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. 1930-12-11.

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° 129 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 11 DÉCEMBRE 1930

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

CHAMPIONNATS

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

ÉCHOS ET NOUVELLES

BRUITS ET POTINS

OU ALLONS-NOUS ?...

C'est inimaginable !... Quel est le pouvoir suprême qui arrivera à faire comprendre aux mortels toutes les catastrophes auxquelles nous sommes voués, actuellement, sur cette terre ?

Il est à croire que la fin du monde est proche (sans superstition), ou bien que le Très-Haut a complètement perdu la maîtrise de son gouvernail...

Depuis de longs mois, les éléments déchaînés sèment partout le deuil et la misère — sans compter, bien entendu, la douche quotidienne dont nous sommes gratifiés. Eh bien ! il paraît que ce n'est pas suffisant. Le fait est tout récent : au lieu de pluie — eau naturelle par excellence, et qui, par conséquent, pourrait à la rigueur aider à notre toilette — c'est de la boue, de la vraie boue, qui nous arrive maintenant de la voûte céleste !

De ce phénomène, nos midinettes, habituées à maculer leurs bas en pataugeant sur les trottoirs, auront tôt fait de tirer une douce vengeance : de quel œil ironique vont-elles considérer les aviateurs, en pensant que, malgré leur altitude... convenable, ils seront crottés à leur tour, et même les premiers servis !...

Il est permis de se demander si nous sommes au bout de nos peines. Que va-t-il encore dégringoler ?

»»»»»»

LEQUEL DES DEUX ?

On a beaucoup jasé sur le nu... Nu intégral ou nu relatif ?

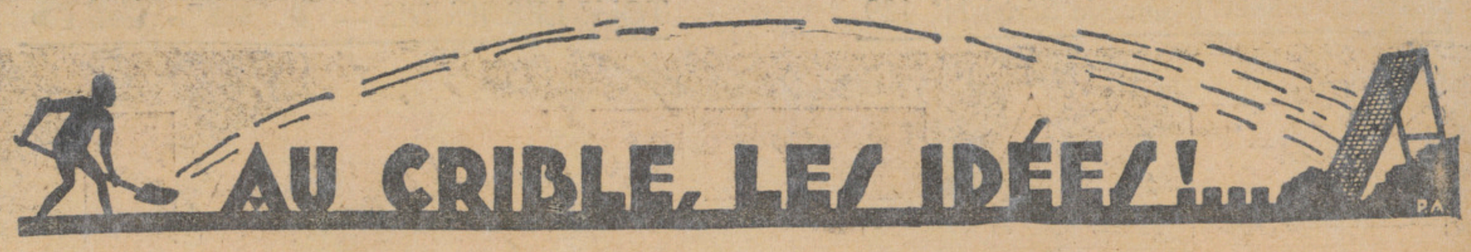
Sur ce chapitre si complexe, chacun son goût... Pour ma part, j'aime mieux rester neutre. Certains trouvent que le premier est de beaucoup le plus pratique, parce que le plus simple et le moins coûteux des costumes ; la mode ne saurait lui porter atteinte ; il est aussi élégant à la ville que dans les soirées dites « mondaines », et, de ce fait, plus de perte de temps pour les transformations ! Ce raisonnement semble juste : avouez que cinq secondes le matin et le soir suffiraient pour quitter ou réintégrer le lit... Et, surtout, plus de faux-col — terreur des hommes ! — à ajuster. Les mêmes avantages se reproduiraient tout au long du jour : au restaurant, chez le coiffeur, etc., rien à déposer au vestiaire ; aussi, pas de crainte d'échanger son pardessus ou son chapeau...

La question la plus piquante — puisque c'est la plus épineuse — est celle du métro. Elle a fait couler beaucoup d'encre, et bien des gens, mal renseignés, ont poussé les hauts cris à l'idée d'être entassés pêle-mêle, sans distinction de sexe... et sans voiles.

Mais quelques représentants du sexe fort, malgré leur air pudique, n'en pensent pas moins que ce serait là une heureuse innovation ; les plus malicieux, brûlant les stations et se croyant déjà en route pour les célestes sphères, sont tentés de s'écrier : « Vivent les nues ! »

Allons ! ce ne sont là que paroles en l'air, et nous n'en sommes heureusement pas encore à cette... extrémité.

AUGUSTE CHAUVETON.



PEUT-ON RAJEUNIR ?

Un médecin naturiste, citoyen de Physiopolis depuis la première heure, m'écrit :

« *J'ai lu dans votre livre* L'Art de vivre longtemps *les conseils de vie sage que vous donnez, et par l'observation desquels l'humanité doit retrouver sa longévité normale. J'ai lu, d'autre part, ces jours-ci, dans le* Journal, *un article de Louis Latzarus intitulé : « Voulez-vous rajeunir? ». cet auteur prescrit à ceux qui veulent obtenir l'âge canonique un traitement totalement différent du vôtre ; pourriez-vous, dans un prochain « Crible », nous dire ce que vous pensez de ses idées ? »*

Certainement, mon cher confrère; mais, avant, pour ceux qui ne savent pas, résumons l'idée Latzarus :

Si l'on place dans un bocal, au laboratoire, certains petits animaux qui pullulent dans les eaux stagnantes et qu'on appelle des infusoires, ils ne tardent pas à devenir de plus en plus petits, à dégénérer, et à mourir.

Si, dans ce même bocal où les infusoires dégénèrent, on apporte un peu d'eau neuve, les animalcules, tout à coup, se ragaillardissent, redeviennent plus vigoureux, plus gros, plus beaux ; ils refont une jeunesse nouvelle.

Partant de cette expérience, on passe à l'homme, et, résolument, on conclut : si les cellules de notre organisme — qui sont, en somme, comparables à des infusoires — dégénèrent, vieillissent et meurent, c'est parce que le milieu qui les fait vivre n'est pas assez renouvelé. Quel est le milieu qui fait vivre nos cellules ? Le sang.

Pour rajeunir les vieillards, apportons-leur donc un sang nouveau. Et un nouveau traitement de la caducité humaine apparaît : le traitement par les injections de sang. On prendra à un être jeune quelques gouttes de son sang, et on les injectera aux vieillards. Après quelques piqûres, un peu de jeunesse aura reparu...

[x x x]

Cette histoire est une douce farce.

Il me faut dire, d'abord, pour mettre les choses au point, que l'expérience des infusoires, qu'on donne comme nouvelle, ne l'est pas du tout. C'est l'Anglais Calkius qui l'a, le premier, réalisée en 1902 ; *elle a paru tout au long dans une publication d'Outre-Manche, le* Biological Bulletin (octobre 1902). *Metchnikoff en a parlé dans son livre :* Etudes sur la nature humaine, *et moi-même dans mon* Art de vivre longtemps (1912).

Calkius a montré que des infusoires en dégénérescence dans un bocal régénèrent tout à coup, si on leur fait subir n'importe quelle excitation, *par exemple si l'on ajoute à l'eau qu'ils habitent un peu de strychnine, ou, plus simplement, seulement si l'on agite le bocal ; l'apport d'une « eau neuve » ne sert donc à rien en lui-même.*

Il est atrocement osé de dire que le renouvellement liquide est la cause du rajeunissement, puisque de simples secousses, parfaitement sèches, produisent le même effet.

Qu'on tire, de l'expérience de Calkius, un traitement de la sénilité des infusoires par la strychnine, les secousses ou l'eau, soit ; mais je ne comprends pas pourquoi on s'autorise d'abord à conclure de l'infusoire à l'homme, ensuite, au lieu d'eau, à proposer du sang.

Ce n'est pas parce que l'eau peut aviver la jeunesse des infusoires que le sang d'un jeune homme peut rajeunir un vieillard.

Il est tout de même étrange que des gens, qui devraient être habitués à tirer des conclusions logiques, puissent les tirer aussi saugrenues.

Je respecte toutes les idées, et j'essaie de ne rien nier a priori, *mais je suis obligé de dire que, quoiqu'ayant fait, depuis des années, pas mal de transfusions sanguines, et en particulier des transfusions de sang d'êtres jeunes, à des individus, hommes ou femmes, plus âgés, je n'ai jamais vu ces derniers rajeunir. Bon nombre de praticiens penseront comme moi.*

[x x x]

Ne courons pas après la gouttelette sanguine, ou médicamenteuse, ou autre, qui rajeunira les humains : vivons sagement.

Le rajeunisseur, le seul, à mon humble avis, c'est le genre de vie naturiste.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

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

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :

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

Imprimerie-Ateliers :

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

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

JEUDI 11 DECEMBRE 1930

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins	2
Peut-on rajeunir ?	2
Ce que pensent les parlementaires de la méthode naturiste	3
Un aliment de valeur : le miel	4
La crue de la Seine et l'Ile des Naturistes	4
Caïn, aventure des mers exotiques	5
Choupette (poésie)	5
Vers la guérison du cancer	6
Le naturisme, clef des temps nouveaux	7
Les nudistes du Faron et le substitut fanfaron	7
Les bouillons de légumes et de céréales	8
Les idées de nos lecteurs	8
Comment je devins naturiste	9
Un nouveau paganisme	9
A la Gloire du Soleil	10
Communiqué de Madolin	10
Conférences, causeries, réunions	10
Revue des revues	11
Les éditions de « Naturisme »	11
Petites annonces	11

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 1er de chaque mois

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

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

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

NOS INTERVIEWS

ENQUÊTE REPORTAGE

P. A.

LE NATURISME ET LA CHAMBRE

CE QUE PENSENT LES PARLEMENTAIRES DE LA MÉTHODE NATURISTE

par René-Jean MAXY

CE QUE NOUS DIT M. LOUIS DUMAT, DÉPUTÉ DE LA SEINE VICE-PRÉSIDENT DE LA COMMISSION D'ALSACE-LORRAINE DE LA CHAMBRE

LOUIS DUMAT *possède, en plus de son mandat, le titre de benjamin de la députation parisienne. Il appartient donc à cette génération heureuse de ceux qui osent et souvent réussissent; n'en est-il pas l'exemple vivant ! Louis Dumat est un homme dont l'activité est d'autant plus grande que sa foi est intacte. Comme tous les jeunes, aucun obstacle ne l'arrête ; c'est pourquoi il remporte souvent victoire sur notre routine administrative, et aussi, peut-être, parce que la ténacité est pour lui une compagne fidèle.*

Le distingué député du quartier de Plaisance siège aux bancs de la droite. Sa voix puissante s'élève parfois, au cours des débats, lorsque les gauches ont la parole, et son reproche se traduit ainsi : « Et la livre à 240 !... » Presque toujours, l'adversaire hésite devant cet argument ; mais, alors, le président invite notre benjamin au silence, ce qui, du reste, n'est pas toujours facile...

Sans être de l'extrême avant-garde, Louis Dumat est un défenseur de toute idée neuve. C'est également un sportif. Aussi nous était-il précieux d'avoir son opinion sur la thèse naturiste.

C'est pendant le débat sur la crise financière, au cours d'un pointage des votes, que nous avons demandé une interview à Louis Dumat.

— Votre opinion sur le naturisme, mon cher Député ?

— Tout d'abord, mes compliments sur la présentation de votre revue. Comment ne pas s'intéresser au développement d'un organe de vulgarisation de la santé publique ! Les docteurs Durville doivent être sans cesse encouragés dans l'accomplissement de la tâche magnifique qu'ils ont entreprise : rendre plus heureux les hommes par la santé !

M. LOUIS DUMAT
Député de la Seine
Vice-Président de la Commission d'Alsace-Lorraine de la Chambre

— Et en ce qui concerne notre conception des sports, que pensez-vous ?

— Je pense qu'il faut que le sous-secrétaire d'Etat à l'Education physique se décide à mettre ordre à la méthode sportive actuelle. Je suis tout à fait d'accord avec le docteur Gaston Durville lorsqu'il écrit : « Le sport développe peu ; il éduque. » En effet, il ne faut se mettre aux sports que quand on s'est constitué, par la gymnastique de chambre, une bonne anatomie musculaire. Oui, ce qui est encore exact, c'est que faire du sport sans s'y être préparé, c'est augmenter la désharmonie organique. Il est donc désirable qu'au plus tôt, sur l'intervention des ministres de la Santé publique et de l'Education physique, le corps médical contrôle de près les nombreuses sociétés sportives de notre pays. A ce sujet, je m'empresse de rendre hommage aux bonnes intentions de M. Désiré Ferry, dont les idées, sur ce point, telles qu'il les présenta dans « *Naturisme* », sont miennes.

— Que pensez-vous au sujet de notre programme alimentaire ?

— Parfait ! nous dit-il. C'est une cure perpétuelle, nécessaire aux exigences de la vie moderne : surmenage, excès de toutes sortes, manque d'air et de soleil, etc. Cette méthode alimentaire, il faut absolument la faire pénétrer dans le mouvement « scout », et ce de toute urgence. Car certains groupes de boys-scouts, qui pourraient constituer, former de solides hommes dans l'avenir, risquent de ne préparer, à l'heure actuelle, que des entéritiques, des hépatiques, des cardiaques, parce que, au camping, au bivouac, on ne mange guère que des conserves.

Cette phrase terminée, nous prenons la parole, afin de signaler à Louis Dumat que, dans notre domaine, nous avons fait tout le nécessaire :

— La Société Naturiste, mon cher Président, a créé des groupes de scouts naturistes ; l'alimentation y est surveillée d'une façon aussi sévère que l'entraînement physique et la discipline morale.

— Parfait ! Mais peut-être faudrait-il que cette méthode s'applique à tous les groupements scouts de France.

— Nous pouvons faire campagne à ce sujet. Cependant, nous ne pouvons point faire pression sur les Pouvoirs publics d'une façon officielle ! Mais...

Nous exprimons, du regard, une interrogation à Louis Dumat. Il comprend à merveille, et nous dit aussitôt :

— Soit ! Entendu, et je veux bien m'en entretenir avec les ministres compétents.

Sur cette réponse, Louis Dumat prend congé de nous, non sans que nous l'ayons remercié pour les tribulations futures que lui causera son intention sociale. Nous possédons quelque espoir de voir se réaliser cette réforme, car, comme nous l'écrivions plus haut, le benjamin de la députation de Paris est actif et tenace !

RENÉ-JEAN MAXY.

APRES LA LUTTE...

...LES POIDS !

MÉDECINE NATURISTE

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

UN ALIMENT DE VALEUR : LE MIEL (1)

NOUS avions déjà vu, dans de précédents articles, que le signe auquel on reconnaît l'aliment sain et vivifiant était sa capacité d'évoluer simplement et complètement, pour pouvoir ensuite se diffuser dans le sang sans y laisser de dépôts insolites.

Voilà pourquoi le miel, aliment végétal, est et doit être l'aliment du naturiste qui se penchera, avec intérêt et respect, sur sa sœur inférieure, l'abeille, dont la nourriture, remarquablement saine et vivifiante, a fait un des prodiges de la création animale.

Ce n'est pas la première fois que nous trouvons notre modèle de morale alimentaire dans la bête ou l'insecte, qui n'a pas été dévoyé de son instinct naturel par la volonté de l'homme. Si le bonheur de l'homme tient, en grande partie, à l'intégrité du lien qui le relie à la nature, regardons encore de plus près l'abeille, et nous ferons de nouvelles remarques qui seront riches de conséquences.

L'abeille, étonnamment active et industrieuse, est une végétarienne modèle. Elle puise ses matériaux de construction dans les substances albuminoïdes, c'est-à-dire le pollen des fleurs, et ses réserves de chaleur et d'énergie dans le nectar de ces mêmes fleurs.

Or, albuminoïdes et hydrates de carbone ne sont pas contenus dans le monde minéral ; ce sont les plantes vertes qui en sont l'origine. Répétons encore que c'est l'œuvre de la chlorophylle de dissocier les éléments constitutifs du monde minéral, et que cet immense travail est, au point de vue de l'énergie dépensée, l'œuvre de la voûte céleste, et notamment du soleil. C'est la cellule chlorophyllienne qui fait verdir les prés, qui charge les forêts de leur frondaison, et qui fait épanouir les fleurs. La surface du globe est couverte d'un manteau vert qui est l'alliance du soleil avec le monde végétal.

Cette alliance engendre, chaque année, au printemps, à l'époque du renouveau, une profusion de fleurs qui sont autant d'appels à la fécondation, afin que la vie surabonde sur terre.

L'abeille, végétarienne, retire uniquement ses besoin d'albumine du pollen, de la poussière fécondante des fleurs, et non pas comme les guêpes, frelons ou fourmis, qui leur sont proches parentes, mais recherchent les cadavres. Aussi comprenons-nous pourquoi, de tous temps, le miel a été apprécié et respecté de l'homme. La Bible le fait synonyme de remède et de douceur : le pays de Chanaan est celui où coule « le lait et le miel. » L'ancêtre Jacob envoyait, pour le bien disposer, du miel à l'homme qui vendait son blé en Egypte, et lui réclamait son fils Benjamin, etc...

Cette tradition s'éclaire de lueurs nouvelles à notre époque où les sciences physiques ont fait quelque progrès, et nous comprendrons pourquoi le miel présente pour notre organisme une valeur hors pair.

Un point trop méconnu, parce que encore mal expliqué, est celui de la recharge en électrolytes de notre organisme. Il est faux de supposer l'homme comme indépendant des forces cosmiques qui l'entourent, mais qui constituent, au contraire, la trame de sa propre substance.

Plus la science physique avance, et plus nous devons constater que toute la création n'est qu'une immense vibration qui se diversifie à l'infini. La lumière, le son, la chaleur sont vibrations. La constitution atomique des corps est vibration. L'énergie est vibration ; les ondes hertziennes nous ont mis sur la voie qui nous montre que tous les corps émettent des vibrations. Les corps communiquent entre eux par des vibrations vues, connues, ou bien encore insoupçonnées ; mais l'indication de la nature est assez flagrante pour nous permettre de croire à l'interdépendance de tous les êtres créés.

Les exemples humains à apporter à cette thèse sont trop nombreux et connus pour qu'il soit permis d'insister : la joie de l'homme qui court en slip sur le stade ou dans la nature folle relève de cet ordre de constatations. Mais nous savons aussi qu'il est des matières qui arrêtent ou atténuent ces vibrations, et, coïncidence curieuse, ces matières sont aussi mauvaises conductrices de l'électricité. Ainsi, l'alcool, les vêtements isolants (soie, caoutchouc, papier, etc.), et, dans notre organisme, les toxines, arrêtent les vibrations. Une des grandes idées de la thèse naturiste est de rétablir dans son intégralité le lien qui nous relie à la nature, c'est-à-dire les communications de notre organisme, en le rechargeant, par une saine alimentation, d'électrolytes vibrants.

Or, le miel joue ce rôle, et surtout lorsqu'il est aromatique.

Depuis les recherches du professeur von Frisch, de Münich, et depuis la découverte de la glande dite de Nasanoff, chez les abeilles, nous savons que celles-ci émettent et reçoivent des ondes, grâce à une glande que l'on a appelée l'organe olfactif émetteur, et qui se trouve située entre les deux derniers anneaux de l'abdomen. Comment les abeilles trouvent-elles les sources de nectar, les moissons de pollen, comment différencient-elles les senteurs des fleurs, et surtout comment s'appellent-elles par bandes entières à un endroit précis, de façon à ne côtoyer que leurs collègues de ruche ?

Comment les jeunes ouvrières inexpérimentées peuvent-elles sortir de la nuit de la ruche, se lancer dans le dédale des vergers ou des champs de fleurs, à de très grandes distances du logis, et retrouver leur chemin d'une façon certaine ? Les abeilles ne sont bien intentionnées que pour leurs seules collègues de ruche ; toute étrangère est irrémédiablement mise à mort, car elle est tout de suite soupçonnée d'être une pillarde. Une ouvrière doit obligatoirement rentrer à son propre logis, sinon c'est la mort certaine.

Les ouvrières ont une étonnante capacité de s'appeler les unes les autres entre camarades de ruche, lorsqu'elles découvrent une source de nectar nouvelle ou inexploitée. Elles s'appellent quelquefois à des distances considérables. Ces phénomènes sont demeurés inexpliqués jusqu'à ce que Nasonoff eût découvert l'existence de leur organe olfactif émetteur. En ouvrant les deux derniers anneaux de leur abdomen, les abeilles émettent et perçoivent des ondes, un peu, semble-t-il, comme nous percevons un parfum.

Ces vibrations ont encore ceci de remarquable qu'elles se différencient d'une ruche à l'autre : seules, les collègues se dérangent et répondent à cet étrange langage. Le fait est que l'abeille vit intensément, tant au point de vue du travail considérable qu'elle accomplit qu'au point de vue de la dépense physiologique qu'elle subit en rayonnements ou vibrations extérieures. La récupération de pareilles dépenses doit être cherchée dans l'alimentation. Chaque fois que l'abeille nous étonne par ses mœurs étonnamment organisées, chaque fois nous devrons penser au miel, ceci expliquant cela.

Tirons notre profit de cette leçon de choses, et retenons que le miel est un aliment végétal, rapidement et complètement assimilable, et qui, enfin, est la source de puissantes irradiations, lesquelles seront d'autant plus fortes que le miel sera plus aromatique.

[x x x]

L'abeille, par ses mœurs, nous fait comprendre la valeur de son alimentation. Des humains, ne pourrions-nous dire pareillement : « Dis-moi comment tu t'alimentes, et je te dirai qui tu es ».

Nous avons été étonnés par l'organe olfactif émetteur que l'expérience nous a montré être le sûr moyen par quoi les abeilles s'appellent et se reconnaissent. Elles s'irradient d'une façon qui a été longtemps insoupçonnée. Une autre constatation est qu'elles ont de grandes prédilections pour certains aromes et certaines fleurs. Il n'est pas douteux que les abeilles savent reconnaître les formes, les couleurs et les parfums. A les étudier de près, certains savants ont remarqué qu'il est des couleurs qu'elles différencient mal, comme le rouge écarlate et le vert-pré, par exemple, mais qu'il est d'autres vibrations lumineuses, par contre, que nous ne saisissons pas, et auxquelles elles sont sensibles.

Cette attirance des abeilles pour certaines fleurs et certains parfums est vraiment remarquable, et doit appeler notre attention sur eux.

On ignore trop souvent que le rôle primordial de l'abeille, dans notre agriculture, est, par-dessus tout, celui d'agent matrimonial. Par le fait même qu'elle voltige de fleur en fleur d'une même espèce, visitant consciencieusement chaque corolle, à la recherche des nectaires les mieux enfouis, elle colporte de pistil en pistil ce que son corps velu aura ramassé de pollen à chaque visite. On peut l'imaginer pareille à un farinier tout blanc de farine, des pieds à la tête, et que vous feriez asseoir dans un fauteuil de velours. La fleur qu'elle quitte demeure barbouillée de la poussière de pollen qu'elle apporte des fleurs voisines ou de l'arbre voisin.

Il est même frappant de voir comment la nature écarte pistils et étamines l'un de l'autre, de façon à éviter les fécondations rapprochées, et comment elle compte sur les occasions fortuites que sont les visites des insectes pour amener la poussière fécondante de plus loin, et quelquefois même, de très loin.

(A suivre.)

ADAM
(L'homme nouveau)

(1) Voir « *Naturisme* » des 27 novembre et 4 décembre 1930.

LA CRUE DE LA SEINE ET L'ILE DES NATURISTES

La décrue se poursuivant régulièrement, le fleuve aura bientôt retrouvé son niveau normal. Tout danger est maintenant écarté, et l'on peut prévoir que les stades, d'ores et déjà complètement dégagés, pourront de nouveau être utilisés très prochainement par les naturistes.

Les tentes n'ont pas souffert de l'inondation ; les dégâts sont minimes.

LE NATURISME ET LE ART

LE CINEMA GLORIFIE LA NATURE

CAÏN, AVENTURE DES MERS EXOTIQUES

« INTERPRÈTES : Thomy Bourdelle, dans le rôle de Caïn, le révolté ; Rama Tahé, dans le rôle de Zouzour, la sauvage ; et... *La Nature.* »

Tel est le début de *Caïn, aventure des mers exotiques*, le grand film de Léon Poirier qui passe actuellement dans un cinéma des boulevards. Il est suffisamment prometteur pour que nous nous fassions un devoir de consacrer quelques lignes à cette belle production.

Léon Poirier, un des maîtres de l'art cinématographique français, a réalisé un chef-d'œuvre digne de lui ; c'est tout dire. Au lendemain de la première représentation, Boisyvon, le critique écouté, écrivait : « Son *Caïn* nous oblige à sortir du studio. » Oui. Et ce n'est pas un mince éloge.

Quoi de plus laid, de plus fastidieux que les interminables films se déroulant, du premier mètre au dernier, entre quatre murs... c'est-à-dire entre trois décors ? Rien de cela dans l'œuvre dont nous parlons aujourd'hui. Le principal décor, ici, c'est la Nature, dans toute sa richesse, dans toute sa beauté.

Nous en avons éprouvé, à la projection, une immense satisfaction. Enfin, un metteur en scène a osé renoncer aux colonnes en carton-pâte et aux jardins en toc. Il a pris le bateau avec ses interprètes, et, dans l'île de Nossi-Bé, près de Madagascar, a tourné un des plus beaux films qu'il nous ait été donné de voir.

× × ×

La grande supériorité du cinéma, sa *raison d'être* même, n'est-elle pas de pouvoir nous montrer des paysages — des « extérieurs », comme disent les initiés — vivants et vrais, proches ou lointains, que jamais le théâtre ne pourra nous donner ?

Des « extérieurs »... C'est tout un programme !

Le cinéma habituel, avec ses « intérieurs » par trop exclusifs, côtoie souvent la banalité. Pourquoi ? Parce qu'il lui manque le mouvement, la variété, la *vie*, en un mot, que, seul, le plein air peut lui apporter.

Il ne nous appartient pas, ici, de prendre parti pour le cinéma « muet » ou « parlant ». Nous devons cependant constater que Léon Poirier a usé du son avec la sobriété qui convenait, avec habileté et — disons le mot — avec art. Si paradoxal que cela puisse paraître, le cinéma sonore est une belle invention justement parce qu'il permet de faire ressortir les silences, chose impossible dans le vieux cinéma.

Ah ! comme nous voilà loin, dans *Caïn*, des tirades oiseuses et soporifiques des « 100 % parlants » !

— Je ne dissimule pas, a dit Léon Poirier, que, dans l'état actuel des spectacles, *Caïn* est un film révolutionnaire. Il donne à l'image la prédominance sur le son ; il est résolument et avant tout du cinéma. Enfin, il présente une vedette depuis longtemps absente, la nature. C'est vous dire qu'il n'a aucun rapport avec le film dialogué, transposition théâtrale *dévitalisée*. »

Caïn, misérable soutier à bord d'un navire, excédé de l'obscure existence qu'il mène, emplissant sans répit de charbon la gueule de la chaudière, Caïn a résolu d'en finir. Il veut fuir cette étroite et sombre prison. Au cours d'une escale, il se sauve, en pleine nuit, à bord d'une pirogue.

Quinze jours se passent. Caïn, sur son frêle esquif, connaît les affres de la faim et de la soif. Il perd connaissance. Lorsqu'il revient à lui, un

Caïn et sa pirogue, dans un décor inoubliable...

spectacle féerique, inouï, se présente à ses yeux : la pirogue a échoué sur une île magnifique, mais inhabitée. Il peut enfin manger — des fruits — et boire — de l'eau. Il prend possession de son domaine et fait connaissance avec deux petits singes, deux *babakouts* d'un comique achevé, qui deviennent ses compagnons.

Caïn n'a pas jugé nécessaire, cela se conçoit, de conserver des vêtements aussi inutiles que déplacés dans ce cadre où tout est naturel et sans artifice. Une sorte de pagne lui suffit. Un matin, des sauvages débarquent dans l'île. Il les met en déroute, mais garde avec lui une jeune femme, Zouzour, dont il fait la conquête. Un enfant vient, puis un autre ; c'est la douceur du foyer...

Hélas ! la douleur rôde... Un des enfants meurt, piqué par un serpent. Dans la tombe d'un missionnaire, Caïn découvre un livre de piété ; il le parcourt, et, dès lors, le remords le poursuit : hanté par le souvenir d'un vol commis autrefois, il veut repartir pour expier. Il allume un feu, tout en haut de l'île. Un navire l'a vu. On envoie, pour le chercher, des hommes habillés de blanc et casqués de liège, comme des Européens qu'ils sont. Cependant, on avait déjà oublié la civilisation, ses pompes et ses œuvres ; leur accoutrement vestimentaire surprend, et paraît, au milieu de la sauvage exubérance de la végétation, comme une profanation.

Caïn les suit.

Et c'est alors la scène la plus caractéristique, la meilleure de ce film : à peine arrivé à bord, Caïn est vêtu des pieds à la tête, toisé, immatriculé ; on couche son nom sur de grands registres. Un haut-parleur, dans le bureau du commandant, nasille :

— Londres : Le chômage continue. Pékin : La guerre recommence. Paris : Une femme du monde a tué son amant...

Puis l'ancien soutier entend, contraste édifiant, un oiseau qui chante éperdûment, dans sa cage. Les actions de la civilisation sont en baisse.

Et qu'apprend-on encore au pauvre Caïn ?

— On va vous employer à la chaufferie...

C'est le coup de grâce. Il s'enfuit à la nage et rejoint Zouzour éplorée.

Et, tandis que, méprisant, parmi les coups de sifflets stridents, les hurlements de la sirène et les grincements des machines, le bateau s'en va, Caïn, dans son île lumineuse, écoute, accompagnée d'une guitare cristalline, la douce chanson du calme bonheur.

× × ×

Thomy Bourdelle, au jeu sobre et juste, a fait, dans le rôle écrasant de Caïn, une très belle création. Rama-Tahé a su rendre avec beaucoup de finesse la sauvage agile et rouée.

Et la Nature ? Elle est, il faut bien le dire, le « clou » de ce film. Servie par une photographie irréprochable, elle donne à l'idée maîtresse de l'œuvre une force, une valeur extraordinaires. La splendeur de certaines images dépasse l'imagination. M. Léon Poirier, qui doit être félicité pour sa vive compréhension des beautés de la Terre, a traité son sujet en artiste, en poète.

× × ×

En somme, *Caïn, aventure des mers exotiques*, fait tout simplement le procès de la civilisation moderne, standardisée et mécanique. D'un côté, la mortelle noirceur d'une soute ; de l'autre, une île ensoleillée. Deux symboles, un contraste. C'est tout. Et c'est assez. Soyons sûrs que tous les spectateurs, en sortant, ont pensé : « Vive la Nature ! ».

... Un film où l'on vit en plein air, au soleil, où l'on mange des fruits, où l'on boit de l'eau... N'est-ce pas là un film naturiste ?

PIERRE AUDEBERT.

EN MARGE D'UN FILM

CHOUPETTE (1)

Sous les feuilles Choupette danse,
Si chaste dans sa nudité ;
C'est dimanche, c'est soir d'été,
La Seine égrène sa romance !

Des paysages de beauté,
Le paradis, l'Ile-de-France :
Sous les feuilles Choupette danse,
Si chaste dans sa nudité !

Une amante en adolescence,
Choupette, une divinité :
Vénus, Aphrodite, Astarté,
C'est tout ça quand Choupette danse,
A Villennes, les soirs d'été !

ALEXANDRE DREVILLE.

(1) *La danseuse naturiste de « Physiopolis ».*

LE NATURISME ET LES SCIENCES

LA CURE DE MAGNESIUM

VERS LA GUÉRISON DU CANCER

Il semble résulter des recherches scientifiques modernes, et notamment des travaux du professeur Pierre Delbet, que la cure de magnésium peut être un puissant moyen de traitement du cancer.

Mais la thèse naturiste prétend que le magnésium minéral ne peut avoir qu'une action éphémère et que c'est dans le magnésium végétal — celui qu'on trouve dans les plantes, dans les céréales, etc. — qu'il faut chercher à la fois les procédés de prévention et de traitement de la terrible maladie. (Voir « *Naturisme* » du 4 décembre.)

CECI dit, passons au sel, à celui que nous appelons le sel tout court, le sel marin, constitué en majeure partie par le chlorure de sodium. Il nous vient des marais salants.

C'est donc un produit de mer moderne, à l'encontre du sel gemme, qui est un produit d'évaporation, au sein des lagunes qui bordaient les mers des anciennes époques géologiques. Seulement, les produits très divers, sels alcalins et alcalino-terreux, qui résultent de ces évaporations, se sont déposés sur le fond des lagunes en couches souvent séparées, au fur et à mesure des moments de saturation et de sursaturation de chacun des éléments en dissolution dans l'eau de mer.

Dans certaines de ces lagunes asséchées, certains produits prédominent ; ils donnent alors naissance à des exploitations spéciales : des sels proprement dits à Stassfurt, du gypse dans le bassin de Paris, etc. Mais, dans toutes ces anciennes régions littorales, on trouve la plupart des sels des métaux alcalins et alcalino-terreux. Je me rappelle que le regretté savant qu'était P. Janet me montra, il y a plus de trente ans, dans les carrières de Romainville, les sels de strontium précités de la mer de l'époque éocène.

Un litre d'eau de mer laisse, après évaporation, environ 36 grammes de sel, dont 28 de chlorure de sodium et 4 de chlorure de magnésium. Les 4 grammes restants comprennent de nombreuses combinaisons : sels de sodium, de magnésium, et aussi d'autres métaux alcalins et alcalino-terreux, sans compter des combinaisons de métaux lourds, tels que l'oxyde de fer.

Les sels de magnésium sont déliquescents ; ils absorbent très fortement l'eau, et ce sont eux qui, habituellement, mouillent le sel non raffiné. J'ai eu l'occasion d'assister, il y a quelques années, au raffinage du sel, et ce qui préoccupait les personnes préposées à cette opération, c'était d'éliminer le plus possible les produits déliquescents, donc les sels halogènes de magnésium.

Ce qui manque à l'organisme, dans le cas considéré par les savants précités, c'est le magnésium et non les corps qui, avec ce dernier, forment les sels halogènes, à savoir : le chlore, le brome, l'iode et le fluor, qui se retrouvent dans d'autres combinaisons qui s'associent au sel marin.

Ces derniers corps ne manqent pas dans notre organisme ; ainsi, par exemple, l'estomac et en partie le duodenum sécrètent le chlore sous forme d'acide chlorydrique provenant, en dernière analyse surtout du sel marin. Quant aux autres corps haloïdes en combinaison avec les métaux alcalins et alcalino-terreux, qui s'associent au sel et aux autres aliments que nous consommons journellement, ils ne manquent pas davantage.

× × ×

Mais, comme presque tous les produits que nous ingérons sont décomposés, pour se reformer, si besoin en est, un peu plus tard, on conçoit que le magnésium puisse être ingéré sous une autre forme que celle qu'il prendra en dernier lieu, au moment de son passage dans le sang.

Au cours d'une conférence donnée en 1927 à la Société Centrale d'Agriculture de Nice et des Alpes-Maritimes, et qui fut publiée dans le bulletin de cette société, je me suis élevé contre la tendance à croire que certains composés chimiques ingérés sont assimilés comme tels par l'organisme, et j'en trouvais un exemple dans l'usage qui consiste à donner aux oiseaux de basse-cour du carbonate de calcium $Co\ 3\ Ca$ pour leur permettre de produire l'écaille de leurs œufs.

Jusqu'à la fin du siècle dernier, on pensait souvent ainsi, vraisemblablement sous l'influence des idées de Birchoff. Ce dernier pensait notamment que les animaux marins tiraient, de même, le carbonate de calcium dont ils avaient besoin de ce produit qui se trouve en dissolution dans l'eau de mer.

Murray et Irvine démontrèrent, en 1890, que ce corps est décomposé par le carbonate d'ammonium du protoplasme des organismes, suivant l'équation :

$$SO^4\ Ca + CO^3\ (NH^4)^2 = CO^3\ Ca + SO^4\ (NH^4)^2$$

et l'analyse du liquide contenu dans les huîtres montra que ce dernier contenait soixante fois plus de sels ammoniacaux que l'eau de mer.

En serrant le problème de plus près, puisqu'il fallait passer des organismes marins aux oiseaux, j'en étais arrivé à démontrer qu'il convenait de donner aux gallinacés et palmipèdes du sulfate de chaux hydraté, de préférence au carbonate, puisque la décomposition du sulfate de calcium permettait en même temps l'assimilation du soufre par l'organisme, ce soufre servant à l'élaboration des tissus et notamment de l'albumine. On comprendra donc aussi qu'il est en principe indifférent de fournir le magnésium sous l'une ou l'autre forme, pourvu qu'elle soit facilement assimilable, décomposable par le suc gastrique, sans danger et sans autre action plus ou moins nocive sur le tube digestif.

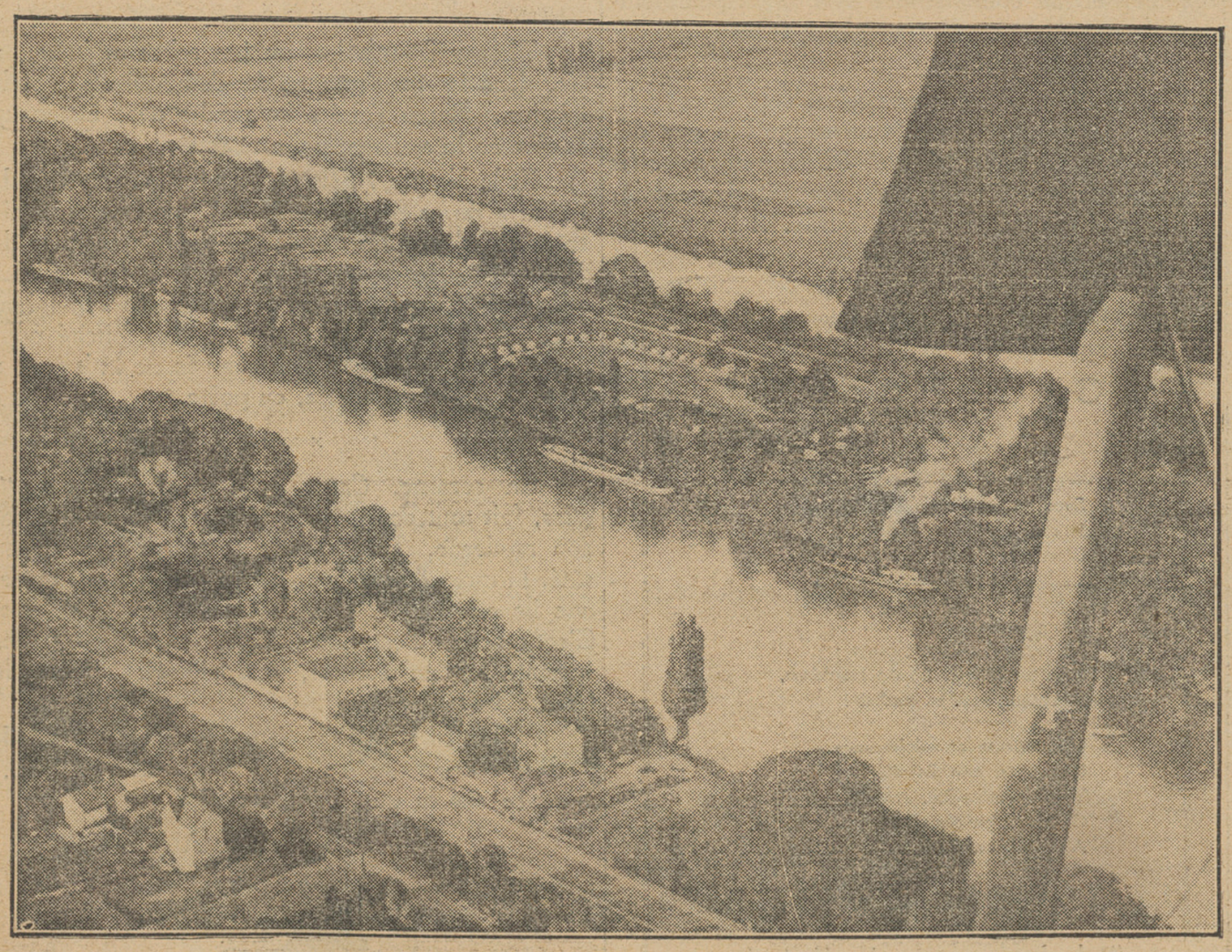
× × ×

On peut cependant se demander pourquoi il convient de l'introduire en nous. Ceci, bien entendu, conformément aux préceptes du naturisme, exposés si souvent par les docteurs Durville, et auxquels M. le professeur Delbet vient d'apporter une indiscutable confirmation en ne voulant considérer, lui-même, que le caractère alimentaire du magnésium.

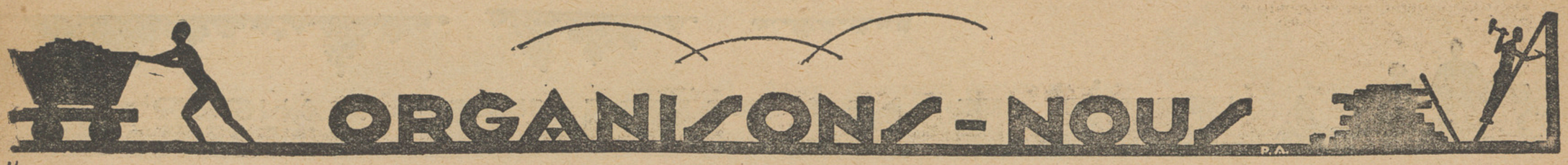
Quel est donc l'organe du corps humain qui manque de magnésium ? La réponse est facile. Aucun et tous. L'alimentation anormale, contre laquelle s'élèvent continuellement les fondateurs du naturisme, prive le sang des matériaux qui lui sont indispensables pour permettre aux cellules qu'il baigne de vivre normalement, et, suivant que fera défaut l'un ou l'autre de ces éléments, des troubles qui se ramènent à une dégénérescence cellulaire apparaîtront. Il convient donc de s'organiser, de manière à donner au sang tous les éléments nécessaires pour en faire un milieu organique normal et au sein duquel les cellules puissent vivre et non dégénérer.

Mais connaissons-nous tous les éléments que doit contenir le sang pour rester normal ? Oui, et le magnésium en fait partie. Mais nos lecteurs attendent que nous répondions à cette question : D'où vient que le magnésium soit indispensable au sang pour qu'il puisse jouer son rôle de liquide nourricier ?

(A suivre.) Docteur G. SIMOENS.



UNE VUE AERIENNE DU DOMAINE NATURISTE DE MEDAN
PRISE EN AOUT DERNIER PAR L'AVIATEUR A. JOMAIN



LE SENS PROFOND DU NATURISME

LE NATURISME, CLEF DES TEMPS NOUVEAUX (1)

De toutes parts, des écrivains crient à « la fin du monde actuel dans le vertige de l'automobile » et à « la disparition de la dignité humaine ». On parle de « retour à la barbarie », « du courant des appétits matériels, de la muflerie envahissante, des excès du modernisme, du mépris du passé et des ravages de l'américanisme ».

Ecrivains qui craignez pour la vie future, vous ne voulez donc pas ouvrir les yeux ? Ou bien votre « psychologie » et votre sens critique sont-ils en défaut ?

Ne voyez-vous pas qu'un monde nouveau, un esprit nouveau sont enfantés ? Vous êtes terrorisés par la crainte de voir disparaître vos spéculations d'antan et vos vieilles balivernes. Vous parlez du mépris de la raison métaphysique, regrettant l'abus des abstractions qui a permis aux générations révolues de se livrer à toutes les fantaisies possibles de l'imagination.

Mais vous ne pourrez étouffer le mouvement en cours.

Les « *de mon temps* » sont terrifiés par une évolution dont ils ne saisissent qu'une chose, c'est qu'elle bouleverse leur routine. On constate que l'existence évolue plus en cinquante ans que durant les vingt siècles de l'ère chrétienne. On appelle « délire contemporain de la vitesse », même dans la pensée, ce qui n'est, au vrai, qu'une libération de la routine. Et l'on ne veut pas se rendre compte que cette routine a obscurci et retardé le développement intellectuel et scientifique de l'humanité pendant des siècles, et que ce « délire de la vitesse » n'est que la revanche de notre intelligence en voie de libération, et se dégageant de sa gangue routinière.

Tel auteur connu est effrayé par ce qu'il a vu aux Etats-Unis. Or, l'Amérique du Nord est, de tous les peuples, celui qui est le plus engagé dans la voie nouvelle. C'est qu'il est moins embarrassé que les vieux peuples d'Europe par le culte du passé. Il suit des chemins non battus, et, forcément, il tâtonne, il erre, il commet des erreurs, et il rebrousse chemin quand il le faut. Ce sont ces tâtonnements, ces hésitations, ces retours sur soi-même que nos écrivains « psychologues » prennent pour « la poursuite d'un mirage », sans comprendre le grand mérite de ce peuple, qui se maintient dans la même voie tout en reconnaissant loyalement ses erreurs.

J'ai dit ce que je pensais des élucubrations dites « psychologiques ». Etant donné l'incertitude de nos connaissances en ce qui touche notre vie intérieure, notre « moi », toutes les études psychologiques ne peuvent être que des fantaisies. J'ai dit que les générations nouvelles avaient le mépris des théories trop subtiles et l'horreur instinctive du préjugé, du conventionnel, et de la fausse sentimentalité.

Ce que certains auteurs contemporains ne comprennent pas (et c'est tant pis pour eux), c'est le sens profond de l'évolution du monde moderne. Nous assistons à un bouleversement formidable de nos mœurs, de notre philosophie, de notre morale, de notre vie matérielle, sociale et intellectuelle, *dont le mouvement naturiste n'est pour le moment qu'une des phases,* MAIS DONT IL DEVRAIT ÊTRE L'ÉCOLE FONDAMENTALE ET DIRECTRICE. Mais toutes ces transformations doivent se suivre de très près. Le mouvement philosophique naturiste doit accompagner la transformation des mœurs. Le but est : « Un individu sain, moralement et physiquement, dans une société saine. » Jusqu'à maintenant, le confort, l'hygiène, l'air, le soleil, la propreté étaient l'apanage d'une minorité riche ou aisée. Les idées modernes nous imposent la répartition générale des bienfaits de la science et des progrès de la civilisation, pour permettre à tous de vivre sainement.

Il faut abolir les crasses physiques comme les crasses morales. Les arts subiront l'influence du mouvement. La littérature se débarrassera de la fausse « psychologie » pour devenir honnête, naturelle et vraie. La législation sera modifiée et humanisée. Le vêtement deviendra logique : il sera commode. La nourriture sera saine et naturelle. L'habitation sera conçue suivant les principes de l'hygiène. On ne craindra plus l'air et le soleil. L'ère de la flanelle sera close. La médecine classique fera place à la médecine naturiste « Durvilliste ». Les sports, dépourvus de violence, seront en honneur.

La morale sera débarrassée de ses préjugés. La politesse et le savoir-vivre seront adaptés à nos idées et à nos mœurs. Logiquement, le mouvement naturiste doit sauver l'individu, la nation, la race ; il doit lutter contre la dénatalité, le dépeuplement des campagnes, les maladies, l'alcoolisme, toutes les déchéances, les folies et l'envahissement des hôpitaux, asiles et prisons.

Mais le naturisme ne doit pas être contraire au développement de l'industrie. Le machinisme doit libérer l'individu. *La machine doit être l'esclave de l'homme et non l'asservir.* Les Américains sont dans le vrai lorsqu'ils veulent donner à tous la salle de bains, l'auto, le phono. Sur ce point, ce sont eux les civilisés et nous les barbares. Mais l'erreur des Américains est de n'avoir pas assez compris le rôle libérateur de la machine. Il convient de développer l'individualité et la personnalité. Profitons des erreurs des Américains pour les devancer. C'est au naturisme qu'il appartient de redresser ces erreurs et d'attribuer au machinisme sa véritable place.

(*A suivre.*) POL.

(1) Voir « *Naturisme* » du 4 décembre 1930.

CONDAMNÉS !

LES NUDISTES DU FARON ET LE SUBSTITUT FANFARON...

L'été dernier, comme l'on sait, des nudistes intégraux avaient été surpris, sur les pentes du Faron, près de Toulon, jouant au ballon dans une tenue que la maréchaussée qualifia d'indécente.

Inculpés d'outrage public à la pudeur, ils viennent d'être condamnés par le tribunal correctionnel de Toulon à des amendes variant de 50 à 300 francs, et, pour deux d'entre eux, à quinze jours de prison avec sursis.

M. le substitut Andruejols prononça, paraît-il, un « spirituel » réquisitoire, dans lequel il a affirmé que « les dirigeants des sociétés naturistes sont des gens habiles ou des vicieux ».

Ce qui équivaut à dire que tous les mortels non naturistes sont des êtres exceptionnellement chastes ou... des crétins ! Nous voulons croire, Monsieur le substitut, que, même pour les deux dernières hypothèses, votre parole a dépassé votre pensée...

P. A.

CES ELEGANTES TERRASSIERES DE PHYSIOPOLIS VIENNENT D'OBTENIR LEUR PERMIS DE CONDUIRE

LA THÈSE NATURISTE — MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES BOUILLONS DE LÉGUMES ET DE CÉRÉALES

On désigne sous le nom de bouillons de légumes et de céréales l'eau de cuisson seule des légumes et céréales, tout ce qui est solide ayant été retiré à l'écumoire ou par filtrage à travers une mousseline.

Les bouillons de légumes et de céréales peuvent être consommés soit purs, soit avec pain, grillé ou non, soit mélangés avec un peu de lait.

LES BOUILLONS DE LÉGUMES

Voici une gamme de bouillons de légumes sains, bouillons légers d'abord, pour rééducation digestive, au cours des convalescences, puis bouillons de plus en plus nutritifs.

BOUILLON DE LEGUMES LEGER POUR REEDUCATION DIGESTIVE

1 *litre d'eau.*
Quand l'eau est à ébullition, ajouter :
100 *grammes de pommes de terre ;*
1 *salade ;*
1 *petit poireau ;*
2 *carottes moyennes.*

Après cuisson, ramener à 1 litre. Saler légèrement. Retitrer les légumes à la passoire.

Réalimenter trop vite un convalescent de maladie aiguë est commettre une faute grave. Lui donner des bouillons de viande ou des soupes végétales trop riches est heurter ses globules sanguins encore fragiles.

BOUILLON DE LEGUMES RAFRAICHISSANT

Convient aux constipés, aux dyspeptiques, aux rhumatisants à reins encrassés, aux arthritiques suralimentés, aux adipeux, à beaucoup d'amaigris par vice nutritif.

1 *litre d'eau.*
A l'ébullition, ajouter :
1 *beau poireau ;*
1 *salade verte ;*
60 *grammes de cerfeuil ;*
1 *poignée de chiendent.*

Cuisson, une heure, en vase clos. Retirer tout ce qui est solide à l'aide d'une écumoire. Ramener à un litre. Saler légèrement.

Ne pas boire au repas où est pris ce potage.

BOUILLON DE CHOUX VERTS

Prendre la valeur d'un demi choux vert moyen ; le *blanchir,* c'est-à-dire le mettre pendant une minute dans l'eau bouillante ; jeter cette eau. Remettre 1/3 de litre d'eau, couvrir et laisser cuire pendant deux heures environ. S'il manque de l'eau, en remettre. Retirer le choux à l'aide d'une écumoire. Ramener à un litre et quart à l'aide d'eau bouillante. Saler.

Ce bouillon n'a pas l'indisgestibilité dont on serait tenté de l'accuser. Il est généralement bien toléré, même des dyspeptiques.

BOUILLON DE LEGUMES VERTS

60 *grammes de haricots verts épluchés ;*
60 *grammes de choux ;*
60 *grammes d'épinards ;*
60 *grammes de cresson ;*
1 *litre d'eau ;*
3 *grammes de sel fin.*

Le chou sera d'abord blanchi par deux minutes de séjour à l'eau bouillante ; jeter l'eau. Faire bouillir d'autre part un litre d'eau ; y jeter les légumes verts essuyés avec soin. Laisser cuire à petit bouillon et à feu doux, en vase clos, pendant deux heures environ. Séparer les légumes du liquide à l'aide d'une passoire fine. Ramener à un litre à l'aide d'eau bouillante. Saler. Servir en guise de potage, avec croûtons de pain de ménage grillés.

BOUILLON DES QUATRE LEGUMES

1 *litre d'eau.*
Quand elle est à l'ébullition, mettre :
1 *pomme de terre moyenne ;*
1 *carotte moyenne ;*
1 *navet moyen ;*
1 *petit poireau.*

Les légumes auront été, au préalable, coupés en petits morceaux. Faire bouillir à petit bouillon, en vase couvert, pendant trois heures. Séparer les légumes à la passoire fine ou à la mousseline. Ramener à un litre. Saler.

Servir comme le précédent.

BOUILLON DE LEGUMES PLUS NOURRISSANT ET LAXATIF

2 *pommes de terre ;*
2 *carottes moyennes ;*
1 *cuillerée à soupe d'orge mondé ;*
1 *cuillerée à soupe de lentilles ;*
1.200 *centimètres cubes d'eau ;*
5 *grammes de sel.*

Placer l'orge mondé dans l'eau *froide.* Porter à l'ébullition. Ajouter les légumes (pommes de terre et carottes coupées en rondelles). Faire cuire à petit bouillon et en vase clos pendant trois heures. Séparer le bouillon des légumes à l'aide d'un tamis. Ramener à 1.200 grammes. Saler.

Servir comme les deux précédents.

LES BOUILLONS DE CÉRÉALES

Les céréales comptent parmi les produits les plus sains de l'alimentation humaine.

On classe sept céréales : le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs, le riz et le sarrasin.

Les graines des céréales servent à faire d'excellents bouillons. Les bouillons de céréales ne sont pas toxiques ; ils sont suffisamment riches en matières azotées pour reconstituer de façon heureuse les protoplasmes usés, suffisamment riches en matières grasses pour être de bons combustibles doux, et si bien fournis en sels minéraux qu'ils sont des fortifiants de premier choix ; ils ont, en outre, un pouvoir laxatif accentué.

Nous prohibons l'emploi de la décoction de céréales selon la *formule de Springer* (blé, orge, maïs, avoine et son, pour faire des bouillons surconcentrés en sels minéraux). A plus forte raison prohibons-nous aussi la *formule de Comby,* qui ajoute à la précédente des légumineuses sèches : pois, haricots, lentilles. Ces préparations surconcentrées surexcitent le système nerveux sans grands avantages ; elles surmènent le tube digestif, congestionnent le foie et provoquent la constipation ; ces maux sont d'autant plus intenses lorsqu'il s'agit d'organismes affaiblis, de convalescents, de nourrissons malades. Ces décoctions saturées fatiguent et mènent à la suralimentation minérale, même pour des individus bien portants.

Voici une bonne formule :

BOUILLON DE CEREALES

1 *cuillerée à soupe, pleine à ras, de grains de blé ;*
Autant de grains d'avoine ;
Autant d'orge perlé ;
Autant de maïs concassé ;
Autant de son ;
Pour trois litres d'eau.

Mettre les graines et le son à l'eau froide, dans une casserole. Faire bouillir pendant 2 heures, à petit bouillon, en vase couvert. Ramener à 3 litres, en ajoutant de l'eau bouillante. Filtrer sur mousseline ou passoire fine. Saler.

On peut faire avec ce bouillon d'excellents potages, en le coupant, par exemple, de moitié lait; on peut aussi y ajouter vermicelle, tapioca, croûtons... Nous conseillons de l'employer comme base de potages plus nourrissants (voir plus loin).

(A suivre.) Docteurs G. et A. DURVILLE.

LES IDÉES DE NOS LECTEURS

POUR CRÉER DES FOYERS NATURISTES

Agé d'une trentaine d'années, j'ai eu la chance, à l'âge de dix-sept ans, de lire « Le Livre du Plein Air » de Muller, et, depuis, je n'ai cessé de pratiquer sa méthode dans toute la mesure du possible. Inutile de vous dire le bien-être que j'en éprouve : je suis resté plus jeune qu'il n'est d'usage. Aussi étais-je un naturiste convaincu quand j'eus la surprise et la joie de découvrir votre revue.

Je la lis toutes les semaines et j'y découvre toutes les idées que je défends depuis longtemps.

C'est très bien d'être naturiste et d'en faire un peu un apostolat, mais créer un foyer naturiste, c'est mieux, et c'est l'idéal que je ne vois pas le moyen d'atteindre sans un organe répandu parmi les naturistes.

Je ne dois pas être le seul de province à partager ce légitime désir, et j'ignore si vous avez déjà fait quelque chose pour mettre en relations les naturistes éloignés des deux sexes qui voudraient se trouver, se connaître, s'unir. Voilà une partie importante de votre œuvre : faciliter les mariages entre naturistes. Rien de plus facile : créer une rubrique d'annonces « Mariages », que, par des articles suivis, vous recommanderiez à vos jeunes lecteurs et lectrices.

Je vous présente mes compliments pour le chemin notable que vous avez fait parcourir à l'œuvre du naturisme, à laquelle vous consacrez toute votre volonté et tout votre cœur. Je me permets de vous offrir ma petite contribution par deux mandats d'abonnement à votre revue, pour deux cafés de Grenoble. Si mon exemple pouvait être suivi, on verrait « Naturisme » dans tous les principaux cafés et la bonne doctrine aurait ainsi un moyen rapide de propagation.

Veuillez agréer, etc...

X..., Grenoble.

MARDI 23 DECEMBRE, A 20 H. 45

Grande Salle des Sociétés Savantes
8, rue Danton, Paris (6e)
(Métro : *Odéon* ou *Saint-Michel*)

GRANDE CONFÉRENCE
-- -- DE DIFFUSION -- --
(avec clinique gratuite)
PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

PROGRAMME

Première partie. — Vivre en naturiste ne veut pas dire vivre en anachorète. Comment réaliser une alimentation à la fois saine et agréable. Menus délicats pour gourmets naturistes.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.

A L'ILE DES NATURISTES

L'EXPERIENCE D'UN JOURNALISTE AMERICAIN

COMMENT JE DEVINS NATURISTE

Aux premiers jours de la fondation de Physiopolis, un éminent journaliste, directeur politique d'un grand quotidien américain, s'en vint à l'Ile de Médan pour faire un reportage sur les naturistes.

Comment devint-il adepte de la méthode qu'il venait étudier ? C'est ce que nous expliquera l'amusante histoire que voici, traduite de l'anglais par le naturiste René-Pierre.

PREMIERE PARTIE

CELA commença par la plus extraordinaire interview, non sollicitée et vraiment inespérée, que j'aie faite.

Imaginez les deux personnes interviewées sans autre vêtement qu'une sorte de petit caleçon, et l' « interviewer », dans un costume semblable, écoutant l'exposé d'une théorie de santé aussi vielle que Sparte, mais aussi moderne que les vitamines et que les rayons ultra-violets, et vous aurez le tableau de la situation incroyable dans laquelle je me trouvais, le dimanche de Pâques, l'année dernière.

Ce jour était ensoleillé ; le printemps était dans l'air. Je me promenais donc, comme si j'avais prévu l'annonce de l'été, dans une charmante localité sur la Seine, à 30 kilomètres à l'ouest de Paris, entre Villennes et Médan, un petit village sur le bord du fleuve, où Zola vivait et travaillait alors qu'il était au zénith de sa gloire.

Je déjeunai dans un restaurant de la rive, « La Pergola », dont la terrasse s'avance sur le fleuve et où les Parisiens viennent danser et dîner, par les chaudes soirées d'été.

Au bout d'un certain temps, je remarquai quelque chose d'anormal au-dessous de moi, cent mètres plus loin : un bateau plein de monde traversait, de la rive à l'île opposée.

J'avais souvent canoté tout autour de cette île, l'été précédent. Je la connaissais pour être un terrain vague, planté d'arbustes, presque inabordable. Je n'y avais jamais entendu aucun son, si ce n'est le bruissement des feuilles, des corneilles volant d'arbre en arbre, et des lapins courant se cacher. Aussi mon étonnement était-il grand. J'appelai le garçon et lui demandai si un restaurant avait été ouvert de l'autre côté de l'eau. Le vieil homme se mit à sourire et répondit, d'un air de grande pitié :

— Ce sont des « piqués » qui se baladent tout nus...

Un journaliste étant toujours à l'affût, même quand il se repose, dès que j'eus payé ma note, je me dirigeai vers le ponton et hélai le passeur. Il me demanda ma carte de membre de la Société Naturiste. Je lui confessai que je n'avais jamais entendu parler de cette Société, mais je montrai ma carte de Presse.

Le passeur fut satisfait :

— Le docteur Durville sera très heureux de vous voir. Vous le trouverez dans l'île.

— Le docteur Durville, dis-je... Ne serait-ce pas le médecin naturiste ?

— C'est lui, en effet. Si vous ne l'avez jamais rencontré, il vous remarquera. Mais ne retirez pas vos habits, car il ne verrait pas que vous êtes journaliste...

C'était bien la première fois que j'entendais dire que, pour être reconnu, un journaliste devait garder ses habits ; je commençais à penser qu'il y avait quelque chose de vrai dans le mot « piqués » employé par le vieux domestique.

(A suivre.) VINCENT BUGEJA.

PROMOTION

Nous apprenons que M. Gustave Bourdila, le distingué chef du cabinet du ministre de la Santé publique, vient d'être promu officier de la Légion d'honneur.

Toutes nos félicitations.

POUR ET CONTRE LE NATURISME — REVUE DE LA PRESSE

CHRONIQUE

UN NOUVEAU PAGANISME (1)

JE ne crois pas que nous ayons un sentiment très juste du paganisme grec. Mais nous agissons comme si nous l'avions. Et nous confondons volontiers les époques héroïques de la vraie Grèce avec l'aimable dissolution d'Alexandrie. Les Grecs étaient avant tout civiques et religieux, et, s'ils cultivaient leurs corps, ils le faisaient d'abord pour mieux défendre la cité.

Nous donnons au paganisme un sentiment exclusif du plaisir qu'il n'avait pas, et les Romains, comme les Grecs, ne s'y sont livrés avec fureur que le jour où ils ont commencé à ne plus être païens, c'est-à-dire à ne plus croire à leurs dieux. Et ces dieux étaient sévères. Il ne faut pas apprendre la mythologie dans Offenbach. Les aventures de Jupiter ont jeté un certain discrédit sur l'Olympe, mais quand on a compris que ces divinités incarnaient les éléments et les puissances de la vie, on ne s'étonne plus que le pouvoir de créer ait été magnifié à son tour. L'idée de création ne s'unit à celle de plaisir que chez des philosophes déjà bien modernes. S'il y a paganisme, au sens que nous donnons maintenant à ce mot et qui n'est plus le vrai, c'est de nos jours.

Encore ne faut-il rien exagérer. On a une tendance maligne à considérer nos pauvres contemporains comme de tristes sires assoiffés de jouissances variées et toujours prêts à se jeter dans quelque orgie. C'est un tableau optimiste ; l'étourdissement n'est pas le plaisir, et, pour ma part, je crois, au contraire, que si beaucoup de gens aiment l'alcool, les bars tumultueux, la musique bruyante (sans compter de certains calmants plus dangereux), ils le font par impuissance à trouver en quelque chose un plaisir réel. Pascal parlait déjà avec mépris du divertissement. Que dirait-il aujourd'hui de cet anéantissement qui est le but de tant d'actes : anéantissement dont l'excitation extérieure qui y conduit cache la réalité ?

A vrai dire, ce nouveau paganisme est sans excès. Il consiste surtout dans le culte du corps ; depuis les sports jusqu'aux fabriques de beauté, ce corps est devenu l'objet des plus tendres sollicitudes. Il y a même eu l'essai d'une littérature consacrée à lui ; elle a promptement cessé, faute d'aliments durables. Pourquoi se refuser, en effet, comme pendant tant de siècles, ce bonheur sain qui naît des mouvements ? Mais peut-on faire d'un ensemble d'occupations de ce genre le centre de ses actes ? On le croirait, à voir les images des revues françaises et étrangères qui peignent la vie quotidienne — et, à l'autre bout de l'échelle sociale, l'enthousiasme des foules devant les exploits sportifs. Cette vie au grand air, cette vie extérieure, cette vie faite de vitesse, de records, de performances, finira-t-elle par remplacer l'autre, celle qu'ont connue nos grands-parents ?

Un petit saltimbanque, dans un admirable poème de Mallarmé, dit à un camarade orphelin : « Tu ne sais rien, des parents sont des gens drôles, qui font rire... ». Une grand'mère, aujourd'hui, c'est quelqu'un de jeune, avec des jupes courtes et des cheveux teints, qui danse, va au tennis et fume des cigarettes. Et pourquoi pas ? La règle était autrefois de vouer tout le monde, le plus tôt possible, au renoncement ; la retraite semblait le véritable aboutissement de tout, comme si la mort ne suffisait pas ! Le renoncement, la retraite, la sagesse, cela ne signifie-t-il pas aussi l'indifférence, la paresse, la sécurité de l'autruche ?

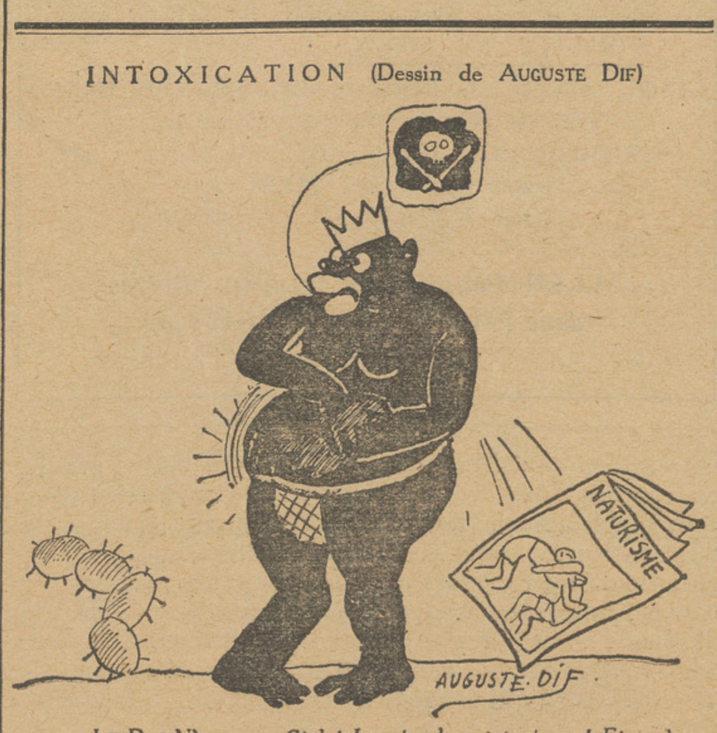
Je ne voudrais pas que ce nouveau paganisme nous vouât à un abêtissement précoce, mais la vie retirée des anciens temps — qui se sont prolongés fort tard — ne fécondait pas beaucoup plus l'intelligence. Et, pour un érudit qui profitait de sa retraite, que de gâteux déclamatoires ! La lutte pour la jeunesse, la lutte pour la santé, pour la beauté sont des éléments de courage et d'énergie. Mais elles deviennent un danger si elle confondent le but et le moyen. Le paganisme hellénique et romain avait la cité pour idéal. Où va le nôtre ? Hélas ! je crains bien qu'il ne soit qu'une mode et qu'une autre mode emportera. Quand les dieux s'en vont naît le caprice ; et les polythéismes les plus fantaisistes n'ont pas même pu faire de lui un demi-dieu !

EDMOND JALOUX.

(Le Temps, 14 novembre 1930.)

(1) Voir « *Naturisme* » du 4 décembre 1930.

INTOXICATION (Dessin de AUGUSTE DIF)



LE ROI NÈGRE. — *Ciel ! La viande est toxique ! Et moi qui viens de manger un explorateur !...*

LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL (1)

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT

UNE GRANDE FIGURE

DE L'AIR ! DE L'EAU ! DU SOLEIL !

PENDANT l'année qui vit éclore mon dixième printemps, Paulin-Antoine Vigné, patron des *Epis d'Or*, éprouva une grande joie. Sa clientèle d'élite fut encore rehaussée par l'adjonction du professeur le plus illustre peut-être parmi ceux qui honoraient la vieille Université de Montpellier : je veux parler de Frédéric Bouisson, un des princes de la chirurgie française à ce moment.

Et cette aubaine lui vint du grand accoucheur Courty, celui-là même qui l'avait opéré lors de son accident. Quelle noble et belle figure que celle du célèbre opérateur — véritable incarnation de la science unie à la générosité et à la bonté !

Je lui dois tant qu'avant de dire en quoi consiste ma dette, j'éprouve le besoin de donner, ici, une faible idée de ce qu'il fut.

Bouisson était né le 14 juin 1813, à Maugicio, gros village de pêcheurs et d'agriculteurs sis à quelques kilomètres de Montpellier. Ses parents cultivaient un bien modeste, et ne se doutaient pas de ce que serait un jour leur fils.

Après de brillantes études, et un concours remarquable d'agrégation, il fut nommé professeur à Strasbourg, qui possédait alors, avec sa Faculté de médecine, une Ecole du service de santé militaire. Il fut adoré de ses élèves, qui le virent, navrés, partir, sur sa demande, pour Montpellier. Là, autour de sa chaire de médecine opératoire, affluèrent, enthousiastes, les étudiants.

Non seulement il s'imposa à leur admiration par sa parole élégante, facile, impeccable, mais aussi par la profondeur et la clarté de ses leçons.

Entre temps, il écrivait et publiait, sans relâche, mémoires sur mémoires, notices sur notices, et étonnait l'Académie de médecine et les Sociétés savantes par l'abondance, la richesse, l'originalité de ses communications. Son œuvre, qui fut consciencieusement réunie et luxueusement éditée par les soins de ses élèves et de ses héritiers, peu après sa mort, remplit une vingtaine de gros volumes in-octavo, presque une bibliothèque.

Lorsqu'à la fin de la guerre, il fallut payer la rançon qu'exigeait Bismarck pour retirer son dernier uhlan du territoire, le professeur Bouisson n'hésita pas à s'inscrire pour la totalité de sa fortune.

Si elle n'eut pas cette belle destination, on peut dire qu'elle en eut une non moins noble, à sa mort, qui survint en 1884. Les Montpelliérains n'ont qu'à regarder autour d'eux pour en relever les traces princières. Sans compter l'Institut qui porte son nom, la plupart des établissements de bienfaisance ont été enrichis par ses générosités posthumes.

Au physique, il était ce qu'on appelle un bel homme ; de haute taille, de noble prestance, un peu corpulent vers la fin de sa vie, bien qu'il se fût défendu sérieusement, par son activité, contre l'obésité menaçante, il avait un front large, accusant sa puissance cérébrale, des yeux ardents mais très doux, la bouche grande, et se montrait fort soigneux de ses favoris, taillés ras comme au temps de Louis-Philippe.

Il mourut dans sa superbe propriété de Grammont qui, de par ses dernières volontés, appartient aujourd'hui à la Faculté de médecine.

Doyen de cette Faculté, puis recteur de l'Académie, Bouisson fut aussi député de l'Hérault ; c'est à dessein que je ne dis rien de sa vie politique, qui d'ailleurs fut très courte. Lui-même reconnaissait qu'il n'avait jamais eu pour elle que de faibles aptitudes, et ne s'expliquait pas, disait-il, comment il avait pu s'y fourvoyer.

Voilà l'homme qui, un matin de l'année 1869, en sortant de l'hôpital, entra dans la boulangerie des *Epis d'Or*. Il était accompagné par notre ami, l'interne Eustache, pour lequel il nourrissait une profonde affection.

(*A suivre.*) PAUL VIGNÉ D'OCTON.

DEUX GENERATIONS

Le grand-père et le petit-fils vont prendre leur bain de soleil

(1) Les passages de *A la Gloire du Soleil* que nous publions ici constituent une sélection des chapitres de ce roman ayant trait particulièrement au naturisme, et susceptibles d'intéresser nos lecteurs.

Ceux qui désireraient lire intégralement la belle œuvre de Paul Vigné d'Octon pourront se la procurer lors de sa parution en librairie.

INFORMATIONS DIVERSES

COMMUNIQUE DE MADOLIN

Tapioca brut de Madagascar. — Madolin est en mesure de fournir du tapioca brut, non blanchi, en provenance directe d'une ferme à Manioc de Madagascar, au prix de 3 francs les 500 grammes. Ce tapioca s'emploie en le broyant avec un rouleau de cuisine ordinaire, avant de le mettre dans le potage. Parce que brut, ce tapioca n'a pas été déformé, et demeure représentatif de la racine de manioc elle-même.

Réponse à une question posée. — L'aliment naturiste le plus apte à soulager les écoliers, comme tous les travailleurs du cerveau, qui usent doublement, tant à cause de leur travail qu'à cause de leur croissance, est le Confit d'amandes, qui fournit un très utile apport de phosphore végétal, directement assimilable, et apaise cette sensation de faim vorace qui se manifeste chez les enfants en plein développement. Ce Confit se conserve très bien sans s'altérer, et peut être consommé aussi bien aux repas qu'en dehors de ceux-ci. Madolin le fournit en petits pots, à 2 francs l'un.

Fours glacés naturistes. — Madolin, ayant reçu de nombreux encouragements pour les fours glacés aux amandes et au miel, qui constituent non seulement un dessert très fin, mais aussi un essai de confiserie naturiste — si toutefois ces deux mots peuvent se mettre côte à côte — a l'intention de faire des boîtes garnies en vue des fêtes de fin d'année. Les naturistes pourront ainsi faire la politesse traditionnelle d'une boîte de confiserie, sans risquer les indigestions pour les enfants ou les rougeurs au visage pour les grandes personnes, inconvénients qui sont la suite nomale de trop de chocolat ou de trop de sucre industriel. Ces fours sont vendus sur la base de 20 francs les 500 grammes. Les naturistes qui auraient des commandes à passer seront servis en temps voulu en donnant leur commande le plus tôt possible.

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

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNIONS

JEUDI 11 DECEMBRE. — A 20 h. 30, à la Mairie du VIe Arrondissement, place Saint-Sulpice (Salle des Trophées) : *La colonne vertébrale et ses apophyses épineuses, siège d'un grand nombre de misères physiologiques de l'espèce humaine*, par M. Georgia Knap, membre de la Société Végétarienne de France.

— A 20 h. 45, à « La Source », 73 *bis*, rue Bobillot, Paris (13e) : *Le pacifisme et la santé*, par M. le docteur Charles-Edouard Lévy, professeur au Collège des Sciences Politiques.

VENDREDI 12 DECEMBRE. — A 20 h. 30, à l'Ecole de la Raison et du Cœur selon Marc-Aurèle, 79, rue Denfert-Rochereau : *Les religions mystiques. Le christianisme sur le trône avec Saint-Louis.*

*** MARDI 23 DECEMBRE. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6e) : *Troisième séance de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville.* Première partie : « Vivre en naturiste ne veut pas dire vivre en anachorète. Comment réaliser une alimentation à la fois saine et agréable. Menus délicats pour gourmets naturistes. » Deuxième partie : Clinique gratuite. Troisième partie : Contradicteurs.

× × ×

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

— A 20 h. 30, au Foyer Végétalien, 40, rue Mathis, Paris (19e) : *Cours d'Esperanto publics et gratuits.*

TOUS LES JEUDIS. — A 17 heures, au Foyer Marc-Aurélien de Paris, 79, rue Denfert-Rochereau : *Ecole de la Raison selon Marc-Aurèle.* Première année : *Le Monde. La nature universelle et ses lois communes à tous les êtres.*

TOUS LES VENDREDIS. — A 20 h. 45, à « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5e) : *Cours de gymnastique et d'éducation physique.*

REVUE DE REVUES

Bravo
Grande revue mensuelle de luxe

1er DECEMBRE. — *Les trois monts* (J. Théry). — *L'Age d'Or de Montparnasse* (A. Salmon). — *L'époque tumultueuse : 1920-1930* (Marcel Say). — *Simone au pays des Goncourt* (Ph. Soupault). — *Cocktail de Paris* (Le Barman). — En supplément : *L'Acheteuse*, 3 actes de Stève Passeur, etc., etc.

Vivre Intégralement
Revue bi-mensuelle d'hygiène sociale et de libre culture. Directeur-fondateur : M.-K. de Mongeot.
2 bis, rue de Logelbach, Paris (17e)

15 NOVEMBRE. — *Intérêt et veulerie. — Un ensemble d'expérimentations. — Un animal omnivore. — Une expérience concluante*, etc., etc.

L'Education Physique
Revue trimestrielle critique et pédagogique
Président du Comité de rédaction : Georges Hébert
Direction : 2, rue de Paradis, Paris

OCTOBRE. — *A travers la civilisation américaine : G. Duhamel fustige le sport dévoyé. — Programmes d'entraînement pour isolés, sédentaires, etc. — Le traitement naturiste des déviations vertébrales*, etc., etc.

Régénération
Revue mensuelle. Organe du Trait-d'Union
73 bis, rue Bobillot, Paris (13e)

DECEMBRE. — *Choses de Calédonie. — Il était une fois... — Petit cours d'anatomie humaine*, etc., etc.

Vegetarano
Organe officiel de la Ligue Internationale Végétarienne Espérantiste. — Dir. : Oscar Bünemann
Hamburg 24, Papenhuderstr. 32, II (Allemagne)

OCTOBRE. — *Une époque transitoire. — Le Congrès d'Oxford. — Nouvelles espérantistes du monde entier*, etc., etc.

Health For All
Revue mensuelle
38, Langham Street, London W 1 (Angleterre)

DECEMBRE. — *La fiction et la réalité dans la psychologie. — Le traitement naturel de la bronchite et de l'asthme. — Le radium et le cancer*, etc., etc.

The Health Messenger
Revue mensuelle
J.-M. Martinez, Spotswood, N. J. (Etats-Unis)

NOVEMBRE. — *Ce que nous devons manger. — Médecine et morale. — A quel point les médecins sont-ils des savants ?* etc., etc.

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

DECEMBRE. — *Les conflits dans les mariages d'après-guerre. — Quand l'homme est-il vieux ? — Aventures de femmes galantes : Mata-Hari, la maîtresse-espionne*, etc., etc.

Figaro
Revue bi-mensuelle de politique et de culture
Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne)

1er DECEMBRE. — *La morale et la raison. — La prostitution aux Indes. — Faux arguments*, etc., etc. — Belles photographies.

Freikorperkultur und Lebensreform
Revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie. — Docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne)

DECEMBRE. — *Des hommes de l'avenir vivent dans notre temps. — La pratique de la libre culture en hiver. — La fin du mouvement de la jeunesse ?* etc., etc.

Pro Vida
Revue bi-mensuelle
A.-L. Lopez, Zenea 57, La Havane (Cuba)

SEPTEMBRE. — *La dyspepsie. — Comment doit se pratiquer la cure solaire. — Guerre à la guerre ! — Curiosités*, etc., etc.

Regeneracio
Revue mensuelle de naturisme. — Organe de la Société Végétarienne Naturiste de Catalogne
Carmen 30, pral. Barcelone (Espagne)

NOVEMBRE. — *Les vitamines. — De l'air ! de l'air ! — Pour l'humanité future*, etc., etc.

Iniciales
Revue mensuelle
Premia 44, Barcelone (Espagne)

DECEMBRE. — *Le quatrième Congrès de la Ligue Mondiale pour la réforme sexuelle. — Les écoles nouvelles. — Constestations, discussions*, etc., etc.

L'Avvenire Sanitario
Journal hebdomadaire d'hygiène sociale
Directeur : Docteur Enrico Villa
34, Corso P. Nuova, Milan (112)

20 NOVEMBRE. — *Une vie perdue. — La lutte contre la maladie en Sicile. — La méningite tuberculeuse infantile*, etc., etc.

L'Igiene e la Vita
Revue mensuelle
Directeur : Docteur Giulio Casalini
11, Corso Duca d'Aosta, Turin

OCTOBRE. — *Le froid dans le commerce et l'économie nationale. — L'éducation sexuelle. — L'homme en pleine évolution. — La médecine pour les enfants*, etc., etc.

LIBRAIRIE NATURISTE
FRANÇAISE ET ETRANGERE
VENTE ET ABONNEMENTS, PUBLICITE DES REVUES NATURISTES
CATALOGUE SUR DEMANDE
LIBRAIRIE UNIVERSUM
33, RUE MAZARINE, PARIS-ODEON

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 : 25 fr., broché).
Le Tome I 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

PEINTRE-DECORATEUR
expérience de l'exécution des travaux de décoration murale, esprit moderne
HAUTES REFERENCES
collaborerait avec architectes ou architectes décorateurs.
S'adresser : R. SCHILS, 132, avenue du Maine, PARIS (14e)

PIANOS OCCASIONS EXCEPTIONNELLES
REDUCTION 20 A 50 %
Garantie — Echange — Crédit
115-113, RUE DE VAUGIRARD — PARIS
GILBERT LES PLUS GRANDS MAGASINS

BULLETIN D'ABONNEMENT A
NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom : .....

Adresse : .....

— *Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.*
— *Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement* (1).

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

Les abonnements partent obligatoirement du premier numéro d'un mois, au choix

(1) Rayer les mentions inutiles.

POUR VOTRE
AMEUBLEMENT
NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE
RENÉ AXLER
174, *avenue du Maine*
PARIS (14e)
Téléph. : Ségur 65-64
CHAMBRES A COUCHER
SALLES A MANGER
MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE
SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS
INSTALLATIONS COMPLETES
DEVIS SUR DEMANDE
RENE AXLER SE TIENT EGALEMENT A VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

PETITES ANNONCES

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

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

NATURISTE 28 ans, ayant sit., désire connaître j. fille nat., bien phys., intell., bonne éduc., sit. matér. sans import., en vue mariage. Joindre photo. Discr. absolue. Ecrire à *Naturisme*, N° 339.

PENSIONNE de guerre, 36 a., aff., cathol., nat., prop., épous. cultivatrice forte ou autr. qualités de cœur exigées, b. ménag. pauvre. Serait reconn. à pers. qui ferait connaître. Ecr. à *Naturisme*, N° 340.

NATURISTE lyonnais désire connaître personnes mêmes idées, habit. Lyon ou environs, et très convaincues. Ecr. à *Naturisme*, N° 341.

JEUNE FILLE distinguée, 50.000 fr. dot, désire mariage avec mons. naturiste 30 à 38 ans, b. éduc., sit. stable. Ecr. à *Naturisme*, N° 342.

HOMME, 50 ans, voyageant seul, cherche, pour avril prochain, homme ou femme végétarienne, pouvant vivre la vie nomade, capable faire cuisine végétarienne et aider dans travail peu fatigant, une heure environ par jour. Durée du voyage, 4 à 5 mois, sans interruption. Traitement à débattre.
Ecrire à « *Naturisme* », N° 343.

EN VUE de la constitution d'une filiale de la Société Naturiste, les naturistes et sympathisants habitant Tunis sont priés de s'adresser à *MM. A. Cohen-Hadria, 1, rue d'Athènes, Tunis*, et *Roger Duron, 45, avenue de Carthage, Tunis.*

DANS LE BUT de constituer une filiale de la Société Naturiste à Béziers, les naturistes et sympathisants habitant la région sont priés de s'adresser à *M. Aimé Gasc, chez M. Sabary, 38, avenue du Maréchal-Foch, Béziers (Hérault).*

SOCIETAIRE naturiste demande jeune fille 14 à 16 ans pour apprendre le commerce, faire travaux d'écriture et, pour ne pas être sédentaire, faire quelques courses. S'adresser à *M. Maurice Pierre, fabricant de bijouterie, 9, rue de Marseille, Paris* (10e).

JEUNE HOMME naturiste cherche chambre avec pension, si possible dans famille naturiste, Paris ou banlieue proche. Ecrire à *L. Mamet, 5, rue Jean-de-Beauvais, Paris.*

BEAU STUDIO-APPARTEMENT, PLEIN SOLEIL, balcon, possibilité bains de soleil, tout confort, 3 pièces, cuisine, salle de bains, près de la place Péreire, vide ou meublé. Reprise de l'installation et bail. — *Paul, 4, rue d'Héliopolis, Paris.*
Téléphone : Wagram 01-23.

GRANDE CHAMBRE confort., ascens., balcon, à louer à personne justifiant honorabilité. — *Kahn, 55, boulevard Sébastopol, Paris.*

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).

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

AMANDES
(Se consomment 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 GALETTES
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.....

HUILE D'OLIVE
Faite de fruits mûris 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 »

MATTÉ
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 »

OLIVES NOIRES DE GRECE
Mûries à l'arbre
Les 500 gr. ..... 9 »

OLIVES NOIRES DE LA DROME
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 9 »

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 »

EN VENTE, AU SIEGE
172, *rue Marcadet, Paris* (18e) — *Marcadet* 06-47

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS
Les *lundi, mercredi* et *vendredi*, dans les 1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 8e, 12e, 13e, 16e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.
Les *mardi, jeudi* et *samedi*, dans les 9e, 10e, 11e, 14e, 15e, 17e, 18e, 19e, 20e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.

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)

POUR VOS DESSINS PUBLICITAIRES ADRESSEZ-VOUS A P. AUDEBERT, A « NATURISME »

FAITES LIRE « NATURISME »

ABONNEZ VOS AMIS

6 mois : 22 francs — 1 an : 40 francs

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.

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