La Cure végétale, qui enseigne à l'amateur de vie simple à utiliser au mieux de la santé les modestes plantes des champs, des jardins et des bois ;

La gymnastique amusante pour l'enfant.

Dans *L'Art de devenir énergique*, *L'Art d'être heureux* et *La Cure mentale*, on puiserait une méthode d'évolution mentale progressive, de maîtrise et de philosophie optimiste, complément de l'idée naturiste.

(A suivre.) D^r GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

(1) L'opinion que l'homme est omnivore est basée sur les faits suivants : nous avons des dents incisives comme celles des rongeurs, des canines comme les carnivores, des molaires comme les frugivores ; nous sommes donc à la fois les trois. Conception fautive : nos canines sont courtes, comme celles des grands singes (et non longues comme celles des carnivores), et les singes sont frugivores. (Voir détails dans : Docteur Gaston Durville, *L'Art de vivre longtemps*.)

château. Et, cependant, dès lors, cette pensée assiégea son cerveau. De rêveur, il devint taciturne. Sa compagne tenta, par ses caresses, d'apaiser sa mauvaise humeur. Ce fut en vain. Prisonnier ! Il était prisonnier...

Que lui importait le bonheur, sous cette condition ?

× × ×

Un jour, sur l'après-déjeuner, comme il dirigeait ses pas vers l'infranchissable barrière de pierre, il se prit à maudire son protecteur. Ses poings se meurtrirent sur la muraille, sans autre résultat, du reste, que de les teinter de maints filets de sang. La rage s'empara de lui. Tirant de sa poche un canif, au manche d'argent finement ciselé, il s'acharna ; mais il ne parvint qu'à briser la lame, sans rayer la pierre.

La pluie fit son apparition. En rentrant au château, il fit appel au majordome, lui demandant expli-

cation de cette enceinte. Ce dernier parut stupide d'entendre de telles paroles, puis il proposa au maître courroucé de l'accompagner. Prenant le « Mail de la Reine », ils arrivèrent devant la grille de fer forgé de l'entrée. Le mur mystérieux avait disparu ! D'un geste de la main, il congédia le serviteur.

Un long moment, l'homme songea ; ensuite, il fit quelques pas en dehors du domaine. Cependant, lors de son retour, il sentit qu'une immense fatigue le



Une barbe hirsute...

terrassait. Au moment même où il allait franchir le pont-levis, un serviteur se dressa, lui barrant le passage. Il protesta. A cet instant, ses yeux virent le reflet de sa personne dans une mare d'eau voisine : une barbe hirsute encadrait son visage et la besace pendait à son côté.

Il était redevenu le chemineau d'avant... Rêve ? Réincarnation ? Songe ? Nul ne sait !

× × ×

Et comme, les épaules voûtées, sans mot dire, l'« homme » s'éloignait du domaine, du bonheur, se demandant si ce n'était pas là un rêve, il porta la main à sa poche et, bientôt, son poing zébré d'égratignures sortit un canif, au manche d'argent finement ciselé, et dont une lame était brisée.

RENÉ-JEAN MAXY.



POUR NOS ENFANTS



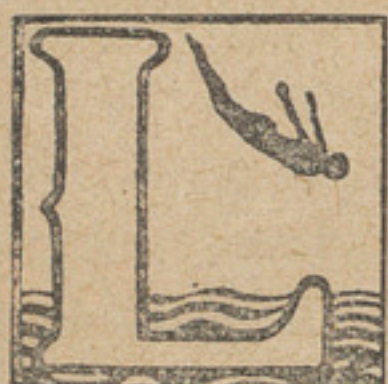
« DEVENIR UN HOMME »

L'ÉCOLE DE L'ODENWALD

« Devenir un homme », tel est le problème que se pose la pédagogie. L'école nouvelle, celle que patronne la méthode naturiste, respecte la personnalité de l'enfant, développe l'instinct naturel du jeu, la curiosité... Une école existe déjà, qui applique ces principes : l'Ecole de l'Odenwald. (Voir les numéros précédents de *Naturisme*.)

LA FAMILLE

« On peut acquérir le pouvoir par la science, mais c'est par la sympathie qu'on parvient à une plénitude de vie. » — TAGORE.



ÉDUCATION est une tâche délicate, demandant beaucoup de tact et de finesse. D'une part, il faut laisser l'enfant se développer librement vers sa propre personnalité.

« Deviens ce que tu es », disait déjà Pindare. D'autre part, il faut l'orienter, lui éviter les dangers trop grands pour ses possibilités de résistance. On a souvent comparé l'éducation au travail du jardinier cultivant ses plantes, les arrosant, les élaguant, arrachant les mauvaises herbes ; mais la plante se développe elle-même selon sa propre loi. On a aussi comparé l'action du soleil à celle de l'amour : l'enfant a besoin d'amour, de sympathie, d'affection pour se développer harmonieusement ; il lui faut quelqu'un qui le comprenne et en qui il puisse se confier.

La vie collective, sociale, de l'école ne lui suffit pas ; il est nécessaire de lui donner quelque chose de plus intime, de plus personnel. L'idéal serait la vie de famille à côté de celle de l'école, si les parents savaient éduquer ; nous avons vu que ce n'était pas toujours le cas. Pour y suppléer, l'école de l'Odenwald a organisé les « familles », qui groupent généralement de cinq à quinze enfants, des deux sexes naturellement, et de tous les âges, sous la direction d'un « chef de famille », qui sert de père ou de mère à tout le groupe et préside à sa vie multiple.

La famille joue un grand rôle dans la vie de l'école. Ses membres mangent à la même table ; leurs chambres sont voisines — précisons que les chambres ne sont pas mixtes et qu'elles ne contiennent



BELLE PERFORMANCE D'UN JEUNE CHAMPION

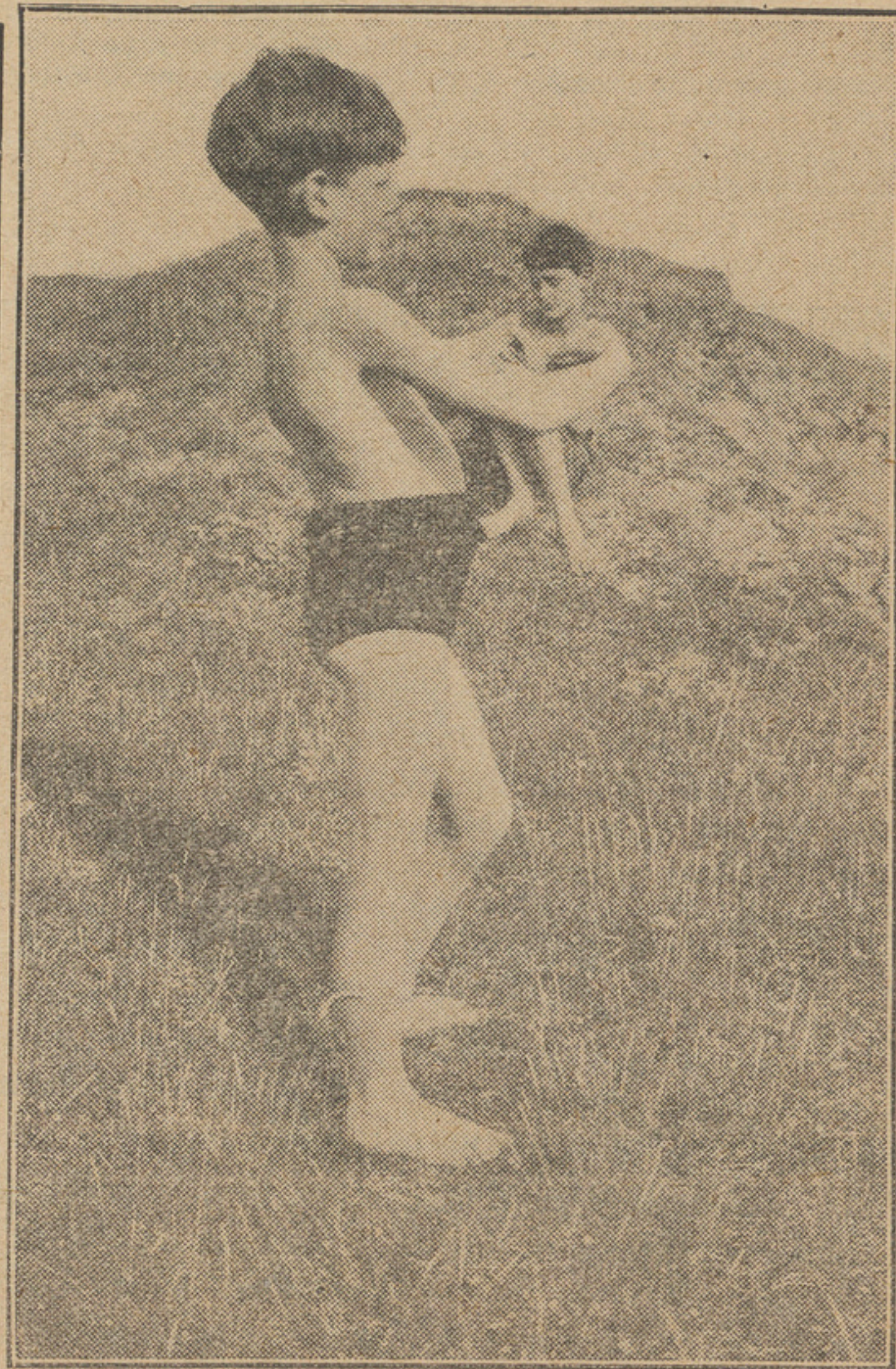
que deux ou trois élèves. Le chef de famille est l'âme spirituelle du groupe et sa chambre le centre où tous viennent se réunir ; le mercredi soir est plus particulièrement réservé aux familles : on passe la soirée ensemble à parler, jouer, chanter. Certaines tâches administratives incombent aussi aux pères de famille : ils signent les bons d'achat de leurs enfants, veillent au bon ordre des chambres, à ce que les lits soient faits, les habits soignés ; bref, ils ont la charge d'inculquer toutes sortes de bonnes habitudes domestiques.

Mais surtout, la famille est la cellule éducative de l'école, où doit régner une entière confiance réciproque. C'est là que l'enfant doit respirer l'esprit de sympathie nécessaire pour comprendre ensuite le monde et jouir de la vie ; c'est là qu'il doit rencontrer l'esprit de compréhension, grâce auquel il pourra se trouver lui-même et aimer les autres, grâce auquel il osera dire ses troubles, ses doutes, ses faiblesses, sans craindre l'ironie, la dureté, la punition. C'est dans la famille que l'enfant doit trouver l'encouragement qui lui permettra d'aller de l'avant et de vaincre ses difficultés intimes, l'atmosphère spirituelle qui le guidera presque malgré lui. La famille doit toujours être le foyer où l'on reprend des forces nouvelles, où l'on retrempe son âme, et dont la méchanceté et la dureté des hommes doivent être bannies. C'est une erreur de croire qu'on fortifie l'enfant en étant dur avec lui. Il faut être ferme, mais bon et compréhensif.

C'est là encore que l'enfant apprend la vie commune avec ses frères et sœurs, et la nécessité des limiter ses égoïsmes ; c'est là qu'il sentira le plus intimement ses obligations envers les autres. qu'il assimilera le mieux les notions de bonté, de charité, de compréhension.

Mais le père a d'autres tâches encore, outre celles de créer l'atmosphère, le climat. Il doit connaître ses enfants, leurs qualités, leurs défauts ; il doit les suivre, chacun individuellement, afin de donner à chacun ce dont il a besoin, ce qui nécessite du doigté et de l'intuition plus que des théories. L'essentiel n'est point tant de donner des conseils, que l'enfant n'est généralement pas en état de suivre ou qui éveillent des réactions négatives en lui ; il faut surtout devenir son égal, son camarade, son ami, et savoir discuter avec lui, non pour lui imposer une conception, mais pour l'aider à réfléchir en lui faisant découvrir ce qu'il n'avait pas vu, les difficultés et les possibilités que son inexpérience ne lui permettent pas de percevoir. L'enfant doit faire ses expériences de la vie lui-même ; il ne veut pas d'une vie toute préparée qu'il n'a qu'à suivre bêtement, où ses énergies ne rencontreront aucune difficulté à vaincre. Ce dont il a besoin, c'est d'un point d'appui solide, d'une personne de confiance, qui ne vienne pas continuellement lui dire ce qu'il doit faire, mais qui soit là lorsque c'est nécessaire. L'adolescent, trop sûr de sa force, doit être laissé à lui-même, sinon il se révolte ou s'étirole. Il n'est pas mauvais qu'il se casse parfois le nez contre un réverbère ; il est bon, alors, qu'il ait derrière lui un foyer où pouvoir se retirer. Et si l'on veut agir sur lui, l'orienter, il n'y a qu'une voie : la confiance, l'amitié.

En résumé, laisser l'enfant se développer, faire ses expériences, mais être là, près de lui, le diriger à son insu en l'entourant de l'atmosphère nécessaire qui évitera, par sa seule influence, certaines expériences dangereuses, et donnera la force de résister aux tentations insidieuses de l'adolescence ; lui donner notre confiance. On le voit nous sommes d'accord avec Rousseau.



ENFANT... MAIS DÉJÀ ATHLÈTE

On comprendra maintenant mieux les rapports entre maîtres et élèves, entre « collaborateurs » et « camarades », ainsi qu'on les nomme ici. Il n'y a plus de barrière, plus de respect hiérarchique, mais le respect mutuel de deux personnalités qui s'estiment. C'est pourquoi l'école de l'Odenwald ignore la discipline, au sens courant du terme.

Une telle éducation exige non seulement des maîtres spécialistes en leur matière, mais des éducateurs. Il faut avouer qu'on se sent parfois bien petit devant la tâche, lorsqu'on se rend compte de tout ce qui manque à notre propre personnalité. Il est aisé de vouloir être un exemple, mais vouloir ne suffit pas, et l'homme est faible ; le maître aussi connaît les tentations de l'égoïsme. Tout est relatif, humain, dira-t-on ; mais l'enfant n'admet pas, ne comprend pas la relativité, et il est terriblement clairvoyant. Il n'y a rien de tel qu'être père de famille pour apprendre à se connaître et pour sentir alors toute la nécessité de s'éduquer soi-même, ce que le maître de l'école classique ignore, ayant toujours, entre lui et l'élève, l'arme de la discipline. Du reste, tous les pédagogues ont ce sentiment très net que l'éducation n'est pas unilatérale, mais bien bilatérale, et que l'enfant — sans le vouloir — éduque l'adulte autant, sinon plus, que réciproquement. Ils ont toujours l'impression de beaucoup recevoir, tout en se demandant, avec anxiété parfois, ce qu'ils peuvent bien donner. Tous ceux qui ne se retranchent pas dans un orgueil d'adulte me comprendront. Dans une école vivante, il n'y a plus de maîtres ni d'élèves, non seulement parce que tous s'estiment réciproquement, mais aussi en ce sens que tous s'éduquent au contact de tous. Dans une école comme celle de l'Odenwald, la devise « Devenir un homme » s'applique à tous, sans limite d'âge. Au fond, elle est vraie pour tous les humains, et surtout pour ceux qui s'occupent de l'éducation, entre autres les parents.

(A suivre.)

P. BARTHOLDI.

ÉCHO ET NOUVELLES

DE CI, DE LA...

BRUITS ET POTINS...

CENT MILLE BALLES DANS LA PEAU !

Un journal du soir nous annonce qu'on a découvert, en Afrique du Sud, que les autruches avalent couramment des diamants, « dont les feux étincelants plaisent à leurs yeux. » Résultat inévitable : l'autruche est maintenant chassée autant pour ses diamants que pour ses plumes.

On peut ainsi se faire une idée aussi atroce qu'exacte de l'immense danger encouru par les humains qui ont la détestable habitude de juger les aliments uniquement sur leur aspect extérieur.

Combien de malheureux s'exposent-ils aux coups de la Mort, cette hideuse chasseresse, simplement en avalant n'importe quoi — pourvu que ce fût bien présenté !

Et que dire des pauvres diables atteints par la douce manie de « manger beaucoup d'argent » ?

Mais vous tous, naturistes, ne craignez point les chasseurs de diamants : d'abord parce qu'infimement sages, vous n'êtes pas omnivores ; et puis, après tout, vous n'êtes pas « à plumes »...

VICTIME D'UN GRAND HOMME

A Cassel, en Allemagne, Frau Müller fut, un beau jour de 1928, expulsée d'un restaurant. Le motif ? les dimensions par trop restreintes de la robe de cette aimable cliente.

Mais celle-ci ne l'entendit point de cette oreille, et fit plaider sa cause devant les tribunaux.

Après avoir traîné assez longtemps, l'affaire vient enfin de recevoir une solution, et la Cour de Berlin a rendu son jugement, dans lequel nous trouvons le succulent... raccourci que voici :

« Nous estimons que Frau Müller portait une robe décente. Seulement, par malheur, elle dansa avec un homme beaucoup plus grand qu'elle. Les efforts qu'elle fit pour s'adapter (sic !) à la taille de son partenaire provoquèrent une diminution de la longueur de ses vêtements. Elle ne peut en être tenue pour responsable. »

Antiféministes impénitents, réjouissez-vous ! Voilà qui prouve surabondamment, n'est-il pas vrai, l'impudeur de la femme qui prétend se hausser à la taille du sexe fort.

Mais le tribunal ne nous explique pas pourquoi cette robe « décente » a pu, contrairement à toute logique, si facilement monter...

0000

LA MODE A PHYSIOPOLIS

Ça devait arriver.

Sacrifiant à la Mode — la déesse aux mille caprices — de joyeux fantaisistes nous proposent de remplacer l'austère slip par un élégant point-d'interrogation.

Qu'en pensent les sociétaires du Trait-d'Union ? Pour nous, nous estimons qu'un naturiste revêtu d'une telle tenue s'exposerait à subir d'ironiques exclamations, et peut-être même, entre parenthèses, à se faire apostropher et frapper aussitôt de suspension...

Qu'on n'aille pas croire, surtout, à un « bateau », le point-d'interrogation évoquant un célèbre avion — transatlantique, il est vrai.

PIERRE AUDEBERT.



Si nos amis anglais, adultes hommes et femmes, hésitent encore à pratiquer la méthode naturiste, en tenue légère, sur un stade, ils n'ont pas — et c'est heureux — la même prudence pour leurs enfants. Voici un beau groupe de bambins et bambines, membres de la « Sun Bathing Society », qui ont l'air de prendre un très grand plaisir à leur séance de culture physique.



MÉDECINE NATURISTE



LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

CRU OU CUIT ?

La cuisson est un mal nécessaire, mais c'est, en soi, un mal. Néanmoins, notre passé ancestral nous interdit le crudiisme absolu, qui serait l'idéal. Mais il y a cuisson et cuisson... L'homme ne peut attendre la vie d'un aliment mort et c'est avec des matériaux vivants qu'il doit réparer ses pertes. Le principal danger de la cuisson est de tuer les vitamines et d'altérer les ferments. (Voir les numéros 120, 121, 122 et 123 de « Naturisme ».)



EST-IL encore la matière protoplasmique et cellulosique, qui constitue, à proprement parler, la matière alimentaire elle-même, et qui doit, elle aussi, rester aussi près que possible de l'état où elle se trouvait quand elle était vivante. Nous avons vu que ses sels organiques, qui jouent, par leurs métaux et métalloïdes, un rôle dominant dans la vie du sang, des glandes, des nerfs, etc., évoluaient avec le concours des ferments qui nous sont propres, et de ceux que les aliments vivants comportent par eux-mêmes. Mais il est non moins essentiel que la cellule à incorporer soit, elle aussi, vivante, sinon elle n'a pas la qualité nécessaire pour remplacer les pertes de notre organisme, qui sont, elles, de la matière vivante qui a périclité petit à petit, par usure ou par carburation.

Vous ne pouvez impunément faire sortir la Nature de ses voies, et rester jeune, souple, alerte, avec un teint frais et reposé, en épuisant toutes vos forces organiques à dissocier des corps morts, inertes, qui n'ont plus aucune capacité d'évolution. Un tel travail vous fait somnoler après les repas, vous dégoûte du labeur quotidien, vous aigrit, et vous fait tomber dans le pessimisme propre aux tempéraments malingres qui travaillent comme ils digèrent, c'est-à-dire mal.

Coupez un pied de salade, par exemple ; suivant toute apparence, il ne « marquera pas le coup » immédiatement après, en ce sens qu'il gardera toujours sa bonne mine. Deux jours après, il n'en sera plus de même : la vie se sera retirée petit à petit de lui, jusqu'à disparition complète au moment de la décomposition. Chacun de nous peut dire la différence d'agrément d'abord, et de digestion ensuite, qui existe entre cette salade toute fraîche, et une autre fanée. C'est que notre organisme n'est pas apte à « recelluler » un aliment mort, alors qu'il est éminemment constitué pour dissocier une cellule intacte.

Tout le problème réside dans cette constatation, et non pas ailleurs.

Voici un autre exemple : si vous faites reposer du lait frais, vous arriverez à en retirer successivement de la crème, du fromage, du petit-lait pour les porcs, et, avec la caséine, vous ferez des branches de lunettes ou des coupe-papiers. Or, il est impossible de remonter cette marche de dissociation ; vous ne pourrez pas, avec vos lunettes, le camembert du déjeuner et le pot de crème, reconstituer la cellule vivante initiale, bien que les corps constituants initiaux n'aient pas été perdus et peuvent être additionnés les uns aux autres. La cellule initiale vivante a évolué facilement, notamment par voie de fermentation, mais en tombant chaque fois dans un stade de vie de plus en plus ralentie, jusqu'à disparition complète de celle-ci. Tant que le phénomène « vie » a été véhiculé par une cellule intacte, la cellule s'est comportée comme ayant une force propre, une énergie en puissance.

Il n'est pas possible de dire que le phénomène « vie » soit une vibration, parce que nous ignorons l'essence de la vie ; mais nous pouvons dire que la cellule vivante, étant un potentiel d'énergie,

vibre et vibrera au contact du corps humain, et amènera dans notre organisme matière et mouvement. La conception de l'Univers, comme une formidable harmonie de vibrations, variant en magnitude depuis le type « système solaire » jusqu'à l'infiniment petit mouvement des ions autour de leur proton, est bien le résultat général des études et découvertes de la science moderne.

Sans vouloir formuler une théorie précise qui n'est pas de notre ressort, il est raisonnable de penser que l'évolution de la matière vivante dans notre organisme aide à entretenir le courant électrique qui doit s'établir de cellule à cellule, et à recharger les centres nerveux qui sont des réservoirs d'innervation.

Chacun de nous connaît cette pénible sensation des jours d'orage, où le courant corporel est nettement dévié de sa normale ; comme aussi la peine avec laquelle s'établissent nos réflexes, quand nous sortons d'un profond sommeil, par exemple. De même, les grands intoxiqués qui portent dans leurs tissus, comme un vêtement sale, une quantité parfois considérable de matières non assimilées et mauvaises conductrices, ont des réflexes lents et pénibles qui les rendent impropres aux sports. La vivacité et la promptitude d'attention sont avant tout question d'alimentation, parce que le bon équilibre consiste à assimiler, et à carburer ce que l'on assimile. La vie sage nous oblige à repousser de nos lèvres ce qui est mort ou inutile. C'est aussi pour cette raison que toutes les religions ont senti la nécessité du jeûne, qui, nous obligeant à vivre sur nos réserves, aide au dépouillement du vieil homme, et rend l'esprit plus alerte.

Cette idée générale de la cellule vivante, c'est-à-dire aussi fraîche que possible, est à la base du naturisme. Nous devons nous efforcer de ne pas porter atteinte à la vie des cellules organiques, car elle est une petite chose fragile et précieuse qui craint l'artificiel dans toutes ses formes.

La saturation de sel, les produits chimiques dits « de conservation », les grands froids, comme les grosses chaleurs, tuent la cellule organique. Dans la question qui nous occupe, c'est-à-dire la cuisson, nous pouvons dire qu'au delà de 115°

presque tous les aliments sont stérilisés, c'est-à-dire qu'ils ne sont plus vivants, que leurs éthers et essences sont volatilisés, les sels minéraux dissociés, les vitamines tuées, les ferments annihilés et les cellules rendues inertes.

Toutes ces remarques incitent donc considérablement à ne manger nos aliments que sous la forme crue.

Cette vérité est impossible à nier. Toutefois, dans notre Paris du XX^e siècle, il est excessif de tomber dans une exagération aussi manifeste. La principale, et la meilleure de toutes les raisons, est que nous avons un tel passé personnel et ancestral de cuisson derrière nous que nous sommes condamnés, pendant longtemps encore, à manger cuit et chaud, ce qui ne veut pas dire bouillant et brûlant. Les aliments subissent des transformations profondes pendant leur cuisson, qui sont une véritable pré-digestion. Le véritable nœud du problème consiste à savoir comment il faut cuire. A ce point de vue, bien des erreurs invétérées sont à corriger.

La première idée de la cuisson naturiste est de maintenir l'aliment à cuire loin de la violence de la flamme. Le feu mortifie tout ce qu'il touche ; il n'est point de végétal qui puisse lui résister. Tous les modes de cuisson, sauf la grillade ou la rôtisserie, isolent légèrement l'aliment de la flamme ; toutefois, cette séparation est fréquemment insuffisante en ce que l'aliment « brûle » — ce qui est manifestement une erreur, ou un accident — et, surtout, en ce qu'il se trouve porté à une température beaucoup trop haute qui fait disparaître toute possibilité de vie.

La première idée de la marmite naturiste est d'éloigner l'aliment de la flamme, de telle façon qu'il n'y ait aucune possibilité de contact. En effet, entre l'un et l'autre, la marmite naturiste intercale, comme autant d'écrans, une épaisseur de métal, une nappe d'eau, deux nappes de vapeur d'eau, et deux doubles fonds ; de telle façon que la cuisson ne va plus se faire de bas en haut, mais de haut en bas.

Il est aisé de comprendre que la flamme a des sautes de température, sauf peut-être dans le feu de gaz, qui se règle au robinet, et qu'une marmite qui reste longtemps à son contact arriverait à d'énormes températures si son contenu ne jouait un rôle de diffuseur, et, par conséquent, de régulateur de la température. L'idéal est de cuire dans une température régulière, sans sautes, à l'abri des excès ; c'est pourquoi la cuisson à la vapeur a, de tous temps, été la plus douce et la plus recherchée de ceux qui veulent conserver les arômes, c'est-à-dire les éthers et essences volatiles.

Toutefois cette cuisson à la vapeur est conditionnée par une nécessité absolue, c'est qu'elle se fasse à l'air libre, c'est-à-dire à la pression atmosphérique.

Cette remarque est de toute première importance et établit un profond fossé entre la marmite naturiste et celles à couvercle boulonné, qui sont de véritables autoclaves, c'est-à-dire des machines à tuer toute vie animale et végétale.

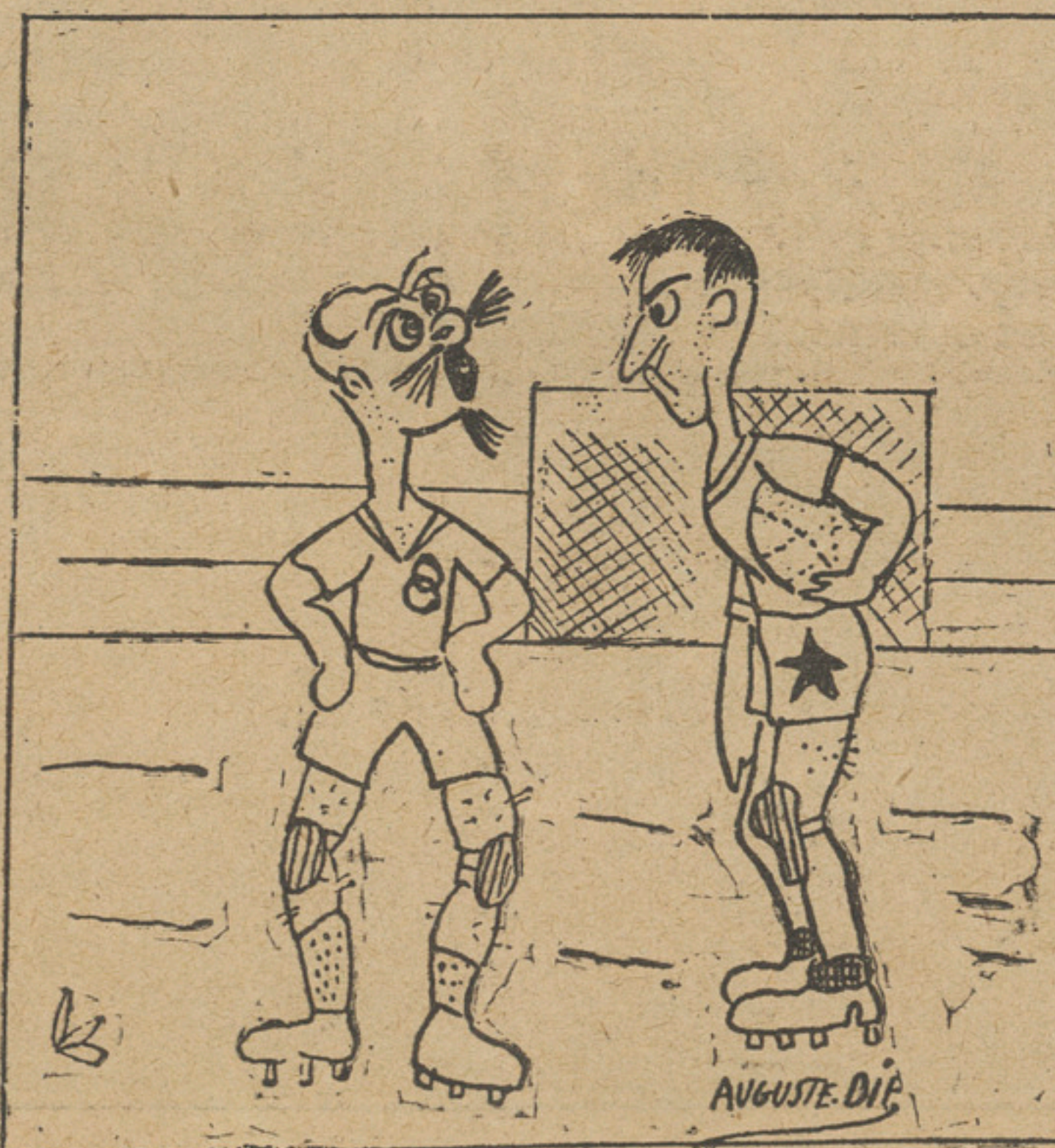
Cette question de la cuisson autoclave est tellement grave et comporte de si nombreuses et importantes conséquences, que nous reviendrons plus tard sur ce sujet pour l'expliquer et le commenter comme il le mérite.

(A suivre.)

ADAM

L'homme nouveau

PROPHÉTIE ?... (Dessin de AUGUSTE DIF)



— Moi, j'affirme que si l'on supprime les buvettes sur les terrains, c'est la mort du sport !

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

L'ILE DE VILLENNES

AU PAYS DES HOMMES... MI-NUS



— C'EST aujourd'hui dimanche. Où allez-vous ?

— Sais pas. Aucun projet encore.

— Bon. Accompagnez-moi à l'Île Naturiste.

— Qu'est-ce que c'est que ça ? L'Île des Hommes nus ?

— Non. L'Île des Hommes mi-nus. Munissez-vous d'un maillot ou d'un slip et suivez-moi.

Neuf heures du matin. Gare Saint-Lazare. Par centaines, des hommes et des femmes, sac au dos ou mallettes à la main, se précipitent vers la voie 14.

Rien ne les distingue des autres voyageurs, sinon qu'ils portent à la boutonnière un insigne (1930, Société Naturiste). Et puis, qu'ils ont le teint bronzé et l'allure allègre.

Si je dis cela, c'est que, malgré moi, je garde dans les yeux la vision des naturistes d'avant-guerre : longues chevelures, visages émaciés, gestes étudiés, chlamides au vent et togas effrangées... C'était le temps du naturisme à la Duncan, des poses rythmiques et du retour à la grâce hellène...

Déjà, en 1914, cette sorte de naturisme cadrait mal avec le caractère de la vie moderne.

Il faut bien avouer qu'en 1930, il ne cadrerait plus du tout...

Le naturisme de 1930, le naturisme des docteurs Durville, c'est tout autre chose.

Du sport — tous les sports — de l'exercice, de l'air et du soleil, un régime végétarien modéré, une alimentation rationnelle et longuement étudiée.

Je suis au milieu du stade de l'Île de Villennes : autour de moi, l'eau bruisante de la Seine, les arbres feuillus de l'Île, les éclats de rire des êtres qui s'ébattent là, plus enfants qu'hommes dans leurs jeux sportifs.

Au fait, qui sont-ils, ces hommes et ces femmes qui sautent à la perche, jouent au médecine-ball, courent sur la piste ou travaillent avec ardeur la terre ?

Des intellectuels ? Des raffinés ? Des malades ?

Là où l'absence de vêtements ne permet plus de classer les individus d'après leur « pelure » artificielle, il ne reste plus guère, pour les identifier, que leur manière de s'exprimer plus ou moins choisie.

J'écoute, j'observe. Il y a ici des étudiants, de bons bourgeois, des employés, des ouvriers même. Décidément, le naturisme en France n'est plus affaire de snobisme aristocratique ou de cérébralisme exacerbé. Une sorte de même joie fraternelle et enfantine unit tous ces êtres d'éducation et de classes différentes. Pas de gros mots, ni de politesses excessives ; des hommes, des femmes, dépouillés de tout artifice et simples — à cause de cela — d'âmes et de corps.

Un bel homme d'une soixantaine d'années, au torse nerveux et musclé, converse avec un jeune joueur de base-ball :

— Oui. J'ai maigri de douze kilogs. Lorsque je suis venu ici, j'étais difforme. Quand j'ai voulu devenir naturiste, tout le monde se moquait de moi dans

ma famille. Aujourd'hui... dame ! ils s'inclinent devant les résultats. J'ai l'air d'avoir dix ans de moins !

— Moi, j'avais la poitrine rentrée et les épaules étroites... Voilà six mois que je suis la cure naturiste. Vous voyez, je m'arrange...

Ce qui surprend peut-être le plus sur ce stade où circulent quelques centaines d'hommes et de femmes à peu près nus, c'est de voir qu'il y a beaucoup plus d'êtres sains et beaux — surtout parmi les hommes — qu'on ne le pourrait croire. Les cagneux, les ventrus, les bedonnants, les difformes sont ici en minorité, c'est un fait.

J'avise, sur le stade, le docteur Gaston Durville : l'animateur de l'Île Naturiste. Quand, au cours d'une leçon de culture physique, son corps se détend, ce n'est plus un homme que l'on a devant soi : c'est une planche anatomique vivante, tant chaque muscle et chaque attitude sont savamment, scientifiquement cultivés. Il émane de Gaston Durville une sorte de vitalité bondissante, de magnifique optimisme, de prodigieux magnétisme.

— Docteur, vous êtes content de l'œuvre réalisée par vous en deux ans ?

— Il y avait 8.000 adhérents en 1928. Il y en a 35.000 en 1930. Nous en aurons 150.000 en 1935.

— Mais... le stade n'y suffira plus !

— Nous avons seize hectares de terrain. Sur ces seize hectares, nous bâtirons quatorze stades. Physiopolis, croyez-moi, sera un bel État d'ici quelques années. Et la race que nous élaborerons ici sera forte, belle, joyeuse, saine d'esprit et de corps !

En quittant l'Île des Naturistes, j'ai pensé à une autre visite, effectuée par moi il y a seulement quelques semaines... Des chairs blêmes, des anatomies vacillantes, des êtres apocalyptiques qui haletaient dans des réduits empuantis de sueur et de vapeur...

Vive le naturisme, religion nouvelle où l'on adore l'Air, l'Eau et le Soleil !

CLARA CANDIANI.

(La République, 20 septembre 1930.)

POÉSIE

NUIT D'ÉTÉ

La douce nuit de juin, avec son ombre brune,
Frisonne aux longs accords des grillons exaltés ;
Les prés et les coteaux sont bleus de clair de lune,
Un frais parfum s'enroule aux tilleuls argentés.

Heure claire et pensive où tout n'est qu'harmonie !
Il semble que la nuit va livrer le secret
Du mystère angoissant de l'Être et de la Vie
Et de l'énigme, enfin, donner un sens concret.

O ! l'ineffable paix montant du paysage !
Le Passé se confond avec le Devenir,
Et le calme bonheur qui du ciel se dégage
Coule en sérénité que rien ne peut ternir.

LUCIENNE COLOMÈS.

CONFÉRENCE CAUSERIE RÉUNION

ENSEIGNEMENT NATURISTE

CONFÉRENCES DE PROPAGANDE (SAISON 1930-1931)

Comme les années précédentes, les docteurs Gaston et André Durville recommencent, de novembre à mai, la série de leurs conférences de diffusion sur la méthode naturiste.



Voici les renseignements généraux concernant ces conférences :

SÉRIE DE DOUZE GRANDES CONFÉRENCES DE DIFFUSION (AVEC CLINIQUE GRATUITE)

par les docteurs Gaston et André Durville

Grande Salle des Sociétés Savantes
8, rue Danton, Paris-3^e (Métro : Odéon ou St-Michel)

Les portes sont ouvertes à 20 heures. Les conférences commencent à 20 h. 45 précises. Aucune place n'est réservée ; les auditeurs se placent eux-mêmes, dans l'ordre de leur arrivée.

x x x

COLLABORATION AUX FRAIS DE SALLE

Toute personne étrangère à la Société Naturiste..... 4 francs
Membres de la Société Naturiste..... 1 »
Malades s'inscrivant pour bénéficier de la Clinique gratuite..... 1

DATES

Les conférences auront lieu régulièrement, de novembre à mai, le deuxième et le quatrième mardis de chaque mois. Voici la date des douze conférences :

Mardi 25 novembre ;
Mardi 9 et mardi 23 décembre ;
Mardi 13 et mardi 27 janvier ;
Mardi 10 et mardi 24 février ;
Mardi 10 et mardi 24 mars ;
Mardi 14 et mardi 28 avril ;
Mardi 12 mai.



PROGRAMME GÉNÉRAL

20 h. 45 à 21 h. 30. — Conférence sur une des branches du Naturisme. Etude des différents procédés dont le Naturisme dispose pour guérir le malade ou conserver le bien portant en santé : cure alimentaire, cure d'air, cure de soleil, cure de mouvement, cure d'eau, cure morale. Causerie sur les sujets d'actualité intéressant le mouvement naturiste.

21 h. 30 à 21 h. 45. — Entr'acte (au cours duquel sont examinés gratuitement les malades qui se sont fait inscrire avant la conférence).

21 h. 45 à 22 h. 30. — Etude publique des cas examinés pendant l'entr'acte. Éléments de pathologie. Prescriptions naturistes.

22 h. 30 à 23 heures. — La parole est donnée aux contradicteurs.

Le programme détaillé de chaque conférence est publié chaque semaine dans « Naturisme ».



PROGRAMME DE LA SEANCE D'OUVERTURE DU MARDI 25 NOVEMBRE

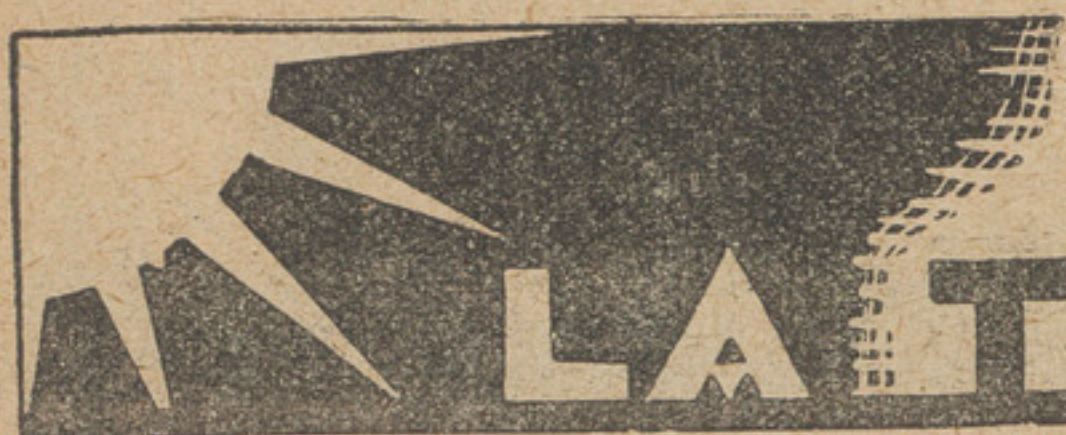
PREMIÈRE PARTIE. — Qu'est-ce que la médecine naturiste ? En quoi le naturisme diffère-t-il du nudisme ? Le naturisme, facteur de santé individuelle, doit devenir un facteur de santé publique.

DEUXIÈME PARTIE. — Clinique gratuite.

TROISIÈME PARTIE. — Contradicteurs.

Les malades désirant bénéficier de la Clinique gratuite doivent se faire inscrire à l'entrée. Leur dossier médical est constitué pendant la première partie de la conférence ; les cas malades sont étudiés en public et les prescriptions naturistes établies pendant la seconde partie de la conférence.

Naturistes, venez en foule aux conférences de la Société Naturiste. Amenez des malades. Amenez des amis



LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR
LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT

IV. — UNE BATAILLE. LA PEUR. PREMIER ÉMOI.



PEUT-ÊTRE doit-elle tout d'abord entrer en ligne de compte dans l'explication d'une bizarrerie morbide dont s'accompagna l'évolution de ma vie sexuelle, Freud dirait de ma « libido » d'enfant. La voici :

Le premier émoi de mes organes génésiques, la première sensation de plaisir qui s'y localisa naquirent à l'occasion d'une frayeur dont tout mon corps fut ébranlé, comme il l'avait été par l'absinthe, et cela alors que je n'avais pas encore huit ans.

Le souvenir en a gardé chez moi un tel relief que je n'ai nulle peine à évoquer, dans ses détails les plus précis, cette grande aventure d'un tout petit enfant.

A cette époque, une haine aussi vieille que profonde, et dont j'ai plus tard découvert les origines en fouillant les archives locales, divisait les jeunes gens de Montpellier en deux camps qui prenaient chacun le nom de leur quartier respectif. Il y avait ceux de la Valfère et ceux du faubourg Boutonnet, alliés à ceux de la Blanquerie.

Il ne se passait pas de mois sans qu'entre les deux clans ne se livrassent des batailles où, après des défis homériques, les grands et les moyens (de 18 à 14 ans) entraînaient jusqu'aux plus petits, qui en avaient à peine huit. Les rencontres avaient lieu dans les terrains vagues qui entouraient alors la ville. Je dois dire que rares étaient les corps à corps; on se tenait à distance, et l'on échangeait des cailloux, soit à la main, soit à la fronde. J'en possédais, pour ma part, une fort belle, fabriquée avec un large morceau de cuir verni, par notre voisin, le cordonnier Artigalas, qui me la donna en échange de trois petits pains par moi dérobés à notre boulangerie.



DANSE SUR LA POINTE DES PIEDS

Et il me souvient que, ma fronde à la main, le drapelet de ma chemise flottant au derrière, suivant, de mon petit pas, les « grands » de la Blanquerie, je me faisais à moi-même l'effet d'un vaillant guerrier.

Or, ce qui devait arriver arriva.

Un jour de grande bataille — c'était un dimanche — j'échappai aux miens, et, en compagnie de quelques gamins de mon âge, ayant, comme moi, chemise au vent, j'allai en droite ligne vers la fameuse Font-Putanelle, où aurait lieu le combat. Cette fontaine monumentale et ses entours honorent aujourd'hui le souvenir de Jacques Cœur, le grand argentier du roi Charles VII, qui l'édifia en 1444 et y fit graver ses armoiries; mais, à cette époque, elle disparaissait presque dans les roseaux bordant le ruisseau du Verdanson, aux bords duquel elle se dressait.

Ce fut entre les deux camps une bataille mémorable, et comme on n'en vit jamais dans les parages de ce célèbre ruisseau. D'une de ses rives à l'autre, comme jadis les guerriers d'Homère sur les bords où s'éleva Troie, on s'engueula sans lassitude, pendant des heures, et on échangea force cailloux, pris à même le Verdanson.

Je maniai ma fronde avec frénésie, et je me figurais être David, dont ma mère me narrait alors la rencontre avec le géant Goliath.

S'il n'y eut pas de morts, il y eut, à certain moment, de nombreux blessés. Une pierre me frôla l'oreille droite et la fit saigner. Mais je puis dire que, jusqu'à cette minute, je n'avais pas, un seul instant, connu le sentiment de la peur.

Or, voici qu'au moment le plus fort de la bataille, la police ayant été alertée, trois sergents de ville firent irruption sur la rive droite du Verdanson. L'un d'entre eux se dirigea vers moi; et telle fut alors ma frayeur que, voulant fuir, je ne

le pus. Tout mon petit corps tremblait comme un arbrisseau dont la bise secoue les feuilles; et, quand le sergent de ville fut devant moi, la main levée pour la poser sur mon épaule, je sentis comme un frisson courir le long de ma moëlle, passer dans les parties les plus intimes de mon corps, d'où jaillit une sensation de plaisir dont je n'ai jamais perdu et dont je garde souvenance à soixante-dix ans passés.

Elle fut aussi rapide que profonde, et fit place à celle, beaucoup moins agréable, de mon oreille gauche tirée par le sergent de ville, qui, après m'avoir confisqué ma fronde, m'amena dare-dare, moi, le vaillant guerrier, moi, le glorieux blessé, comme un gamin pris à voler des pommes, vers le logis paternel. Car ce sergent de ville, un brave homme de Corse nommé Morucci, était un ami de mon père et un client de notre boulangerie.

Cette sensation quasi voluptueuse, jusqu'alors insoupçonnée, émanant de mes parties sexuelles, me frappa, et, cette nuit-là, ainsi que les suivantes, quand, pendant mon sommeil, je rêvais de la grande bataille, je la ressentais encore comme à la minute tragique.

On verra qu'elle revint chaque fois que je me trouvais en des circonstances analogues, et le rôle que le sentiment de la peur joua dans l'évolution de ma « libido » d'enfant.

Et aujourd'hui, plus j'analyse, par les procédés freudiens, les dix premières années de ma vie, et plus cette idée s'ancre en moi que le « choc absinthique » entra pour beaucoup à l'origine de cette émotivité spéciale si précoce, et de même dans le nervosisme qui fut mon lot à cet âge. N'y avait-il pas d'ailleurs, chez moi, un terrain tout préparé par l'hérédité maternelle?

(A suivre.) PAUL VIGNÉ D'OCTON.

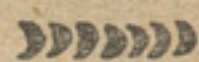
INFORMATION/ DIVERSE/

COMMUNIQUE DE MADOLIN

Miel aromatique. — Madolin est désormais en mesure de fournir du miel aromatique, garanti pure lavande, et, accessoirement, thym et serpolet. Ce miel est récolté en septembre, dans la montagne, à plus de 800 mètres d'altitude, et possède un arôme difficile à égaler en pureté et en valeur aromatique. Ce miel est très substantiel et très peu liquide. Il ne doit pas être utilisé aussi largement que le miel de plaine, pas plus que le biscuit ne doit remplacer le pain.

Ce miel est très difficile à obtenir, à cause de la sévérité de l'hiver, qui oblige l'apiculteur à descendre ses ruches pendant la mauvaise saison, pour les préserver des fortes intempéries. Par contre, ses effets sont bien plus grands, et sa saveur offre un rare plaisir aux palais fins. Madolin s'est assuré une importante récolte pour pouvoir livrer régulièrement à sa clientèle proche et éloignée. Madolin offre ce miel en pots de : 1 kilogram à 18 francs; 500 grammes à 10 francs; 250 grammes à 6 francs.

De façon à faciliter une manutention délicate, les naturistes qui voudraient se faire livrer régulièrement cette qualité de miel seraient très aimables de vouloir bien se faire inscrire.



Chef de groupe. — Les naturistes habitant Saint-Etienne sont invités à grouper leurs commandes chez M. J.-P. Laurent, 15, avenue du Président-Faure, Saint-Etienne.

CONFÉRENCE/ CAUSERIE/ RÉUNION/

JEUDI 6 NOVEMBRE. — A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e), Conférence par M. Barrier, du Conservatoire de Paris : *Le sport vocal, ou ma conception de la voix humaine et de l'étude du chant*. Causerie, démonstration et audition.

× DIMANCHE 9 NOVEMBRE. — Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : *Réunion générale des naturistes*.

× MARDI 11 NOVEMBRE. — Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine : *Réunion générale des naturistes*.

TOUS LES MERCREDIS. — A 20 h. 30, Nouveaux cours élémentaires d'Esperanto, salle « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e). Cours gratuits et publics pour les débutants.

× SAMEDI 22 NOVEMBRE. — Salle des Sociétés Savantes (petite salle du premier étage), 28, rue Serpente, Paris (6^e) : A 20 h. 30, *Assemblée générale de la Société Naturiste*.

× MARDI 25 NOVEMBRE. — Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6^e) : A 20 h. 45, *Séance d'ouverture de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville*. Première partie : « Qu'est-ce que la médecine naturiste ? En quoi le naturisme diffère-t-il du nudisme ? Le naturisme, facteur de santé individuelle, doit devenir un facteur de santé publique. » Deuxième partie : Clinique gratuite. Troisième partie : Contradicteurs.

La Tragédie de Salomé (Florent Schmitt). — Orchestre des Concerts Straram, sous la direction de l'auteur. 4 disques 30 cm., ét. bleue (39 fr.), LFX 68, LFX 69, LFX 70, LFX 71.

La Vie est un rêve (A. Chantier et P. Maudru). — Valse motif du film « Atlantis ».

Le Printemps c'est toi (Ph. Parès-G. Van Parys et L. Lemarchand). — Fox-trot chanté par Jean Sorbier. Disque N° DF 110, 25 cm., étiquette noire (20 fr.).

Columbia

LE ÉDITION 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 : 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

LES MALADES HABITANT LA NORMANDIE
PEUVENT ÊTRE EXAMINÉS ET TRAITÉS A L'

INSTITUT NATURISTE (FILIALE NORMANDE)

200, rue Caponière, CAEN (Calvados) — Tél. : 12-77

Consultations par les docteurs Durville les 2^e et 4^e
lundis de chaque mois, de 13 heures à 18 heures

Examens préparatoires et traitements naturistes
tous les jours, de 10 h. à midi et de 14 h. à 18 h.

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 BRODÉS, CEINTURES
AUX COULEURS DE LA SOCIÉTÉ NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

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

Catalogue sur demande

POUR VOTRE

A MEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

Téléph. : Ségur
65-64

CHAMBRES
A COUCHER

SALLES A MANGER

MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

RENÉ AXLER SE TIENT ÉGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO
C'EST BIEN
ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

PETITE ANNONCE

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e).

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 (ce numéro doit être inscrit AU CRAYON, afin de pouvoir l'effacer). Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la direction de Naturisme.

— PENSION pour 1 ou 2 enfants de 6 à 12 ans, dans famille naturiste, à la campagne : soins dévoués. Prés, bois, air pur, soleil. Ecole très proche. Logé, blanchi, nourri sainement. 10 fr. par jour. F. Darnal, à Cazes-Mondenard (Tarn-et-Garonne).

— MAISON à louer dans propriété vallée Chevreuse. Cure d'air. 20 k. Paris. 7 m. gare. Entrée et jard. sépar. 4 p. cuis. w.-c. cab. toil. 5 pet. chamb. Eau, g., él., cave, belle terrasse, jard., poulailler, clapier. Loyer : 4.000 ; av. garage : 4.500. Ecr. à Naturisme, N° 331.

— BONNE à tout faire, naturiste, très soigneuse, sachant bien cuire et cuisine, est demandée pour villa neuve, quartier très sain. Très bonne place. — Ecrire à Naturisme, N° 329.

— DAME nat., 37 ans, gaie, svelte, élég., aff., corr., vue mariage av. mons. aff., ay. bonne éducation et situat. Ecr. Naturisme, N° 330.

— NATURISTE et très sportif, instituteur, 24 ans, dés. connaître demoiselle mêmes goûts, en vue mariage. Ecr. à Naturisme, N° 332.

— Pens. fam. « LES SAPINS » R. Maison Russe, Menton : jardins, pinède, terrasses, la vue la plus belle, la situation la plus ensoleillée. 35 fr. et 40 fr. par jour, taxes comprises.

— PENSION VEGETARIENNE, Villa « Les Passiflores », Juan-les-Pins, Côte-d'Azur. — 35 à 40 francs.

— « AUX NATURISTES », 97, Petit Piol, Nice. Institut de régénération par végétarisme et culturisme. Succès quotid. Notice s. dem.

RESTAURANT DU FOYER VEGETALIEN

40, rue Mathis (Métro : Crimée), fondé en 1923.

Le premier établissement naturiste existant à Paris

Vous y trouverez la cuisine la plus simple

et les plats les plus abondants

(service à discrétion)

les plus bas prix

(3 fr. 75 par repas, dames ; 4 francs, hommes).

NATURISTES, CONSOMMEZ DES HUITRES FRAICHES

venant directement des parcs d'élevage

et contrôlées par le service d'hygiène.

Portugaises de Claires : Colis 5 kilogs domicile, 30 francs ;

10 kilogs, 52 francs.

Portugaises vertes : 5 kilogs, 25 francs ; 10 kilogs : 45 francs.

Eva Bargeaud-Rouyé

ostréiculteur à La Tremblade (Charente-Inférieure).

MADOLIN

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

les produits alimentaires naturistes

DES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

AMANDES

(Se consommer au naturel)

Amandes douces, grosses, triées (Bari).....Les 500 gr. 20 »
Amandes douces, tout-venant (de Perse)..... — 12 50
Amandes douces Bari, fraîches, émondées..... — 25 »
Amandes douces grillées..... — 25 »
Amandes douces salées et grillées..... — 25 »

AROMATES

Aromatisez vos légumes dans votre assiette

Mélange de salicornes sèches et plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60

La saupoudreuse, verre moulé, bouchon nickel..... 10 »

BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE

Farine complète, gruyère râpé

Le sachet de 100 gr. 2 »

BISCOTTES NATURISTES

Farine complète

Le paquet..... 5 »

BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS

Farine complète et raisins secs

Le sachet de 200 gr. 2 »

BLE GERME EN FLOCONS

Grain germé et éclaté, amandes, farine complète

Le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »

BLE GERME EN GALETES

Grain germé, séché et cuit à moins de 90°

Le kilog..... 12 »

BLE GERME FRAIS

Le grain en pleine germination

Le kilog..... 4 »

CONFIT NATURISTE AUX AMANDES

Raisins secs broyés, amandes, noisettes, miel

Aliment puissant quotidien, pour tous.....Le pot repas 2 »

CRACKNELLS NATURISTES

Farine complète

Biscuits à tremper.....Le sachet de 200 gr. 5 »

CREME D'AMANDE

Comme dessert, ou dissoute dans un demi-litre d'eau

Le petit pot..... 3 »

DATTES

Degla, sélectionnées, du Djerid

Au naturel, sans sirop.....Les 500 gr. 8 »

FLEURS DE THE

Remplacent les feuilles (infusion plus longue)

Les 125 gr. 6 25

GERMOIR

En tôle spécialement étamée

Pour faire germer les céréales et les consommer, à point, chez soi..... 9 »

HUILE D'OLIVE

Faite de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel

Les 500 gr. 9 »

JUS DE POMME

Nouvelle récolte

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

JUS DE RAISIN FRAIS

Nouvelle récolte. — « Picardan Doré, Réserve Naturiste »

Rouge, rosé et blanc.....Le litre 10 »

La demi-bouteille 6 »

MARMITE NATURISTE

Pour la cuisson des légumes

Premier modèle..... 115 »

Deuxième modèle (un peu plus grand)..... 145 »

MATTE

Boisson du Brésil qui est un aliment

Les 500 gr. 10 »

MIEL AROMATIQUE NATURISTE

Garanti pur aux aromates (lavande)

Les 500 gr. 9 »

MIEL BLANC

du Loiret

Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

EN VENTE, AU SIEGE

172, rue Marcadet, Paris (18^e) — Marcadet 06-47

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

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

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

OLIVES NOIRES DE GRECE

Mâries à l'arbre

Les 500 gr. 9 »

OLIVES NOIRES DE L'ARDECHE

Les 500 gr. 9 »

PAIN D'EPICE NATURISTE

Farine intégrale, miel, amandes

Dessert.....Les deux pavés 4 »

PAIN NATURISTE INTEGRAL

Le grain de blé dans sa totalité

Le pain..... 2 »

PAIN NATURISTE COMPLET

Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche

Le pain..... 2 »

PATES ALIMENTAIRES NATURISTES

Farine complète

Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 8 »

PIGNONS DOUX

Amande du pin

A consommer au naturel.....Les 500 gr. 15 »

PRUNEAUX

Santa Clara

Les 500 gr. 7 »

RAISINS SECS

de Smyrne

Les 500 gr. 8 »

RIZ NATURISTE

Non décortiqué

Riz intégral, avec la totalité de son péricarpe. Les 500 gr. 3 »

RIZ PATNA

Glacé

Importé des Indes. Décortiqué et glacé.....Les 500 gr. 4 »

ROCHERS NATURISTES AU COCO

Blé germé, noix de coco, miel

Dessert fin.....Le sachet de 11 4 »

SARRASIN

En farine

Farine pour bouillies.....Les 500 gr. 2 25

SOLEILS NATURISTES

Noix de coco, amandes, farine complète, miel

Aliment de toute heure.....Les 125 gr. 2 »

172, rue Marcadet.

Marcadet 06-47.

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.