

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. 1931-03-05.

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



MÉDECINE NATURISTE

LA MÉDECINE DE LA NATURE CELLE QUI GUÉRIT

(Conférence du docteur André Durville, 13 janvier 1931)

NOS DEFENSES NATURELLES

LA SALIVATION. — La salivation est un effort que font les glandes de notre bouche pour fournir un liquide. Ce liquide ira diluer et neutraliser, dans la bouche et dans l'estomac, des produits toxiques ou caustiques qui, sans lui, auraient pu endommager gravement les muqueuses.

× × ×

LA SENSATION DE FROID. — L'impression de froid est également une défense. Sans elle, nous ne penserions pas toujours à nous couvrir à propos et nous attraperions bien des rhumes, bien des bronchites ! D'autre part, l'impression de froid se complète d'une réaction de défense nouvelle : le frisson.

× × ×

LE FRISSON. — Le frisson n'est autre chose que le procédé employé par l'organisme précisément pour fabriquer de la chaleur et éviter les accidents dus au froid. Pourquoi le frisson fabrique-t-il de la chaleur ? Parce qu'il est lui-même une contraction musculaire violente, bien qu'indépendante de notre volonté ; or, toute contraction musculaire produit de la chaleur ; vous ne l'ignorez pas, puisque, d'instinct, quand vous avez froid, vous cherchez à vous réchauffer en battant la semelle ou en activant la rapidité de votre course !

× × ×

LA CHAIR DE POULE. — La chair de poule est, au même titre que le frisson, un procédé de défense contre le froid. Elle est causée par la contraction réflexe des milliers et des milliers de petits muscles qui sont à la base de nos poils. La contraction de ces muscles microscopiques fait horripiler nos poils, en créant cette sensation de « chair de poule ».

× × ×

LA SUDATION. — La sudation est, elle aussi, un phénomène de défense, dont l'objectif est d'ailleurs contraire à celui du frisson et de la chair de poule. La sudation est en effet destinée à rafraîchir notre peau, dans le but de lutter vigoureusement contre un surchauffement intérieur. Vous savez, en effet, que, lorsque nous mettons sur notre peau une couche très mince de liquide, celui-ci se répartit sur nos poils et s'évapore très vite. Or, toute évaporation produit du froid, et cela d'autant plus qu'elle est plus rapide. Ajoutez à ce mécanisme réfrigérant de la sudation celui de l'élimination considérable de produits toxiques qu'elle provoque, et vous comprendrez l'immense portée de ce merveilleux agent de défense.

La faim, la soif sont aussi des défenses naturelles physiologiques, de même, d'ailleurs, que la perte d'appétit. Ces sensations nous engagent à manger ou à ne pas manger, suivant que notre organisme souffre de disette ou de pléthore. Sage, celui qui sait tenir compte de tous ces avertissements salutaires !

(A suivre.)

Docteur ANDRÉ 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'Ille 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 : Rédacteur en chef :
Dr ANDRÉ DURVILLE Dr GASTON DURVILLE

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

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

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



AU CRIBLE, LES IDÉES !

LES DEUX ÉCOLES



La Revue Moderne de Médecine et de Chirurgie est soutenue par plusieurs firmes pharmaceutiques ; elle se doit donc de vanter les bienfaits des produits chimiques, et il est normal qu'elle regarde d'un assez mauvais œil les œuvres qui, comme la nôtre, préconisent l'hygiène simple et naturelle, la sobriété, l'exercice, le soleil, le plein vent. Dans ladite revue, je viens de lire, sous la signature du docteur H. Signoret, un long article intitulé : « Les deux Ecoles ».

Les deux écoles, ce ne sont pas, comme vous pourriez croire, l'Ecole chimique, à laquelle la revue en question est inféodée, et l'Ecole naturiste, que nous représentons ; ce sont le nudisme intégral allemand, et le nudisme relatif français, celui que nous préconisons.

Puissions et passons au crible quelques lignes, parmi les pages de Signoret :

« ...Vous n'êtes pas sans ignorer — dit l'auteur aux médecins, ses lecteurs — qu'il y a nudisme et nudisme ; celui du Herr Professor Hugo, qui ne saurait s'accorder avec celui dont nos confrères Durville se sont faits les fervents protagonistes en France ; le premier se déclare partisan convaincu du nudisme intégral, et les seconds d'un nudisme relatif... Le professeur Hugo (voit) la chasteté dans la nudité... tandis que les frères Durville lèvent l'étendard du Pro Pudore... Championnat d'un nouveau genre... Un nouveau conflit franco-germanique revient sur l'eau... »

Que nous soyons partisans du cache-sexe, dans les exercices pratiqués en commun, nous ne voyons pas en quoi cela peut déranger un antinaturiste. Et puis, je me demande pourquoi opposer notre conception à celle de l'Allemagne, alors qu'il y a, en France, à Vivre Intégralement, des nudistes ennemis du cache-sexe. L'idée de ce nouveau conflit franco-germanique, à propos d'un ruban d'étoffe, m'apparaît assez saugrenue. Non seulement nous ne nous battons pas avec les « intégraux », mais nous sommes fort bien avec eux ; nous respectons leur conception. Ils viennent pratiquer sur nos stades (ils mettent, d'ailleurs, alors, un cache-sexe comme nous). Et nous allons chez eux. J'ai été fort aimablement reçu au Congrès nudiste de Dornholzhausen, par le docteur Fuschs, de Francfort, et le docteur Wahle, de Berlin. La gymnastique d'étirement, que j'ai fait exécuter aux hommes nus de la Freikorperkultur, a plu, si j'en juge par le compte rendu, publié à Berlin, et où je lis : « Les exercices gymniques, que l'on effectuait, en grand cercle, sous la direction de Durville, eurent beaucoup de succès ; ils enrichissent considérablement la culture musculaire à pratiquer dans les centres nudistes et celle à exécuter à la maison... L'idée d'amitié franco-allemande, lit-on ensuite dans le compte rendu, nécessaire à la paix européenne, a été chaudement applaudie par tous les congressistes. »

Mais revenons à l'article de Signoret. J'y lis : « ...En vérité, jusqu'ici, aucun hygiéniste n'avait attendu la venue de ces messieurs (Hugo et les Durville) pour reconnaître les bienfaits de l'air et des rayons solaires sur notre épiderme. Mais eux vont plus loin : ils veulent, pour le bonheur et la santé de la pauvre humanité, le retour à la vestiture de l'âge des troglodytes, c'est-à-dire de l'époque où l'homme n'avait, pour toute fourrure, qu'un système pileux, et la femme, pour tout voile, que ses seuls charmes... Pourquoi ne pas permettre (aux Allemands nudistes intégraux) de circuler dans toutes les « strasses » des villes de Germanie dans le simple costume d'Adam et Ève ? Ce serait, pour

les Allemands, un moyen de faire des économies, ce qui leur permettrait peut-être d'épurer leurs finances et de nous payer enfin nos réparations... »

Hum ! votre dernière phrase, mon cher confrère, c'est de l'esprit par trop facile, et, vous savez, nous avons déjà entendu ça ; il ne vous manquait que de nous accuser de vouloir entasser, nus, les Parisiens dans le métro, et ç'eût été complet.

Signoret continue :

« ...Nos confrères Durville se déclarent partisans convaincus du cache-sexe (ça, c'est du déjà dit), et vont jusqu'à invoquer l'opinion de certains députés, qui, décidément, fourrent leur nez partout. » Que les députés fourrent leur nez partout, personne ne dira le contraire ; mais qu'est-ce que ça a à voir avec l'opportunité du cache-sexe ?

« ...Si les pensionnaires (des Stades Durville, à Villennes) veulent paraître dans les endroits périphériques de l'île, poursuit Signoret, l'homme doit revêtir une culotte courte et la femme un maillot de bain... Vraiment, messieurs, ajoute-t-il, en tant que nudistes déclarés, vous nous semblez trop chastes ; nous en voyons davantage sur nos plages... »

Allons, bon ! voici maintenant qu'on nous reproche de n'être plus assez troglodytes ; et l'on veut nous voir diminuer nos vêtements !

Et Signoret de conclure : « S'il nous fallait prendre parti dans la controverse, c'est aux frères Durville que vont, bien entendu, nos préférences... par simple notion de mesure et de tact ; le nudisme intégral est peut-être possible en Allemagne, il ne saurait l'être en France... »

Mais, mon cher confrère, pourquoi, alors, nous attaquer : nous sommes absolument d'accord. Résumons, si vous voulez bien, vos avis :

Vous êtes ennemi du nu total pratiqué en commun, sexes mêlés, sur un stade... comme nous-mêmes ;

Comme nous, vous approuvez le bain d'air et de soleil ; la preuve en est que vous nous accusez de ne pas les avoir inventés ;

Comme nous, vous estimez qu'un maillot de bain couvre exagérément la peau ; mais le cache-sexe vous semble indispensable, comme à nous-mêmes.

Autrement dit, vous êtes presque aussi naturiste que nous...

De même sont naturistes, comme nous, la plupart des gens qui nous attaquent sans nous connaître.

Docteur GASTON DURVILLE.

JEUDI 5 MARS 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit.....	2
Les deux Ecoles.....	2
La tâche du naturisme dans les campagnes.....	3
Naturisme et nudisme.....	4
Ferment de riz et ferment d'orge, ou malis naturistes.....	5
Attente (poésie).....	5
Le naturisme, facteur de libération humaine.....	6
Une nouvelle réalisation : l'île du Levant.....	7
Les produits de céréales : pains et pâtes.....	8
Revue des livres.....	8
Une hypothèse sur la nature du cancer.....	9
Communiqué de Madelin.....	9
Les éditions de « Naturisme ».....	10
Conférences, causeries, réunions.....	10
Petites annonces.....	11
La Physiopolis de la Méditerranée.....	12

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

LA THÈSE NATURISTE

L'AIR, L'EAU
ÉLÉMENT DE VIE

« LA NUIT EN PLEIN SOLEIL »

LA TÂCHE DU NATURISME DANS LES CAMPAGNES



Un de mes amis m'écrivait récemment : « Vous ne niez pas que les paysans qui vivent en pleine nature, qui ont, autour d'eux, tous les éléments de vie que vous recherchez, n'atteignent que très rarement la centaine et, pour la plupart, ne meurent guère plus vieux que leurs frères des villes, après avoir souffert des mêmes maux... »

Certes, mon cher ami, vous avez raison et votre observation est malheureusement juste. Cette situation paradoxale ne risque-t-elle pas d'ailleurs de frapper l'esprit de tout individu à qui on tente d'inculquer les principes naturistes ? Observation brutale d'un résultat. Voulez-vous qu'à l'appui de votre assertion je vous cite, moi-même, des cas pris sur le vif ? Dans ce coin du Périgord, je n'ai qu'à regarder autour de moi et puiser au hasard.

Je sais que cette ferme, qui est, là-haut, sur l'éperon dominant la vallée, abrite deux pauvres êtres difformes : l'homme, plus voûté que le fut jamais aucun « rond-de-cuir », a depuis longtemps abandonné le travail des champs, trop dur pour sa pauvre carcasse ; la femme, gnome misérable qui se traîne en chancelant, a les bras et les mains condamnés à l'inactivité. Ils sont septuagénaires.

Cette autre ferme, non loin de la précédente, cache un tuberculeux qui crache sa vie par lambeaux. Une femme, tout près de chez moi, est mère de trois enfants ; les trois accouchements ont été, pour elle, occasions de crises éclamptiques, et n'ont été menés à bien qu'avec l'aide des instruments de secours. Un homme, récemment, liant ses boeufs dans sa cour, après déjeuner, est tombé, frappé de congestion. Un autre, âgé de quarante ans, est mort — m'a dit naïvement un voisin — de « quelque chose qui lui a craqué dans l'estomac ».

Et voici enfin un cas qui, pour être plus comique que grave, n'en conserve pas moins sa valeur. Il y a, pas loin de chez moi, un brave homme, célibataire, qui frise la cinquantaine. D'apparence solide, de bonne corpulence, il prend, de sa per-

sonne, un soin tout spécial : « Pensez donc, me dit-il, à mon âge, je dois faire attention... Le changement de sang... Nous autres, hommes, à ce sujet, nous sommes bien comme les femmes ! » Un jour, je passais chez lui, j'entrai le voir. Le pauvre homme, blotti dans sa cheminée, le soufflet en main, se grillait à un feu d'enfer. Il m'expliqua que, occupé à faire quelques fagots, il avait été surpris par la pluie. Aussi était-il rentré bien vite pour se sécher. Sur la table, voisinant avec une bouteille de rhum, une tasse contenait encore un peu d'une



AU SEIN DE LA NATURE

L'alimentation simple, végétarienne et fruitarienne, est très appréciée

tisane. Je le vis quelques jours plus tard : la voix éteinte, il demandait à un voisin qui allait au bourg de lui rapporter des pastilles pour calmer son rhume. Un de ces derniers jours, je l'aperçus, émitoufflé, le visage défait. Comme je lui demandais des nouvelles de sa santé : « Mon pauvre, me souffla-t-il d'un air contrit, ne m'en parlez pas... J'ai dû garder le lit pendant trois jours ! »

Je ne sais où en sera le pauvre homme, la prochaine fois que je le verrai, mais cette malencontreuse averse le mènerait au cimetière que je n'en serais pas autrement étonné.

Voilà, certes, où en sont la plupart des paysans ; il faut en convenir et s'incliner devant la réalité, aussi attristante qu'elle puisse être.

Mais voulez-vous qu'ensemble nous fassions une petite — oh !! bien petite — incursion dans la manière de vivre de ces gens qui, comme vous le dites si justement, ont autour d'eux, à profusion et à leur entière disposition, tous les éléments de vie que nous, naturistes, nous recherchons pour améliorer notre existence, la soulager des misères qui l'accablent, et la prolonger ?

Ils ont le soleil !... Ils s'en préservent par tous les moyens que notre aimable civilisation peut leur procurer. Abondamment couverts de vêtements sombres (les hommes, dans ce pays, portent, pour travailler, des chemises du noir le plus pur), ils ne laissent apparaître de leur personne que la figure et les mains. Un timide rayon de soleil fait-il une courte apparition ? C'est, immédiatement, de tous côtés, un épanouissement d'immenses chapeaux de paille qui — n'allez pas vous mettre en tête des idées de coquetterie — ne sauraient être que d'une couleur : noire. D'ailleurs, de même que, lorsqu'il a bien plu, votre manteau reste mouillé pendant plusieurs jours, lorsque le soleil a brillé, ici, les gens gardent leur chapeau bien longtemps après que les rayons ont disparu.

Ils ont l'air !... C'est là le seul élément qu'ils ne peuvent bannir entièrement de leur vie : il leur faut bien respirer ! Encore ont-ils trouvé un excellent moyen d'en modérer les effets salutaires : dans

chaque cour, bien exposé devant l'habitation, un imposant tas de fumier exhale ses effluves embaumés. N'allez pas non plus vous aviser de leur parler que le corps demande une autre respiration que celle qui se fait par la bouche ; ils ouvriraient des yeux ronds d'abord, vous prendraient pour un fou ensuite. Lorsque, le soleil disparu depuis longtemps, le chapeau de paille déserte enfin le chef, ne mûrissez pas secrètement l'espoir de pouvoir vous rendre compte si les femmes de ce pays ont les cheveux coupés ! Sous le chapeau, la tête est enserrée d'un morceau d'étoffe... noire. Le chapeau à peine envolé, la tête disparaît sous un fichu de laine... noire, qui descend se nouer sous le cou, juste où prend le haut de la robe de laine... noire, hermétiquement close. Les hommes, eux, quittent le chapeau de paille pour la casquette. D'autre part, tout individu qui se respecte ne saurait, décemment, sortir sans faux-col. La cravate, au pis-aller, n'est pas obligatoire, mais le faux-col est de rigueur.

Ils ont l'eau !... Certes, il faut même convenir qu'en cette saison, ils en ont beaucoup ; mais le paysan fuit encore plus la pluie que ne le ferait le citadin le plus pot-au-feu. J'ai vu des hommes se munir d'un parapluie pour traverser leur cour sous la moindre averse. J'ai vu aussi comment, à la campagne, après s'être vêtu, après avoir agrafé la robe ou boutonné le veston, on procède aux ablutions avec un petit coin de serviette légèrement humide.

Ils ont, pour se nourrir, les produits de la terre, les légumes sains, les fruits... Hélas ! On sait mieux, ici, gaver une oie, engraisser un cochon, qu'on ne sait faire mûrir une bonne salade. Dans la marmite qui, pendue à la crémaillère, chantonne au milieu des flammes, quelle bonne et saine soupe, dites-vous, mijote en attendant le frugal repas du soir ! Je l'ai vu préparer, cette soupe, j'ai vu ce qu'on mettait dans la marmite avant de la pendre à la crémaillère : un gros morceau de viande tiré d'un confit fabriqué l'an dernier, un



UN BEAU COUCHER DE SOLEIL...

Sur la plage de Guyatville, en Algérie : la danse au crépuscule



...DEUX MAGNIFIQUES CONTRE-JOUR

Une belle attitude d'un membre de la Ligue Naturiste d'Alger

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE
LA PRESSE

L'ELAN NOUVEAU VERS LA NATURE

NATURISME ET NUDISME



L'HOMME s'est éloigné peu à peu de la nature. Sa vie artificielle lui fait payer une lourde rançon : vulnérabilité bien plus grande, perte d'innombrables instincts de défense, dégénérescence de son anatomie si éloignée du canon de la beauté humaine, écourtement de la période du plein rendement physiologique. Chétif et maladroit, il ne supporterait la comparaison avec aucun animal, si on le lâchait, nu et sans armes, loin des multiples protections accumulées autour de lui par la civilisation.

On a trop oublié, pendant des siècles, que la vie est une lutte constante avec le milieu et que cette lutte est la condition même de son triomphe et de sa durée. Après s'être laissé dorloter par le confort, l'homme commence à s'apercevoir qu'il a négligé dans son évolution un élément essentiel, le perfectionnement de son corps. Il a capté des forces immenses, il s'est créé des ailes, il s'attaque à la structure même de la matière pour lui dérober sa formidable énergie. Mais en même temps, il est devenu le plus faible, le plus frioleux, le moins endurant, le plus pitoyable de tous les animaux. Une vie de savant ne suffit pas pour étudier tous les maux qui accablent son corps. Quant à comprendre l'absurdité de son hygiène, l'illogisme de son alimentation, la stupidité criminelle de ses habitudes d'intoxication quotidienne, l'inconcevable monstruosité de ses intolérances et de ses haines, ses rages soudaines d'extermination et de cruauté sadique... Hélas, la raison sereine doit y renoncer !

(x x x)

C'est de cette effarante disproportion entre la progrès incessant de la science et la dégénérescence de notre corps qu'est né le naturisme et, par la suite, son indispensable corollaire, le nudisme. Il était logique de chercher à réconcilier l'homme avec la nature, de lui réapprendre la vie au grand air avec toutes ses modalités, la course, le saut, le grimper, le lancer, l'orientation et l'interprétation des phénomènes, tout ce qui lui a permis, enfin, aux premiers âges, de lutter et de vaincre.

Au début, son corps et son cerveau ont marché de pair, s'aidant l'un l'autre, la souplesse, la force, l'endurance du corps permettant de réaliser ce que l'intelligence concevait et suggérait. Une brillante évolution scientifique fait actuellement de l'homme un titan, maître de forces infinies. Mais l'oubli absolu de la culture du corps nous rend chétifs et misérables. Le perfectionnement des instruments nous a amputés aussi de toutes les invisibles antennes qui nous maintenaient en contact avec la nature, que nous ne savons plus comprendre, dont nous ne pouvons plus profiter pleinement.

Le besoin de réconciliation avec la nature, l'élan vers elle des nouvelles générations, nous vaut aujourd'hui le naturisme. L'enthousiasme des apôtres de cette nouvelle religion a créé partout le nudisme, le

désir de communier plus intimement avec les énergies ambiantes, de détruire la prison vestimentaire qui enlevait notre corps à son ambiance normale nécessaire et vivifiante : l'air et la lumière. On ne peut que sourire avec indulgence de l'intransigeance forcée qui va jusqu'au nudisme intégral. Toute croyance à ses illuminés qui dépassent le but. Ces exagérations sont souvent inévitables à l'âge héroïque de réformes dont, bientôt, l'essentiel, l'utile seuls demeurent.

(x x x)

Il est incontestable que, pour des raisons complexes et trop longues à exposer ici, les civilisations ont sevré l'organisme des bienfaits de l'air et de la lumière, et que c'est là une des causes principales de notre dégénérescence physique. La plante humaine devrait passer la moitié de sa journée au plein air, presque nue, en y exerçant pleinement toute une série d'organes et de fonctions que nous laissons s'étioler et mourir. Nous appauvrissons ainsi notre patrimoine physique, nos éléments de résistance au milieu, et nous mettons en péril, de plus en plus, notre équilibre physiologique. C'est ainsi que nombre de qualités de notre organisme sont mortes depuis longtemps : le flair, la finesse de l'ouïe et de la vue, le sens de l'orientation, la perceptivité directe de l'énergie psychique, la résistance aux intempéries, l'endurance musculaire et pulmonaire, l'endurance à la douleur, la puissance du tube digestif, la rapidité des réflexes, tant de qualités qui mettaient aux ordres du cerveau un corps admirablement équilibré et capable de le servir dignement.

Aujourd'hui, sauf pour quelques sportifs qui sont encore la grande exception, quelle pitoyable revue, à l'âge de la pleine maturité, que celle des organismes des grands civilisés !

(x x x)

Les données les plus récentes de la science mettent en évidence l'impérieuse nécessité d'un rapprochement avec la nature. Ce que nous connaissons déjà de l'énergie radiante lumineuse et de son influence sur l'organisme vivant nous fait comprendre ce qu'une longue suite de générations a perdu à vivre dans des logements obscurs, emmaillottés dans les écrans opaques des vêtements. La puissance vivifiante de l'air pur, dont la thérapeutique actuelle ne compte plus les miracles, nous fait toucher du doigt la lente asphyxie des ruelles étroites et empuanties qui sont encore le lot de la grande majorité des citadins et de leur progéniture. Nos notions récentes sur les vitamines et les énergies vivantes englobées dans les aliments crus et irradiés par le soleil, nous expliquent la lente dégénérescence d'organismes qui en sont privés par une hygiène alimentaire mal comprise, vouant au rachitisme une immense partie de la population. Faites le compte, depuis pas mal de siècles, de ces nombreuses carences de lumière, d'air, de mouvement, d'alimentation judicieuse ; le tout, aggravé d'innombrables préjugés sur la suralimentation, sur le refroidissement, sur les courants d'air ; ajoutez-y encore les intoxications quoti-

diennes par l'alcool, le tabac, et dites-moi si je pousse trop au noir ce tableau de dégénérescence humaine que les apôtres du naturisme cherchent à modifier.

Un naturisme équilibré apprendra à l'humanité que le danger n'est pas dans tel ou tel aliment, mais dans la manière de s'en servir. Une éducation de la volonté, enseignant à savoir user de tout sans abuser de rien, gravant la sobriété dans les âmes, soulignant le danger du carnivorisme excessif, de l'alcoolisme, des intoxications quotidiennes, transformera les nouvelles générations. Elle élèvera les générations dans le culte de la beauté humaine en habituant les enfants à vivre presque nus dans les stades et à retrouver dans la vie au grand air, et dans les sports, les nombreuses qualités « animales » de vigueur, de souplesse, d'endurance, d'équilibre physique, en train de disparaître de nos races.

L'intégralité du nu, cet excès des sectaires, disparaîtra vite parce qu'elle est inutile et que, contrairement à leurs affirmations, il n'est pas nécessaire d'exposer toute la peau à l'air et au soleil. Torse, bras et jambes suffisent amplement à réaliser l'insolation et l'aération, tout en sauvegardant une pudeur dont des siècles d'éducation religieuse ont profondément imprégné notre personnalité. Passer outre, c'est arrêter, par l'excès même, cet élan magnifique, c'est, dès le début, le brider, l'anéantir. Il faut des générations encore pour désapprendre lentement et progressivement la pudeur, pour détruire la construction actuelle si complexe du sexualisme, devenue une armature de notre édifice psychique. Prudemment, il faut remplacer, élément par élément, cette armature par le culte ressuscité de la forme vivante. « Car le nu en lui-même est chaste et beau. Il faut seulement que les yeux qui le regardent ne l'habillent pas de pensées troubles. Il faut donc éduquer les âmes, d'abord, à regarder avec des yeux purs. Les artistes et les médecins, en contact quotidien avec le nu, le voient sur le plan naturel de la vie. L'habitude prise dès l'enfance de voir le nu dans les stades et sur les scènes ne fera pas des Tartuffes. La nudité des arbres et des animaux ne nous choque pas. Pourquoi humilier notre corps en le jugeant moins digne de la lumière que celui de nos frères inférieurs ? »

Applaudissons de tout cœur aux intelligentes initiatives des naturistes et des nudistes raisonnables. Sourions avec indulgence aux exagérations des sectaires crudivores absolus et nudistes intégraux. Il faut peut-être, à toute religion nouvelle, des exaltés et des martyrs pour soutenir les pas des timides et des hésitants. De tout cela, il restera la magnifique renaissance de l'élan nouveau vers la nature qui, en deux ou trois générations, transformera le monde en régénérant l'humanité.

Docteur JEAN FRUMUSAN.

(La Revue Mondiale, 15 juillet 1930.)

tout petit poireau, deux minuscules carottes ; on ajoute, à volonté, du « grès », peau d'oie après laquelle on a laissé la graisse, et, dame, comme on ne tue les oies qu'une fois l'an et que l'on mange de l'oie toute l'année... « Ça sent le rance quand vous le sortez du pot, me dit une fermière cordon bleu, mais, une fois que cela a bien bouilli, vous ne sentez plus rien... »

Le frugal repas, j'en ai vu la composition : en dehors de la soupe dont nous venons de parler, bien souvent, les sardines à l'huile, servies dans la boîte d'origine, sont à l'honneur ; parfois, de ce louche morceau de morue qui pend au plafond — Dieu sait depuis combien de temps — on a coupé une tranche dont on se régale, et, après la viande, un solide morceau de fromage fermenté sera le dessert apprécié. Le pain blanc a remplacé le bon pain bis. De légumes verts, de fruits, bien souvent ni peu ni prou... Mais du vin bien pur et qui vous gratte bien à la gorge, en passant, qui vous chauffe bien dans l'estomac ; voilà qui vous met du cœur au ventre ! Il est une coutume du pays

qui veut que, après avoir dégusté la soupe, on rince son assiette d'une bonne rasade de vin que l'on avale ensuite ; et l'on voit des gosses, qui n'ont pas encore deux ans, lamper, en suffoquant, leur assiette de pinard. Bien sûr, nous n'en sommes pas encore au « trou normand », mais le volume remplaçant le degré...

Laissez deviner que vous préférez les légumes à la viande, vos interlocuteurs feront la moue. Confessez que vous ne goûtez pas le confit d'oie, vous passez pour un individu étrange, dont les conceptions saugrenues frisent la faiblesse d'esprit ; on vous rit au nez : vous ne prenez pas les bonnes choses. Et si, d'aventure, on apprend que, préférant l'eau au vin, vous dédaignez ce breuvage incendiaire, on vous considère avec commisération : « Pauvre ! Vous n'êtes pas un homme ! »

Voilà, mon cher ami, pourquoi ces gens qui vivent en pleine nature meurent presque aussi jeunes que leurs frères des villes. Voilà pourquoi le pharmacien du bourg vend, lui aussi, des poudres pour l'estomac, des cachets, des comprimés pour

la migraine, des sirops, des pastilles pour le rhume, des élixirs pour... le reste.

Si on trouve, dans les campagnes, autant de misères physiques que dans les villes, c'est que la manière de vivre des paysans, plus encore, sur certains points, que celle des citadins, constitue un véritable défi aux lois naturelles qui régissent notre constitution.

S'il en est, des paysans, quelques-uns qui, par hasard, s'aventurent dans les parages du centenaire, il est alors curieux de remarquer que ceux-là, en général, ne roulent pas sur l'or et n'ont, bien sûr, pas souvent eu la viande dans la soupe, ni le vin pur dans le verre : précarité de ressources qui leur a valu abondance de santé.

En somme, aussi étrange que cela puisse paraître, le naturisme aura autant à faire aux champs qu'à la cité. Docteurs Durville : quand nous aurons converti Paris, la grand'ville — et les autres — nous n'aurons pas fini : il nous faudra attaquer la campagne...

BERNARD BÉMONT.

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

FERMENT DE RIZ ET FERMENT D'ORGE, OU MALTS NATURISTES (1)



LES diastases ont leurs ennemis qu'il importe de connaître.

Le milieu alcalin est peu favorable, et, s'il devient prépondérant, suffirait à détruire l'action de la diastase végétale correspondant aux substances ternaires, c'est-à-dire les hydrates de carbone dont il est question ici. Cette remarque a son importance pour les gros buveurs de carbonate de soude sous forme d'eaux minérales, ainsi que pour ceux qui ont coutume de boire de ces eaux en mangeant. Ici, comme ailleurs, nous répéterons qu'il faut boire loin des repas. La bonne digestion se fait avec un estomac acide, et non pas alcalin. A ce sujet, nous verrons ultérieurement l'intérêt qu'il y a à faire intervenir dans le commun de notre alimentation certains ferments provenant de fruits tropicaux et qui agissent aussi bien en milieu acide, neutre ou alcalin.

Un autre ennemi est la chaleur excessive. Il est surprenant de voir comment la nature a rendu le monde végétal susceptible d'évoluer à la température de nos organes. Ce n'est pas là le fait d'un hasard, mais la preuve manifeste qu'il y a concordance et adaptation entre lui et nous. L'homme est un fruito-végétarien, parce qu'il est manifestement adapté pour ce genre d'alimentation, et non pour une autre. Les diastases ne résistent guère au-delà de 70° quand elles proviennent de substances ternaires. C'est le cas du riz. La conclusion à en tirer est que nous faisons bien de cuire notre riz non décortiqué, nos pommes de terre, nos bouillies ou flocons d'avoine, etc., mais, une fois qu'ils sont dans notre assiette, il faut les saupoudrer de ferment de riz (malt de riz naturiste), qui s'emploie à froid sur notre riz chaud. La cuisson a déjà commencé l'intervention de l'amidon du riz, pour la même raison que le pain naturiste cuit est plus digeste que la farine intégrale crue, que nous aurions énormément de mal à digérer à froid. En absorbant le malt, intact, au moment du repas, vous le mettez en excellente posture pour accomplir son œuvre, car, pour cela, il ne sera nulle part aussi bien que dans votre estomac.

Le troisième et pire ennemi de la diastase est l'alcool, qui l'anéantit aussitôt. Ceci n'est pas pour nous surprendre, car il est de notoriété générale que les buveurs d'alcool manquent d'appétit, en ce qu'ils souffrent littéralement d'absorber des hydrates de carbone, qu'ils ne peuvent matériellement plus digérer. Le peu qu'ils prennent n'est pas assimilé, et, par conséquent, va surcharger leur organisme en encombrant les tissus d'une façon insolite à tous les endroits de moindre résistance. C'est ainsi que nous arrivons au type du « bon vivant », ventru, congestionné, raidi par l'acide urique, et qui préfère la viande aux féculents.

L'emploi du ferment de riz avec les féculents aura notamment comme résultat d'aider le travail du foie. Celui-ci est le grand régulateur du sucre assimilable dans notre organisme. Lorsque le chyle lui parvient, il met en réserve dans ses tissus tout le sucre qu'il filtre, sous forme de glycogène. Le

foie a, entre autres, comme travail à accomplir, de transformer ce glycogène en sucre. Que le sucre diminue dans le sang ou les tissus par suite du travail ou des dépenses physiques, et les réserves de glycogène seront, les premières, mises à contribution par l'organisme pour rétablir l'équilibre. Il découle de cela que les substances hydrocarbonées du foie sont indispensables à l'entretien de notre organisme et que nous ne saurions nous en dispenser.



Le naturiste vivra donc sagement en utilisant les hydrates de carbone, dont le riz, comme plat de résistance de son repas, mais en prenant soin de les malter largement, de façon à soulager le travail d'intervention du foie, qui risque fort d'être excessif à la suite d'un repas trop copieux ou mangé trop rapidement.

Le fait d'avaler un repas sans prendre le temps de le mastiquer correctement est tellement courant, à notre époque, que chacun de nous doit avoir le souvenir de cet « étouffement » consécutif, qui en est le juste châtimement. C'est que notre bouche a déjà comme mission de commencer la digestion, en sécrétant une diastase qui lui est propre, la ptyaline. Si nous ne prenons pas le temps de rendre le bol alimentaire homogène, en le saturant de diastase, il est fatal que les organes qui suivront auront d'autant plus de travail à exécuter. C'est pourquoi le malt de riz peut et doit s'accompagner d'un autre malt, celui d'orge, qui présente un intérêt remarquable : la diastase d'orge est en tous points similaire à la diastase de la salive. Voilà donc une constatation précieuse qui nous ouvre la voie vers une alimentation raisonnée et naturelle :

ATTENTE

C'est l'heure où la brise
Mollement se brise
Sur la pierre grise
De la vieille église ;

C'est l'heure du soir,
Où, rempli d'espoir,
Je viens te revoir
Sous le grand if noir

De la promenade,
Près de la cascade
Dont l'onde de jade
En bruissant s'évade ;

La lune qui dort
Dans le grand ciel mort
Baigne sur son bord
Un long rayon d'or ;

Sous l'astre qui danse,
Au sein du silence,
Le rossignol lance
Sa triste romance ;

Et j'attends, pensif,
Que ton pas craintif
Craque, svelte et vif,
Sous l'ombre de l'if

De la promenade,
Près de la cascade
Dont l'onde de jade
En bruissant s'évade.

ANDRÉ PHILIPPOT.

ajoutons à nos féculents, servis chauds dans notre assiette, des diastases de riz et d'orge froides, c'est-à-dire qui n'auront pas été détruites par la chaleur de la cuisson, et qui redonneront à nos aliments une puissance d'évoluer au contact de nos organes fatigués ou surmenés.

La reconnaissance du rôle des diastases a été une découverte considérable, qui n'a retenu l'attention des premiers chercheurs qu'au siècle dernier. De considérables travaux de laboratoire ont été effectués, de façon à les isoler, les étudier et en connaître, si possible, la nature. Une des conclusions que l'on puisse tirer de ce formidable travail est qu'il est chimérique de rechercher la purification complète de ces enzymes. En cela comme dans le reste, le sentiment naturiste est correct, en suivant la nature, de ne pas chercher à obtenir des produits de laboratoire, mais d'utiliser l'aliment vivant, complet, en voie d'évolution, tel que la nature nous l'offre. Les diastases de riz et d'orge, dont il est question ici, nous parviendront donc sous la forme de graines saisies en pleine germination, sans qu'elles soient modifiées par la main de l'homme, tant par addition que par soustraction. C'est en cela que se précise et se développe le programme de l'alimentation naturiste, qui ne veut connaître d'autres combinaisons de matières alimentaires que celles rencontrées dans le monde organique en évolution, et se défend de corriger l'œuvre du Créateur.

La chimie alimentaire est formidablement compliquée : les composites sont déjà par eux-mêmes les aboutissements d'évolutions lentes et complexes, dans le détail desquelles les plus adroits chimistes se perdent déjà lorsqu'il s'agit de débrouiller leur inextricable écheveau. Le difficile problème empire encore lorsque nous voulons suivre leurs évolutions dans nos organes. C'est que l'acte vital se développe sur un autre plan que la chimie minérale. Entre les deux, il n'est pas de commune mesure qui soit sûre. L'alimentation naturiste tourne donc le dos par principe aux extraits, aux concentrés, aux corps supposés isolés, dont elle a toutes bonnes raisons pour se méfier. De plus, il est souverainement arbitraire de bouleverser les doses qui, à l'état normal, sont homéopathiques, et que la nature se charge de répéter de génération en génération, avec une admirable pérennité.

Les ferments de riz et d'orge, dont il est ici question, ne sont donc pas des extraits ou des corps isolés, mais ils sont laissés dans leurs cellules initiales, où la nature les avait appelés pour les besoins de l'évolution de la céréale. Les consommer sous leur forme naturelle est, en fait, faire œuvre d'alimentation, et non pas avaler une drogue pharmaceutique. Il y a un monde de différence de l'un à l'autre. Notre but, dans ces études, est de rechercher la conquête ou la conservation de la santé par une alimentation saine et raisonnable.

(A suivre.)

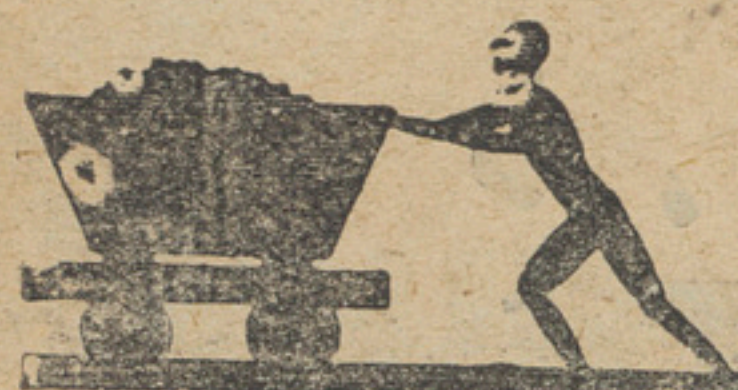
ADAM

(L'homme nouveau)

(1) Voir « Naturisme » du 26 février 1931.

■ EN REVENANT VERS LES LOIS NATURELLES, NOUS VOYONS RENAITRE EN NOUS, EN MEME TEMPS QUE LA SANTE PHYSIQUE, LE BEL EQUILIBRE CEREBRAL, RAYONNANT DE SERENITE, ET NOUS NOUS ASSURONS LES SEULES VRAIES JOISSANCES HUMAINES : CELLES QUE DONNE L'EQUILIBRE.

■ LA MEDECINE NATURISTE RAMENE L'HOMME A SES CONDITIONS NATURELLES DE VIE, SANS FAIRE DE LUI UN PHENOMENE QUI, EN TOUTES OCCASIONS, SE PROMENE NU, ET QUI NE MANGE QUE DES RACINES : ELLE LUI APPREND A BENEFICIER PLEINEMENT DES ELEMENTS NATURELS POUR LESQUELS IL ETAIT PRIMITIVEMENT FAIT.



ORGANIZONS-NOUS



THEOSOPHIE ET PHILOSOPHIE NATURISTES

LE NATURISME, FACTEUR DE LIBÉRATION HUMAINE (1)



OMME complément à cet ensemble, corollaire obligé de ce qui précède, la Société Naturiste, servie en cela par son journal, entend faire de la propagande pour les idées de paix internationale et sociale, pour la lutte contre la misère et le taudis, contre le machinisme outrancier, pour les procédés les plus rationnels et naturels d'éducation, pour la protection des animaux, que sais-je...

On croirait, en prenant connaissance de tout cet effort, qu'il provient de conceptions émanant de l'Ordre de Service, tant tout s'y coordonne dans un même esprit sain, élevé, évolutif. Cela me réjouit beaucoup et je souhaite que le naturisme des docteurs Durville rencontre partout le plus beau succès. Mais je souhaite surtout qu'il soit compris dans l'esprit même qui a présidé à sa conception, non pas esprit de simple culture physique, ce qui n'est pas un but, mais de culture complète, d'effort résolu vers la libération, en donnant au corps physique tout ce qui lui est nécessaire pour se purifier, s'amender, se fortifier et devenir ainsi un instrument à la fois souple et robuste, mis au service d'entités humaines travaillant au bien commun, non seulement de l'espèce, mais de toute la création solidaire.

Je vais maintenant analyser succinctement devant vous les divers principes appliqués dans chacune des cures naturistes. Un médecin ferait ce travail avec beaucoup plus de compétence, mais, puisqu'il m'échoit de vous en parler, je le ferai simplement en me référant aux assertions des docteurs Durville, assertions basées sur l'expérience.

Tout d'abord, la Cure alimentaire. Elle est considérée comme étant la base même de la santé de l'individu. C'est avec quelque raison, d'ailleurs, car il importe évidemment qu'un moteur vivant, aussi précis que notre corps, soit alimenté au moyen de matières permettant la combustion et l'entretien complet, avec le minimum de fatigue inutile et de déchets pour les organes chargés de digérer, de répartir et d'assimiler ces matières. Ceci intéresse, somme toute, la mécanique du moteur, mais, comme je l'ai dit, ce moteur est vivant

et doit donc absorber les matières les plus vivantes pour entretenir cette vie en lui. Enfin, il convient d'éviter tout ce qui peut nuire à cette vie même par intoxication de toute espèce.

Pour celui qui réfléchit un instant à ce que je viens de dire, il ressort aisément que la seule nourriture qui réunit toutes les conditions énumérées, il y a un instant doit être constituée essentiellement par les fruits, les végétaux et les céréales. Ces matières vivantes, saturées de soleil, contiennent les principes minéraux nécessaires rendus assimilables, concentrent en elles-mêmes tous les éléments nécessaires à la nutrition, à l'entretien, à la réparation des forces, à la combustion, au soutien de l'effort cérébral autant que de l'effort musculaire. Ingérés crus ou après cuisson rationnelle, ils sont susceptibles de rendre à l'homme ce que son alimentation frelatée, excessive, empirique, lui a fait perdre de vitalité et de santé. En effet, on s'est accoutumé à manger n'importe quoi, n'importe comment, et, quand l'organisme, fatigué ou lésé, proteste douloureusement, on se hâte d'avaler quelque potion plus ou moins nocive, pour pouvoir recommencer les mêmes erreurs jusqu'à ce que l'organisme, terrassé, ne soit plus en état de servir ; c'est alors la déchéance, la fin du corps physique. Voilà notre sagesse !

Le naturiste consomme les fruits, les végétaux, les céréales, aliments de vie : il les consomme le plus sagement possible, dans les proportions convenables aux besoins de son propre organisme.

Il ne mange ni viande, ni poisson ; s'il en consomme un peu, c'est uniquement dans le but de s'acheminer progressivement vers un végétarisme complet. Il considère que la matière appelée « viande », mais qui, en réalité, n'est que du cadavre, est une matière morte, sans vertu, qui encombre l'organisme d'un poids inutile et même nuisible, de par les toxines qu'elles contiennent. Toute matière en décomposition ou en voie de se décomposer, telle que la viande, sous quelque forme qu'elle soit présentée (poisson, gibier, volaille), est proscrite de la table du naturiste.

En cette question, comme en beaucoup d'autres, le naturisme rejoint la Théosophie. Outre les

raisons physiologiques qui conseillent de supprimer l'ingestion de cadavres d'animaux, la Théosophie en invoque d'autres : d'abord la purification du corps, en remplaçant, par d'autres plus légères, les molécules denses provenant de l'ingestion de viande. Ensuite, la lutte contre la destruction systématique, inutile et cruelle, de nos frères inférieurs.

C'est une question à laquelle on ne réfléchit d'ailleurs pas assez : on ne songe pas à la responsabilité que l'on encourt en détruisant et en faisant souffrir journellement des milliers d'animaux sans défense, avec, comme résultat, l'enrichissement d'un certain nombre de trafiquants et l'intoxication lente et continue de millions d'hommes. L'imagination ne cherche jamais à se représenter ce que sont ces vastes abattoirs où l'on assomme, où l'on dépèce, où l'on éventre. On fonde des Sociétés protectrices des animaux ; elles fonctionnent pour les chiens, les chats, les chevaux et les ânes, mais elles ne peuvent s'intéresser pratiquement au sort des innombrables autres animaux massacrés journellement, et l'on pousse l'inconscience jusqu'à les engraisser soigneusement pour les dévorer dans la suite. D'ailleurs, parmi les membres de Sociétés protectrices des animaux, combien y en a-t-il qui ont supprimé de leur table la chair de ceux dont ils s'intitulent les protecteurs ? Oui, c'est la même chose : le bœuf, le lièvre, le lapin, le porc ne sont-ils pas animés de la même vie que le chat et que l'homme lui-même ? Leur rôle dans la création est-il inférieur à celui des animaux officiellement protégés ? Et qui peut se permettre de juger de l'infériorité du rôle d'un être, quel qu'il soit ?

Je ne prétends pas qu'au point de vue médical, la viande n'ait pas, dans certains cas, une utilité relative... Mais s'est-on déjà donné la peine, en médecine, de rechercher s'il n'existe pas d'autres matières qui la puissent remplacer, même avantageusement ?

Le naturisme a, du moins, effectué cette recherche : il a trouvé, et, si j'en juge par la santé des naturistes et de ceux (surtout parmi les théosophes) qui ne font pas usage de la viande, j'en conclus que c'est le naturisme qui a raison. Je puis, d'ailleurs, y ajouter le témoignage de mon expérience personnelle, et de celle des miens.

Donc, en résumé, le naturiste se nourrit de fruits mûrs en abondance, de légumes crus ou cuits, de céréales, de pain complet, de miel, d'amandes, de noix, de noisettes, figues, dattes, pruneaux, etc. Il boit de l'eau et prohibe sévèrement tout alcool, que ce soit sous forme d'apéritif ou de digestif, de vin, de bière ou de liqueur. Je n'insiste pas sur ce point. On a dit et répété à satiété tout ce qui devait être dit au sujet de ce poison, cette dynamite pour le corps, comme disent les docteurs Durville, cet agent d'abrutissement et de dégradation. Je ne pourrais rien ajouter, sinon que, malgré tout, on n'a pas encore suffisamment insisté pour détruire l'habitude des boissons nuisibles, puisque le nombre d'alcooliques diminue à peine et que, même parmi les gens instruits et cultivés, on en trouve encore beaucoup qui propagent cette légende malsaine du « petit verre qui fait du bien ».

MARCEL FAISANT,

(A suivre.)

Vice-Président
de la Branche Théosophique de Liège.

(1) Voir « Naturisme » des 12, 19 et 26 février 1931.



SUR LE STADE DE LA LIGUE NATURISTE D'ALGER

En attendant l'heure des cours, ces membres de l'importante société algérienne ne s'ennuient pas...





UNE NOUVELLE REALISATION

L'ILE DU LEVANT

Nous publierons prochainement tous les détails concernant l'organisation de la Physiopolis de la Méditerranée. Mais il nous a semblé que nous ne pouvions mieux faire, pour présenter l'île du Levant à nos lecteurs, que de reproduire les principaux passages du remarquable ouvrage de M. Emile Jahandiez : « Les îles d'Hyères » (1). Voir « Naturisme » des 12, 19 et 26 février 1931.

II. — LE GRAND-AVIS
ET LA PARTIE SUD-OUEST

LE CHATEAU ET SON JARDIN ABANDONNÉ. — LE VAL-
LON DES GROTTES ET LES MAQUIS DU SUD. —
L'HERBE-A-POMME. — LE VIEUX FORT L'AR-
BOUSIER. — LES PIERRES-DE-FER.



N'éprouve une sensation encore plus grande d'isolement et d'abandon en se rendant au château.

La route qui y conduit part de la colonie. Bordée de pins, elle traverse ce qui fut autrefois un parc superbe, s'étagant en face de la mer. Le château lui-même est entouré d'un fouillis étrange de plantes exotiques : palmiers, agaves, figuiers de Barbarie, mimosas, grenadiers, lauriers-roses, tous pêle-mêle, vigoureux, redevenus sauvages sous le climat quasi africain de l'île. Tout cela est navrant d'abandon ; bien plus lamentable cependant est l'intérieur de cette habitation, qui montre encore les traces de la magnificence d'autrefois.

Les grandes portes à volets, tombées, arrachées, pourrissent dans les herbes folles. L'on entre dans une vaste salle au plafond craquelé, jonchant le parquet de ses débris : c'est l'ancienne salle de billard, dont il ne reste plus que les morceaux du marbre, qui a été brisé, ainsi que la cheminée. Ailleurs, dans les cuisines, les évier ont été descellés et laissés sur place. Dans toutes les pièces, c'est le même délabrement. Tout s'écroule dans cette riche demeure. Les escaliers s'effondrent, on n'oserait les gravir. A l'extérieur, un escalier tournant en fer conduit sur une terrasse d'où la vue est splendide sur les trois îles et sur le littoral, où se dessinent les vallonnements pittoresques de la chaîne des Maures. On distingue parfaitement le Lavandou, ainsi que le cap Bénat, le fort de Brégançon et la ville d'Hyères.

Un petit bâtiment, voisin du château, renferme la chapelle, complètement vide et ruinée aujourd'hui. Des soldats de l'infanterie de marine ont logé dans le château, ainsi que dans la colonie ; ils n'ont laissé, en souvenir de leur passage, que des graffiti de corps de garde charbonnés un peu partout sur les murs.

L'excursion la plus intéressante du sud de l'île est celle du vallon des Grottes. Impossible il y a seulement quelques années, elle est actuellement relativement facile, des charbonniers ayant débroussaillé le chemin pour exploiter ce quartier (2).

Au départ de la colonie, on suit un chemin assez large, qui était autrefois carrossable ; on laisse, sur la droite, le sentier du fort l'Arbousier, puis l'on domine bientôt la calanque de Rioufrède. On atteint ensuite une crête que parcourt le chemin

jusqu'à son carrefour avec le sentier conduisant dans la calanque de l'Aiguade. Prenant à gauche, on commence à descendre dans le vallon des Grottes, en longeant le lit d'un ruisseau desséché en été : de là, en moins de vingt minutes, on gagne l'anse des Grottes, bordé de curieuses couches de grès calcaires. Ces falaises friables, désagrégées par le vent et l'air salin, présentent plusieurs cavités qui ont fait donner le nom de passe des Grottes au bras de mer séparant l'île du Levant de Port-Cros. Ces abris naturels sont utilisés par les pêcheurs qui viennent y faire la bouillabaisse. De ce point, en face duquel s'ouvre la profonde baie de Port-Man, on jouit d'une superbe vue sur l'île montagneuse de Port-Cros, couverte de forêts.

C'est dans le vallon des Grottes que se trouve une des plus grandes raretés de la flore des îles d'Hyères, le *Treucium massiliense* L., que Gérard, qui l'a fort bien figuré dans sa *Flora gallo-provincialis*, indique comme : *rarissima planta in Insulis Stæchadum*. La forte odeur de pomme de reinette que dégage cette remarquable germandrée lui a fait donner, par les insulaires, le nom d'« herbe-à-pomme ». En France, on la rencontre seulement à l'île du Levant et en Corse, où elle est rare ; elle se retrouve en Sardaigne, dans l'Espagne méridionale et en Crète.

On peut aussi, en quittant le chemin du vallon des Grottes au sentier indiqué ci-dessus, atteindre le vieux fort l'Arbousier. Mais ce chemin, çà et là envahi par la puissante végétation du maquis, rend l'excursion assez pénible. C'est à grand-peine que l'on peut avancer au milieu de ces inextricables fourrés ; heureusement, ces obstacles sont la plupart du temps peu étendus ; une fois qu'on les a franchis, on retrouve le sentier continuant à se dérouler à travers le maquis, coupé çà et là par les broussailles.

Les couleuvres abondent encore plus ici qu'à Port-Cros ; on en a tué qui mesuraient plus de deux mètres, mais qui, comme toutes les couleuvres, et malgré leur grande taille, étaient absolument inoffensives. En fait de gibier, il n'y a plus guère dans l'île que des lapins, mais ils s'y multiplient à foison. M. Otlet avait, de son temps, repeuplé la

chasse en y mettant des perdreaux et des faisans, qui s'acclimataient très bien. On y rencontre encore, comme gibier de passage, des sarcelles, vanneaux, cailles, bécasses et bécassines.

A mesure que l'on avance, le chemin se rétrécit et devient plus mauvais, les interruptions sont plus fréquentes ; enfin, s'élevant sur le flanc d'une large vallée, il atteint le vieux fort l'Arbousier.

Ce fut Napoléon I^{er} qui fit construire ici, en 1813, une batterie et un corps de garde retranché muni d'une citerne. Cet ouvrage complétait la défense de la Passe des Grottes, protégée à l'ouest par la batterie de Port-Man. Déclassé depuis très longtemps, ce fort est aujourd'hui complètement ruiné ; ses fossés, jonchés de moellons et de tuiles, servent de repaire aux reptiles.

De ce point élevé (122 mètres), on jouit d'une vue assez étendue sur la Passe des Grottes et les vallons sauvages descendant vers la mer.

La promenade des Pierres-de-Fer est une des plus courtes et des plus aisées de l'île. Doublement intéressante au point de vue géologique et botanique, elle ne manque pas non plus d'agrément au point de vue pittoresque, lorsqu'on se rapproche de la côte.

Le sentier des Pierres-de-Fer se rencontre à droite du chemin du phare, une cinquantaine de mètres environ après avoir dépassé les derniers bâtiments de la colonie. Ce sentier traverse d'abord un plateau, cultivé autrefois, où des ceps de vigne apparaissent encore çà et là, parmi les cistes ; ensuite, descendant dans un petit vallon, il suit le bord d'un ravin broussaillieux, ordinairement desséché pendant l'été ; puis, franchissant la porte du mur d'enceinte des anciennes cultures, il se rapproche de la mer.

Le ravin s'élargit et se divise, présentant sur ses bords certaines plantes remarquables ; ensuite, le sol devient complètement aride. On a, sur la droite, la masse foncée du Grand Cap, et, sur la gauche, des milliers d'aiguilles rocheuses d'un aspect fantastique.

(A suivre.)

EMILE JAHANDIEZ.



AU PESAGE, A LONGCHAMP, EN 1951 ?...

N'anticipons pas... Cette photographie représente simplement les naturistes attendant l'arrivée d'une course à pied, à Physiopolis.

(1) Emile Jahandiez : *Les îles d'Hyères* (Toulon, Rébua et Rouard, éditeurs).

(2) Ce chemin est redevenu impraticable : l'on ne peut atteindre l'anse des Grottes qu'en bateau, mais il est encore possible de se rendre au fort l'Arbousier.



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAIEMENT.

LA CUISINE SAINE

LES PRODUITS DE CÉRÉALES : PAINS ET PÂTES

Nous avons déjà parlé (Chapitre III : *Les potages*) des différentes céréales et de leur valeur alimentaire ; nous ne parlerons ici que de leurs principaux dérivés : le pain et les pâtes alimentaires (voir les pâtisseries au Chapitre XIII).

LE PAIN

Le bon pain est le meilleur des aliments. Il faut réagir contre l'opinion fautive émise par plusieurs médecins, suivant laquelle le pain fermente et est difficilement digestible ; c'est une injustice à l'égard de ce magnifique aliment. Certes, si l'on mange trop, et si, en plus, on mange trop de pain, tout digérera mal, et le pain en particulier ; si l'on mange sans mastiquer, ou que l'on boive trop au repas, et qu'en outre on possède d'insuffisants sucs digestifs, le pain pourra mal digérer, mais le responsable sera, non pas celui-ci, mais la gloutonnerie, l'excès de boisson ou l'insuffisance sécrétoire.

PAINS À ÉVITER

S'il est un pain contre lequel il faille se défendre, c'est le pain *trop blanc*. Le pain trop blanc, dit de fantaisie, pain de gruau, pain viennois, qui est considéré comme un pain de riche, et sur lequel

tout le monde se précipite depuis l'après-guerre, sous prétexte de confort, est à éviter ; il pourrait donner des fermentations, si l'on en abusait, trop riche qu'il est en amidon, et sevré des produits vivants, reminéralisants, fortifiants qui existent dans les farines moins fines, moins blanches, plus grises, bises. Le pain trop blanc est appauvri en vitamines, en énergie solaire ; il est anémiant.

Nous conseillons le pain blanc, à *titre transitoire*, et seulement aux malades dont les voies digestives sont trop affaiblies pour tolérer le *pain normal* ; à mesure que, grâce à un traitement naturiste bien dirigé, les rouages digestifs récupèrent leur vigueur, nous ramenons l'être au pain plus rustique et plus naturel, au « pain de ménage ».

« Nous considérons le pain blanc, avons-nous dit dans un autre ouvrage (*L'Art de vivre longtemps*), comme un médicament de préparation et d'attente, pour grosses tares nutritives. » Les naturistes regardent le pain blanc comme un gâteau de luxe, auquel ils goûtent de temps en temps, pour distraire leur palais, et non comme un aliment fondamental.

Il conviendrait de poser au médecin naturiste l'importante question suivante : « De quel pain dois-je m'alimenter ? »

LES PAINS INDUSTRIELS (biscottes, sziebacks)

Nous tenons de la bouche même d'un gros industriel qui fabrique certaines biscottes bien connues qu'il se garderait de consommer ses produits ; dans ces conditions, le médecin naturiste aurait mauvaise grâce à les recommander. Les pains industriels que nous connaissons sont, ou margarinés, ou sucrés, ou lactés ; il en est qui contiennent des œufs de qualité très inférieure.

Il n'est pourtant pas difficile de faire des biscottes saines. L'*Institut Naturiste* a obtenu d'une société d'alimentation une fabrication irréprochable, conforme à la thèse naturiste.

LES PAINS PHARMACEUTIQUES

(pain de gluten, d'aleurone, pains à la légumine, pain d'amande, de soja, pains sans levain)

Les pains de gluten, d'aleurone et à la légumine, qu'on fait souvent consommer aux diabétiques, ne guérissent pas le diabète ; ils donnent seulement une illusion au malade, illusion néfaste entre toutes. Les pains d'amandes, de soja, et sans levain, sont atrocement indigestes.

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



REVUE DES LIVRES

UNE PAGE D'HISTOIRE

LA COUR DES TUILERIES SOUS LE SECOND EMPIRE (I)



Le Second Empire est, depuis quelque temps, l'objet d'études nombreuses de la part de nos historiens. On aime retracer cette époque qui fut brillante, tout au moins à la surface.

Personne, mieux que M. Ferdinand Bac, ne pouvait évoquer, avec plus d'autorité, cette cour des Tuileries, où régnait une impératrice de beauté souveraine, entourée de dames d'honneur, choisies parmi les plus belles femmes de la société napoléonienne. M. Ferdinand Bac, en effet, quoique jeune encore sous le Second Empire, y eut des accointances et connut assez intimement plusieurs des personnages qui y jouèrent un rôle important. Comme Fromentin, M. Ferdinand Bac tient aussi bien la plume que le crayon ou le pinceau, et son ouvrage sur « La Cour des Tuileries sous le Second Empire » se lit avec le plus vif plaisir.

L'Empereur attire, tout naturellement, d'abord, son attention. L'homme est aujourd'hui parfaitement connu. C'était une nature bonne, mais essentiellement faible, réfléchie, taciturne, mais sans vues profondes. Il aimait s'entourer de beautés féminines.

« Quand l'Empereur ouvrait un grand bal officiel, dit M. Ferdinand Bac, c'était un véritable rempart qui l'entourait, de tout ce que la France et les deux mondes pouvaient offrir de plus sculptural et de plus essentiellement beau. C'étaient là au fond les seuls bénéfices intimes de sa charge : « Le plaisir, disait-on, ajoutait à la fatigue. »

En dehors de sa femme, qu'il aimait trois mois, l'Empereur n'eut que des « béguins » de peu de durée. Ce que l'on appelait autrefois « les favorites » lui fut inconnu. Mais ces infidélités, si passagères fussent-elles, eurent une répercussion profonde sur le ménage impérial. Blessée dans son orgueil, frappée dans sa dignité d'épouse, l'Impératrice se vengea sur la politique. Grâce à la faiblesse du souverain, elle prit une part, souvent prépondérante, dans un domaine qui n'était pas le sien et où elle apportait ses passions et

ses idées à courte vue. De là cette politique bizarre, heurtée, qui dérouterait les fidèles du régime. « C'était une diplomatie d'éventail, à qui on laisse faire des petits vents », disait la princesse de Metternich.

L'Impératrice ne se contentait donc pas de régenter la Cour des Tuileries ; elle régnait effectivement, et, comme elle était aussi tenace que son auguste époux était faible, elle parvenait toujours à imposer ses volontés. « L'Impératrice, dit M. Bac, fut en France la première femme régnant avec une telle autorité, aux côtés de son époux, qu'elle dépassait la sienne. »

Mais, dans cette cour des Tuileries, si élégante, l'art était relégué au dernier plan. L'Impératrice n'aimait ni la musique, ni aucun art. L'Empereur le reconnaissait : « Laissez donc, disait-il à un artiste peiné des observations de la souveraine ; ne vous étonnez pas. Elle n'y connaît rien ; moi non plus, d'ailleurs. »

En revanche, M. Bac, qui s'y connaît bien, porte les jugements les plus justes sur les artistes de cette époque. Winterhalter, le maître devant lequel tout le monde s'inclinait, Dubufe, Eugène Lami, Couture, Gérôme, Carpeaux. A Compiègne, ces grands artistes, lorsqu'ils étaient invités, étaient abandonnés à eux-mêmes, et les souverains ne s'occupaient pas d'eux.

Une place importante, à la cour des Tuileries, fut longtemps occupée par la princesse Pauline de Metternich, femme de l'ambassadeur d'Autriche.

« De toute la cour des Tuileries, dit M. Bac, c'est elle qui avait le plus d'esprit, le plus impertinent et le plus racé... Cette « petite peste », comme on l'appelait, était « la plus jolie laide ». Elle avait une grande bouche... mais des yeux noirs magnifiques, d'une expression inoubliable d'intelligence pétillante, des cheveux d'un brun doré, abondants et bouclés, une vraie crinière qui dénonçait la petite révoltée, hostile aux usages compassés et aux opinions toutes mâchées. Assez grande, la taille était fine et souple. »

La princesse de Metternich devint vite l'intime amie de l'Impératrice ; elle était de toutes les fêtes et de toutes les parties ; sa place était toujours à la droite de la souveraine. Elle aimait beaucoup la musique, et l'on sait que c'est grâce à sa haute protection que Richard Wagner eut son « Tannhäuser » joué à l'Opéra. Pauline de Metternich, devant l'hostilité des habitués de l'Opéra, brisa son éventail dans un mouvement de colère.

Une autre figure, qui ne saurait être oubliée dans cette galerie du Second Empire, est celle de la comtesse de Castiglione. Envoyée par Cavour pour séduire Napoléon III et l'amener à une intervention en faveur de l'Italie, elle parvint facilement à devenir la maîtresse de l'Empereur ; mais les amours impériales ne duraient jamais longtemps, et la comtesse de Castiglione s'en aperçut assez vite.

C'était une femme insolente et sans cœur, mais d'une beauté incomparable. Lorsqu'elle faisait son entrée dans les fêtes des Tuileries, les invités montaient sur des chaises pour mieux la voir et l'admirer.

Après la chute du Second Empire, Mme de Castiglione vit avec rage les ans influer sur sa beauté. Elle se retira alors dans un appartement dont les volets étaient toujours hermétiquement clos. Dans cette obscurité voulue, elle recevait quelques rares intimes. Une de ses cousines, morte depuis longtemps déjà, était une de ses amies. Et elle me contait souvent la vie de recluse de cette femme, jadis si adulée, que personne ne voyait plus et qui ne sortait qu'à la nuit tombante et le visage recouvert d'un voile épais.

M. Bac nous promène encore dans les déplacements de la cour impériale, à Saint-Cloud, à Fontainebleau, à Biarritz, à Compiègne. Nous ne pouvons l'y suivre et le regrettons. Mais son livre sera lu par tous ceux qui s'intéressent au passé de la France.

GEORGES DE DUBOR.

(I) Ferdinand Bac : *La Cour des Tuileries sous le Second Empire*. — Paris, Hachette, éditeur.

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU
DE L'ÉPOQUE MODERNE

« MALADIE DE CARENCE »

UNE HYPOTHÈSE SUR LA NATURE DU CANCER (1)



IL y ait des aliments plus particulièrement favorables à la production de l'influx nerveux, on ne peut en douter.

Il est difficile également de mettre en doute l'existence des aliments anticancéreux, constitués par la matière vivante ayant emmagasiné les effets des rayons radio-actifs cosmiques, comme elle emmagasine, d'une façon parallèle, les effets du rayonnement solaire.

Une deuxième recette importante est celle des radiations cosmiques, dont les effets seraient la production d'influx nerveux, soit directement dans les cellules nerveuses, soit dans toutes les cellules de l'organisme, avec accumulation de cet influx nerveux dans les gros centres, à l'abri de l'enveloppement osseux, ceux-ci jouant également le rôle de pôle protégé, utile et peut-être indispensable à ce mécanisme de captation.

Quelles sont, maintenant, les dépenses du système nerveux ?

Tout d'abord, dépenses pour le maintien de l'organisme dans sa forme et ses fonctions, conformément au plan occulte ;

Deuxièmement, dépenses pour la lutte contre les intoxications, qui ont pris une place prépondérante chez les populations occidentales modernes.

Ici, l'auteur de ces notes, qui est « pendulissant », croit indispensable de faire connaître quelques-uns des résultats des recherches qu'il entreprend dans cette direction, et qui l'amènent à la découverte de propriétés toxiques de nombreux aliments dont la toxicité n'est pas reconnue.

D'une façon très résumée, les indications du pendule opèrent un premier classement de tous les corps en quatre catégories. La première comprend tous les corps toxiques ; la deuxième, les corps en voie de décomposition et les corps vivant d'une vitalité « descendante », c'est-à-dire analogue aux

fermentations putrides qui en font partie ; une troisième catégorie comprend les corps vivant d'une vitalité ascendante ; enfin, une quatrième catégorie magnétique.

Le résultat important, pour la question qui nous occupe, est que des aliments d'un usage courant sont classés par le pendule parmi les corps toxiques : certains légumes, comme la mâche, la scarole, les épinards, les céleris, les feuilles blanches du chou, le radis noir ; les fruits avant leur complète maturité, ce qui est déjà reconnu pour la tomate ; enfin, certains produits industriels qui entrent dans l'alimentation courante, comme le sucre industriel de betterave, la margarine.

Sans doute, leur toxicité n'est pas très violente, puisqu'elle a échappé à l'observation jusqu'ici ; mais elle est néanmoins confirmée par l'observation éclairée, et il est très compréhensible que l'usage continu et abondant d'un aliment à faible toxicité puisse amener des intoxications spécifiques lentes, une fatigue du mécanisme de redressement, et constitue, en tout cas, un mécanisme analogue à celui que l'on emploie dans la production du cancer artificiel par applications répétées de goudron.

Le danger se double encore ici, d'une part, de l'ignorance, d'autre part, de ce fait que ce sont justement les personnes qui aiment tel ou tel aliment qui sont portées à en faire abus, du fait que le mécanisme instinctif de redressement peut être déjoué par les assaisonnements employés, et qu'enfin le déclenchement du mécanisme de défense entraîne une suractivité du système nerveux qui est loin de déplaire aux usagers de ces aliments ; c'est d'ailleurs le mécanisme mis en action par tous les toxiques reconnus : alcool, tabac, morphine, et l'on sait qu'ici, bien que la toxicité soit reconnue, l'attrait de cette surexcitation nerveuse l'emporte sur le raisonnement et que les usagers de ces produits en deviennent de véritables esclaves.

Ainsi, on pouvait devenir l'esclave d'un aliment, bénin en apparence, mais en réalité doué d'une faible toxicité, dont l'usage répété procurait une excitation nerveuse analogue à celle produite par l'alcool, le tabac ou la morphine, et cela aux dépens des réserves du système nerveux, alors que l'on croyait tirer cette énergie des aliments mêmes.

Peut-être y a-t-il dans ce mécanisme l'explication de ces cancers survenus chez des personnes ayant mené une vie ordonnée et laborieuse.

A cette catégorie d'aliments doués d'une faible toxicité succède, comme dépense du système nerveux, la catégorie des aliments en voie de décomposition, soit que cette décomposition fût amorcée par la chaleur, comme pour les aliments cuits, soit que ces aliments fussent entrés en décomposition sous l'effet de fermentations putrides : fromages, choucroute, etc.

De tels aliments peuvent être inscrits comme dépenses du système nerveux, parce qu'ils constituent, pour les aliments cuits, une alimentation anormale, dépourvue de la vitalité normale, et des propriétés anti-rachitiques et anti-cancéreuses normales, et qu'ils ne sont susceptibles d'entretenir dans l'organisme que des fermentations putrides, sources d'intoxication, et, par là, d'épuisement nerveux.

Alors que les aliments absorbés crus et vivants, d'une vitalité ascendante, et non toxiques, trouvent dans l'organisme un milieu favorable à leur vie, continuent donc à y vivre en quelque sorte en symbiose avec l'organisme, le faisant profiter de leurs réserves de vitalité et de propriétés anti-rachitiques et anti-cancéreuses, et entretenant en lui leur vie, formée d'un ensemble de fermentations ascendantes, constructives ou organisatrices, dont la vitalité et la radio-activité peuvent compter comme recettes du système nerveux.

(A suivre.)

PAUL BERTRAND.

(1) Voir « Naturisme » des 12, 19 et 26 février 1931.

MARDI 10 MARS, A 20 H. 45

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

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

PROGRAMME

Première partie. — La santé humaine dans ses rapports avec la beauté. L'homme athlète. Comment lire sur les formes humaines le caractère et les prédispositions malades.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.

POUR L'ILE DU LEVANT

Afin de peupler l'île du Levant en animaux exotiques, nous serions très obligés à nos correspondants des colonies françaises et étrangères de bien vouloir nous faire savoir dans quelles conditions ils pourraient nous procurer deux spécimens — mâle et femelle — des principaux animaux sauvages de leur pays (singes, oiseaux, antilopes, mangoustes, etc., etc.)

On demande notamment un jeune éléphant, de petite race.

Adresser les réponses au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e).

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Malt naturiste. — Madolin a pris ses dispositions pour avoir désormais régulièrement du malt naturiste, qu'il fournit à 5 francs les 250 grammes. Ce malt doit être saupoudré sur les aliments féculents lorsqu'ils sont dans l'assiette. Etant très hygroscopique, il doit être conservé à l'abri de l'humidité dans des récipients fermant très bien. Dans ce but, Madolin fournit des saupoudreuses en verre, avec bouchon en galalithe, à clapet, qui présentent une protection efficace et sont d'un maniement très pratique. Madolin fournit cette saupoudreuse à 14 francs l'une.

Succursales. — Madolin rappelle que ses Maisons de vente : 172, rue Marcadet, et 3, rue des Petites-Ecuries, sont ouvertes de 8 heures du matin à 20 heures, sans interruption. Les commandes par téléphone doivent être données au siège, 172, rue Marcadet (Marcadet 06-47), où une comptable-téléphoniste les enregistre depuis 8 heures du matin jusqu'à 19 heures.

Livraisons en banlieue. — Répondant à de nombreuses demandes, Madolin a le plaisir d'informer ses clients naturistes qu'il mettra en circulation, vers le 10 ou 15 mars, une nouvelle voiture qui desservira la petite banlieue comme suit :

Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes, Colombes : une fois par semaine, le mercredi.

Boulogne-sur-Seine restera desservi tous les lundis, mercredis, vendredis.

Neuilly, Levallois, Clichy, tous les mardis, jeudis, samedis.

Le service sera d'autant mieux assuré que les commandes seront passées la veille pour le lendemain, ou, mieux, inscrites pour un service régulier.

HYDROTHERAPIE --- MASSAGES

BAINS D'AIR CHAUD --- FUMIGATIONS

56, rue de Dunkerque, Paris (Trudaine 84-30)

Ouvert toute la semaine

DE 8 HEURES LE MATIN A 10 HEURES LE SOIR

Prix : 10, 13 et 15 francs. — Premier bain gratuit

Conditions spéciales aux lecteurs de « Naturisme »



Deux modèles : « Réclame » à 85 fr. et « Riche » à 125 fr.

Port : France, 10 francs — Etranger : 25 francs

En vente : Grands magasins, maisons d'articles de sport, d'hygiène, bandagistes, etc.

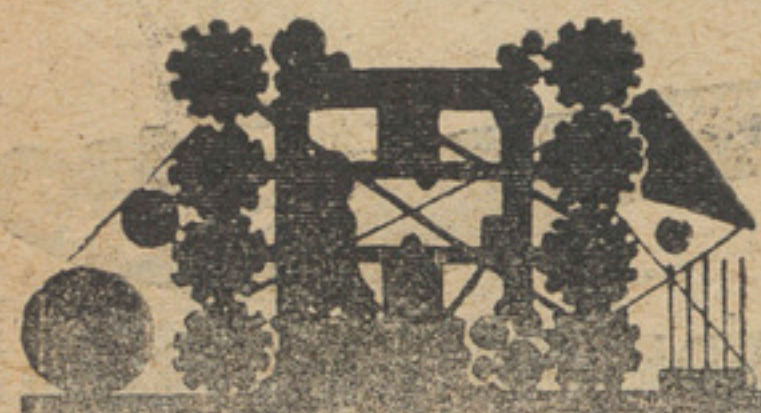
ETABLISSEMENTS DUPONT, 17, rue Hoche, Versailles

INTELLECTUELS NATURISTES

LE CERCLE LITTÉRAIRE NATURISTE
est en voie de formation

Pour tous renseignements, s'adresser à

M. Robert-P. Auclair, 78, cours de Vincennes, Paris (12^e)



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.

× × ×

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.

VIENT DE PARAÎTRE
Docteur GASTON DURVILLE
L'ART DE VIVRE LONGTEMPS



4^e édition — 50^e mille — Prix : 8 francs
(France : 9 francs, France : 10 francs, Etrang.)
COMMENT PROLONGER LA VIE PAR LE NATURISME

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.

× × ×

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.

× × ×

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.

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

CONFÉRENCES, CAUSERIES, RÉUNIONS

VENDREDI 6 MARS. — A 20 h. 30, à l'Ecole de la Raison et du Cœur selon Marc-Aurèle, 79, rue Denfert-Rochereau, Paris : *Le Monde, la Nature universelle et ses lois*.

DIMANCHE 8 MARS. — A 15 h. 45, à la Société contre le Tabac, 12, rue Jacob, Paris (métro : Saint-Germain-des-Prés) : *Tabagisme, civilisation et morale*, par M. le docteur Nusbaum ; *Un naturiste peut-il fumer ?* par M. le docteur Thorin, du Trait-d'Union.

MARDI 10 MARS. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6^e) : *Septième séance de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville*. Première partie : « La santé humaine dans ses rapports avec la beauté. L'homme athlète. Comment lire sur les formes humaines le caractère et les prédispositions malades. » Deuxième partie : Clinique gratuite. Troisième partie : Contradicteurs.

JEUDI 12 MARS. — A 20 h. 30, à la Mairie du VI^e Arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (6^e) (Salle des Trophées) : *Les idées qui tuent, celles qui sauvent*, par le docteur R. Fauvel, de l'Institut Coué d'Education psychique.

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*.

× × ×

LIGUE NATURISTE D'ALGER

Les fiches-types doivent actuellement être révisées ou établies pour les Liqueurs ou Liqueuses n'en possédant pas. Leur utilité ne peut échapper à personne, car elles seules permettent d'évaluer l'aptitude physique de chacun, ainsi que de fixer les progrès accomplis. Ce travail pourra être fait aux heures de cours, soit les mardis, jeudis et samedis, à 11 heures, et le dimanche, de 9 h. 30 à 11 heures du matin. Pour les demandes d'inscription et les renseignements, s'adresser aux mêmes heures, au Stade d'El-Kettani, face au N° 3 de la rue Feuille.

Pendant la période hivernale, les cours de culture physique sont fixés comme suit :

Cours de M. Delay : Jeudi, de 6 h. 30 à 7 h. 30 ; dimanche, de 9 h. 30 à 10 h. 30. — Cours de M. Corvisier : Jeudi, 11 heures ; samedi, 11 heures. — Cours de Mlle Pinard : Mardi, 11 heures ; jeudi, 11 h. 15 ; dimanche, 10 h. 30 à 11 h. 30. — Cours d'enfants de Mlle Pinard : Jeudi, de 10 heures à 11 heures ; dimanche, 10 h. 30.

LIBRAIRIE NATURISTE

FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE

Vente et abonnements. Publicité des revues naturistes
Collection d'échantillons pour 50 frs — Catalogue sur demande

LIBRAIRIE UNIVERSUM

33, RUE MAZARINE -- PARIS-ODEON

une nouvelle adaptation du phonographe :
LA PHONO-PSYCHOTHERAPIE

LE DISQUE QUI GUÉRIT

LE SERUM MORAL - LA JOIE DE VIVRE - CONSEILS AUX NERVEUX
Suggestions du Docteur P. VACHET

Trois disques, avec notice, en pochette : 60 francs (port en sus : 15 %)

En vente : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris

472, 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

■■■■ M A L T ■■■■

NATURISTE

LES 250 GR. . . 5 FRANCS

EN VENTE : AU SIEGE, 172, RUE MARCADET, PARIS (18^e), ET 3, RUE DES PETITES-ECURIES, PARIS (10^e)

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

Les l^{er}, 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.

PETITES ANNONCES

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*.

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

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

RECHERCHE associé actif, homme ou dame, avec petit apport, ou commanditaire intéressé, pour transformer belle propriété en Provence en maison de repos, ou petit centre naturiste, ou école, de plein air, sous le patronage des docteurs G. et A. Durville. — Ecrire à *Naturisme*, N° 373, qui transmettra.

S. FEIGENBERG, chirurgien-dentiste D.E.D.P., F.M.P., reçoit tous les jours : 43, rue de Clignancourt, Paris (18^e) (Tél.: Nord 95-08), de 9 h. à 12 h. et de 14 h. à 20 h. ; 98, rue Erlanger, Paris (16^e) (Tél.: Auteuil 82-35), sur rendez-vous.

JEUNE HOMME cherche partenaire tennis, force moyenne ou dessous. Ecr. *Engrén*, Consulat Finlande, 11, r. Pépinière, Paris (8^e).

HUILE OLIVE vierge. — MIEL naturel exquis. — CONFITURES surfinées. — SAVON extra-pur. — Livraisons très soignées. Remise sur tarif. A. Michaux-Bellaire, Salon (Bouches-du-Rhône).

INSTITUTRICE, naturiste gourmande, aimerait trouver compagnon, 30-40 ans, penseur libre, individualiste, cultivé, gai, jeune, sensible, ami des bêtes. — Ecrire à *Naturisme*, N° 388.

COIFFEUSE, BONNE ONDULEUSE
présentant bien, est demandée, nourrie, cuisine végétarienne.
Ecrire à « *Naturisme* », N° 387, qui transmettra.

INSTITUTRICE nat., 22 a., soignant descente estomac Institut Nat., ch. pens. modeste fam. nat. Paris. Séj. répétés. *Naturisme*, N° 389.

PARIS, j. homme naturiste, 30 ans, phys. agr., sit. stable et économiques, ch. j. femme, même condition, p. mariage. *Naturisme*, N° 390.

CHAMBRE, 20 min. St-Lazare, serait donnée contre quelques jours couture. — Ecr. *Lonon*, 62 bis, rue Corot, Ville-d'Avray (S.-et-O.).

GOVERNANTE-INSTITUTRICE
naturiste, dévouée, très expérimentée, notions anglaises, allemand, cherche situation. Excellentes références. Ecr. à *Naturisme*, N° 391.

Naturistes cherbourgeois, groupons-nous. Ecr. à *Naturisme*, N° 392.

APPARTEMENT à céder de 4 pièces, avec tout le confort moderne, à proximité du Bois de Boulogne. — M. Feigenberg, 98, rue Erlanger, Paris (16^e) (Tél.: Auteuil 82-35).

JEUNE HOMME débutant naturiste CHERCHE PENSION et chambre, si possible chez naturiste habitant Lyon ou environs immédiats. — Envoyez conditions à Bernard Rémy, restaurant Perrin, avenue J.-F.-Raclet, Lyon (7^e).

A LOUER chambre, jolie banlieue proche, à monsieur payant en partie par du travail dit « bricolage ». Ecr. à *Naturisme*, N° 393.

JE CHERCHE acheteur pour brevet français concernant petit appareil électro-thérapique absolument nouveau, indispensable dans toute famille et très facilement vendable au public. — Ecrire à *Naturisme*, N° 386.

« AUX NATURISTES », pl. Guynemer, Roca Bella, Nice. Institut de régénérat. par végétar. et culturisme. Succ. quotid. Not. 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).

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES

Chambres à coucher THUYA, ACAJOU ET BRONZE TRAVAIL SOIGNÉ SUR DEVIS *Salles à manger*

G. SPERANZA
EBÉNISTE NATURISTE
5, Impasse Rolleboise
PARIS (XX^e)
22, rue des Vignoles — Métro: Avron
R.C. Seine 129.522

BULLETIN D'ABONNEMENT A NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

Nom :

Adresse :

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

	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

CHAMBRES A COUCHER 174, avenue du Maine
SALLES A MANGER PARIS (14^e)
MEUBLES DE BUREAU Téléph. : Ségur
MEUBLES DE CUISINE 65-64

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS
INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE
RENE AXLER SE TIENT EGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS

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 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

à Paris
15 bis, RUE CIMAROSA (16^e)
Téléphone: PASSY 77-95

Consultations de 14 à 17 heures. Traitement de 10 à 12 heures et de 14 à 19 heures.

TOUS LES JOURS NON FÉRIÉS SUR RENDEZ-VOUS

Institut naturiste
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

quelle que soit la maladie
votre médecin
peut quelque chose pour vous

ON CONSTITUERA VOTRE DOSSIER MÉDICAL
ON ÉTABLIRA VOTRE RÉGIME
ON VOUS TRAITERA SANS MÉDICAMENTS

ou à Caen
200, RUE CAPONIERE
Téléphone: 12-77

CONSULTATIONS PAR LES DR^S DURVILLE LES 2^e ET 4^e LUNDIS DE CHAQUE MOIS, DE 12 H. A 16 H.

Traitement tous les jours non fériés, de 10 à 12 heures et de 14 à 18 heures.

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 SOCIÉTÉ 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. x 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 (16^e)

VIENT DE PARAITRE

Un livre très intéressant
JEANNE HUMBERT

En pleine vie

Des idées pratiques pour aujourd'hui et pour demain
Naturisme — Nudisme — Culture physique et mentale — Education et réforme sexuelles, etc.

L'art de conserver la santé, la jeunesse et l'amour

1 volume illustré de belles photographies documentaires

Prix : 15 francs

PUBLICATIONS DE LUTÈCE, 33, RUE PIXÉRECOURT, PARIS (XX^e)

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON

en toutes saisons, passez vos vacances à



LA
PLUS
BELLE DES
ÎLES D'HYÈRES

1.000 HECTARES
DE NATURE SAUVAGE

LA PHYSIOPOLIS DE LA MEDITERRANÉE

PIERRE AUDEBERT

LE PLUS FORMIDABLE CENTRE INTERNATIONAL DE NATURISME

DU SOLEIL ■ DES PLAGES DE SABLE ■ UN CLIMAT TOUJOURS TEMPERE ■ UN CIEL BLEU ■ LA NATURE DANS TOUTE SA MAGNIFICENCE ■ DES SOURCES LIMPIDES ■ UNE FLORE MERVEILLEUSE : DES PINS, DES ARBOUSIERS, DES BRUYERES QUATRE FOIS CENTENAIRES, DES PALMIERS, UN MAQUIS TROPICAL ■ UNE FAUNE EXTRAORDINAIREMENT RICHE ■ LA MONTAGNE ET LA MER EN MEME TEMPS ■ DES SITES DE TOUTE BEAUTE : DE L'ASPECT SAUVAGE DE LA CORSE A L'ASPECT ACCUEILLANT DE LA COTE D'AZUR ■ DES CURIOSITES A DECOUVRIR OU A EXPLORER : OUBLIETTES DES BARBARES, VIEUX FORTS DE L'EMPIRE, RUINES ROMAINES, DES COUCHERS DE SOLEIL COMME EN AFRIQUE ■ DES PIERRES RARES SUR TOUS LES CHEMINS : GRENATS, TOURMALINE ■ DES FRUITS SAUVAGES A LA PORTEE DE TOUTES LES MAINS : AMANDES, ARBOUSES ■ LE REPOS ■ LA SERENITE ■ LA SANTE ■ PAS DE CASINO ■ PAS DE THEATRE ■ PAS DE DANCING ■ TOUTES VOS VACANCES EN MAILLOT OU EN SLIP ■ UN SEJOUR IDEAL POUR UN PRIX MODIQUE ■ LE MEILLEUR ACCUEIL, LA PLUS FRANCHE CORDIALITE

■■■■■ NATURISTES DU MONDE ENTIER
FUYEZ LES PLAGES PUDIBONDES OU L'ON VOUS PERSECUTE, LES CLIMATS INCLEMENTS OU LE SOLEIL EST UN MYTHE, LES ENDROITS A LA MODE OU VOTRE REPOS N'EST QU'UN REVE, LES GRANDS HOTELS OU L'ON VOUS ASSASSINE... ■■■■■



RAVITAILLEMENT ASSURE ■ AUBERGE EN COURS D'AGRANDISSEMENT

L'ACCES DU CENTRE NATURISTE INTERNATIONAL DE L'ILE DU LEVANT EST RESERVE AUX MEMBRES DE LA SOCIETE NATURISTE PORTEURS DE LA ■■■■ CARTE DE SEJOUR ■■■■
■ CETTE CARTE DE SEJOUR EST DELIVREE GRATUITEMENT AUX PROPRIETAIRES DE TERRAINS (TERRAINS A PARTIR DE 1.800 FRANCS), ET CONTRE PAIEMENT D'UN DROIT DE CAMPING MINIME AUX NATURISTES NON PROPRIETAIRES (CARTE VALABLE UN MOIS : LE CHEF DE FAMILLE, 180 FR. ; LA FEMME, 150 FR. ; CHAQUE ENFANT NON MARIE, 100 FR.)
POUR VISITER, S'ADRESSER ■■■■
■ SUR LA COTE : A M^{lle} MERCIER, AGENCE PRINCIPALE IMMOBILIERE DU LAVANDOU (VAR). RENSEIGNEMENTS SUR LA TRAVERSEE ■■■■
■ DANS L'ILE : A M. BASTIER DU VIGNAUD, DIRECTEUR CO-FONDATEUR, OU A M. BERNIER, GARDIEN, AUBERGE DU GRAND-AVIS ■■■■
POUR RENSEIGNEMENTS (PLANS, NOTICES, CARTE DE SEJOUR, ACHAT DE TERRAINS), S'ADRESSER : ■■■■
■ A PARIS, AU DOCTEUR ANDRE DURVILLE, ADMINISTRATEUR-DELEGUE DE LA SOCIETE DES ILES D'OR, 15 BIS, RUE CIMAROSA, PARIS (XVI^e), ET A « NATURISME », 24, RUE D'ALLERAY, PARIS (XV^e) ■■■■

DEUX CENTS TENTES FIXES OU BUNGALOWS RUSTIQUES SERONT EDIFIES POUR LOCATION

REDUCTION DE 50 % SUR LES TARIFS DE CHEMINS DE FER POUR DEPARTS EN COMMUN

LA PRATIQUE DU NU INTEGRAL EST INTERDITE DANS TOUTE L'ILE DU LEVANT ■ TOUTES LES AUTRES TENUES SONT AUTORISEES : MAILLOT, SLIP, ETC. ■