

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. 1931-03-19.

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



ÉCHO ET NOUVELLES

BRUITS ET POTINS

LE RECORD DE LA DUREE

Dans son numéro du 29 février, l'« Echo d'Alger » relate l'exploit de Bossoutrot et Rossi, les deux aviateurs français qui viennent de battre brillamment les records du monde de durée et de distance en circuit fermé, et ajoute gravement :

« Bossoutrot a déclaré dans un message qu'il ne s'était jamais aussi bien porté, malgré la fatigue et un régime végétarien réduit à sa plus simple expression. »

Malgré cela ! Comme c'est curieux, tout de même, cher confrère...

0000

LA MONTRE QUI VEUT SE FAIRE AUSSI GROSSE... QU'UN PENDULE

Don Perron est-il un farceur ? Attachant sa montre à un cordon de cuir, il approche le tout d'un œuf, par exemple. Lorsque ce pendule improvisé fait preuve d'agitation, c'est que l'œuf est fécondé ; s'il oscille suivant une ligne droite, ce sera un mâle, et une femelle s'il décrit un cercle.

Mis en présence du cœur, des poumons ou du cerveau d'un être vivant, l'instrument manifeste une prodigieuse activité ; reste-t-il immobile, c'est mauvais signe : les organes sont malades.

Jusque là, rien que de très banal, en somme...

Mais Don Perron, dont l'impudence égale l'impudence, déclare que jamais son pendule n'a consenti à se mouvoir devant le cerveau ou le cœur d'une femme.

...Pas de cœur, c'est discutable ; mais pas de cerveau, c'est invraisemblable. Tous les hommes seront certainement de notre avis.

En tout cas, si, d'aventure, les lectrices de « Naturisme » voulaient exercer sur la personne de Don Perron d'effroyables représailles, nous acceptons de leur donner son adresse — bien qu'il ne puisse y avoir de doute sur l'existence de leurs biceps...

DADAISME ?...

Lu dans l'« Intransigeant » ce petit chef-d'œuvre :

« Dans une revue consacrée à l'automobile, une réclame vante la perfection d'une pharmacie portative : « Cette trousse, dit-on, contient tous les médicaments nécessaires, non seulement en cas d'accidents — brûlures, coupures, hémorragies — mais encore en cas d'indigestion. »

« Ceci est bien dit et on va plus souvent essayer un petit restaurant qu'une grande cathédrale. Heureusement, les deux voisinent parfois, et on ne sait pas qui est venu s'installer là en second et si ce n'est pas la cathédrale qui a essayé de profiter de la vogue du restaurant, car nos belles verrières sont bien délaissées... »

Tout cela est beaucoup plus clair qu'il n'y paraît à première vue : un restaurant en vogue, une indigestion... Il n'y a que la méningite qui ne soit pas prévue. Et pourtant !

PIERRE AUDEBERT.



NE FAITES PAS OBTURER VOS VEINES VIVRE EN NATURISTE ASSURE L'HARMONIE CIRCULATOIRE



A manie, trop fréquente à notre époque, de mutiler l'organisme sous prétexte de le guérir, subit une évolution : on extirpe un peu moins d'amygdales, parce qu'on commence à comprendre qu'un être désamygdales est plus tuberculisable, moins d'appendices, parce qu'on a enfin constaté que l'appendicite n'est, habituellement, qu'une localisation de colite, et que, l'organe enlevé, il reste, d'ordinaire, un colon aussi malade qu'antérieurement ; on extirpe moins de vésicules biliaires, parce qu'on s'est tout de même rendu compte que la régularité du débit de la bile a une importance de premier ordre pour l'harmonie digestive ; mais, à titre de compensation, on opère de plus en plus le système veineux : la mode chirurgicale, c'est de boucher les varices.

Un médecin français bien connu, feu Sicard, eut la fâcheuse idée, il y a une dizaine d'années, d'obturateur, pour les guérir, les veines variqueuses des membres inférieurs : à l'aide d'une aiguille montée sur une seringue, on injecte dans les veines malades un liquide corrosif destiné à créer, localement, en celles-ci, une maladie inflammatoire ; on baptise cette inflammation « veinite », pour ne pas l'appeler phlébite, car la phlébite a, aux yeux des malades, mauvaise réputation. La veinite, puisque veinite il y a, gagnera de proche en proche, et elle évoluera de telle sorte que le tuyau creux qu'est la veine deviendra, rapidement, un cylindre plein dans lequel le sang ne pourra plus passer.

On a d'abord employé, pour obturer les veines, pour les scléroser, comme on dit, des solutions concentrées de salicylate de soude ; elles donnent de pénibles bouffées de chaleur au visage ; on a employé aussi les solutions de chlorhydrate de quinine, mais l'utérus supporte souvent fort mal ce médicament violent ; le bi-iodure de mercure, mais il a provoqué des embolies à distance.

Tournay, en 1928, proposa d'employer le sublimé ; celui-ci n'apparut pas plus merveilleux que le bi-iodure, et pas moins dangereux.

On lança alors, en Amérique, un nouveau et sensationnel sclérosant, le métaphen.

Des accidents sérieux survenant un peu partout, qu'il n'était pas possible de nier : placards violacés se refusant à disparaître, escarres plus ou

moins profondes, on les attribua à des fautes de technique ; mais, néanmoins, on chercha autre chose.

En Allemagne, Linser vanta la puissance sclérosante des solutions d'eau salée ; gros avantage pour les patients, c'était moins dangereux, mais c'était douloureux ; on ajouta des anesthésiques.

Du sel, on passa au sucre : Immel, en 1929, recommanda dans le Medical Welt l'emploi du sucre inverti (solution à 60 %). Ernst Wreszynski (Deutsch med Wschr.) et Rostoh (de Berlin) vantèrent les bienfaits du sucre de canne. Enfin, actuellement, à Vienne, le professeur Nobl utilise une solution de glucose ; elle a, incontestablement, un avantage : elle permet à l'opérateur d'être maladroit ; si l'on pousse l'injection à côté de la veine, au lieu de la mettre dedans, il ne se produit pas d'accident.

■ ■ ■

Je vous avouerai tout de suite que, si j'avais des varices, et malgré l'existence de cette glucose merveilleuse, que n'importe quel maladroit pourrait m'injecter les yeux fermés, je ne confierais pas mes veines à obturer ; je suis, sans doute, un drôle de type, mais la veinite ne me tente pas, et je crois de mon devoir de protéger les jambes de mes concitoyens de cette nouvelle maladie franco-austro-germano-américaine.

Les « scléroiseurs » de veines me semblent raisonner comme feraient des ingénieurs de la Ville de Paris qui, voyant encombrés les égouts de la capitale, n'auraient qu'une idée : les boucher, et discuteraient à n'en plus finir sur les meilleurs obturateurs : moëllons, meulière, ciment...

La Nature nous a donné des veines, collecteurs du sang usé ; si la vie malsaine que nous menons les a détériorées, gardons-nous de les obturer : vivons mieux ; ainsi elles s'amélioreront, et, si nous procédons bien, elles guériront.

La marche, les frictions, le massage et l'eau froide guérissent les varices.

Docteur GASTON DURVILLE.



NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
Organe officiel de la Société Naturiste et de l'Île des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr ANDRÉ DURVILLE Dr GASTON DURVILLE
Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :
15 bis, rue Cimara, 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

JEUDI 19 MARS 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Ne faites pas obturer vos veines : vivre en naturiste assure l'harmonie circulatoire.....	2
Observons les commandements du naturisme.....	3
Ferment de riz et ferment d'orge, ou malts naturistes.....	4
Dans les cinémas.....	4
Une hypothèse sur la nature du cancer.....	5
Héliopolis : Trois parts de fondateurs disponibles.....	5
Le naturisme, facteur de libération humaine.....	6
Une nouvelle réalisation : L'Île du Levant.....	7
Les produits de céréales : pains et pâtes.....	8
Images et Réalités Coloniales.....	8
A la Gloire du Soleil.....	9
Communiqué de Madolin.....	9
Conférences, causeries, réunions.....	9
Petites annonces.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10
Passez vos vacances de Pâques à l'Île du Levant.....	12

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

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

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

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

Quatre premières années (chaque).....	15 fr.
(la cinquième année est épuisée)	
Sixième année.....	25 fr.
Septième année.....	40 fr.

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



LA TRADITION NATURISTE

NO 1 MAITRE

VERS L'EUPHORIE

OBSERVONS LES COMMANDEMENTS DU NATURISME



QUAND je fais l'inventaire de ce que j'appelle les forces blanches de l'humanité, de nobles figures de naturistes se dressent devant moi. Je revois en imagination la svelte silhouette du docteur Monteuis, apôtre de l'héliothérapie et du pain complet ; je revois la rayonnante physionomie du docteur Danjou, prosélyte de l'alimentation végétarienne ; j'entends les brefs commandements du docteur de Forest, moniteur alerte des mouvements d'ensemble dans un établissement genevois, au bord du Léman ; je me remémore les méthodes de culture physique et respiratoire préconisées par les professeurs Desbonnets, Lerousseau, Varma (j'en ai fait un amalgame) ; je me souviens d'un jeûne de quatorze jours accompli sous la direction du docteur Frumusan, qui attache une importance extrême à l'hygiène alimentaire bien comprise.

Je n'ai jamais cessé de propager par la parole et par la plume les idées de ces précurseurs, en en dégagant les grandes lignes, et j'ai toujours posé aux gens que je voyais soucieux de leur euphorie, cette question : « Combien de gestes faites-vous, ou ne faites-vous pas, avec ce résultat de raccourcir chaque fois d'une heure ou deux votre existence ? »

■ ■ ■

En guise de réponse à cette question, je pourrais évoquer un article que je publiai, il y a trois ans, sur les remarquables volumes du docteur Pauchet : *Restez jeunes* et *Le Chemin du Bonheur*. J'y dressai un tableau des préceptes de ce maître-chirurgien, qui les pratique lui-même et leur doit sa merveilleuse activité ainsi que l'entretien de son adresse. Je le reproduis ici. On remarquera que ces conseils sont presque tous d'accord avec ce qui nous est enseigné par les docteurs Gaston et André Durville.

D'abord, l'ALIMENTATION, qui, comme le dit le professeur Mono dans son intéressant volume :



LES « MOINS DE CINQ ANS »...

Qui donc trouverait immorale la tenue de cette mignonne enfant ?

Discours d'un empirique, doit passer au premier rang des préoccupations de l'homme soucieux de sa santé :

— Choisissez comme aliments du pain complet, des fruits crus et bien mûrs, des légumes verts, crus ou cuits à l'étouffée (donnant un déchet qui stimule l'intestin).

— C'est le pain à 85 %, le pain gris, dont il vous faut faire usage.



POUR SAUVER VOS POUMONS

Citadins intoxiqués, apprenez à respirer profondément, au grand air

— Simplifiez vos menus. La variété des mets surexcite anormalement l'appétit.

— Mâchez avec une extrême lenteur.

— Même si les aliments sont pâteux ou liquides, absorbez-les par petites doses.

— Buvez en dehors des repas, c'est-à-dire au lever (le meilleur moment pour boire est le réveil) et deux ou trois heures avant de vous mettre à table.

— Evitez toutes les causes d'excitation alimentaire : café, alcool, thé, chocolat, excès de sucre, viande, goûters, soupers, etc.

— Chaque fois que vous éprouvez un malaise quelconque, mettez-vous à la diète absolue.

Ensuite, la CULTURE PHYSIQUE :

— Faites tous les matins, en vous levant, cinq, dix ou quinze minutes de culture physique, le corps nu et dans une chambre froide.

— Pratiquez la reptation.

— Trouvez le temps nécessaire pour la marche, le tennis, le patinage, la course à pied, le saut à la corde.

— Pratiquez l'auto-massage.

— La gymnastique respiratoire s'impose. Deux, trois, quatre fois par jour, pendant cinq minutes chaque fois, inspirez par le nez et très profondément tout l'air que vous pourrez absorber.

Troisièmement, les PRÉCAUTIONS D'HYGIÈNE :

— Comme laxatif, l'huile minérale a été démontrée le plus utile. Se prend au milieu des repas.

— Ne mangez rien sans vous être lavé les mains.

— Brossez vos dents au réveil et au coucher.

— Dormez dans une chambre bien aérée, avec la fenêtre ouverte en toute saison.

— Evacuez à fond votre intestin. Allez à la selle plutôt deux fois qu'une par vingt-quatre heures.

Enfin, les PRESCRIPTIONS D'ORDRE MORAL :

— Evitez les causes d'excitation physique : bruit, dancings, noctambulisme, vie mondaine, excès sexuels, etc.

— Tenez-vous droit. Regardez les gens en face.

— Evitez les causes d'excitation morale : pas de spectacles et de lectures trop impressionnants ou déprimants.

— Allongez-vous dans la solitude, sans remuer un doigt, et dites trente fois, à haute voix : « Je suis calme ».

— Ne soyez jamais pressé. Ne soyez jamais préoccupé.

— Ne portez pas votre attention sur ce qui est laid. Gardez-vous de toute critique défavorable.

— Donnez votre attention à tout ce que, dans la nature, vous trouvez admirable.

— Rappelez-vous que l'optimisme aide au bon fonctionnement de nos organes.

— Pour être maître des hommes, il faut être maître de soi.

■ ■ ■

Voilà toute la gamme et le secret du *mens sana in corpore sano*. Avec ses dernières formules, le docteur Victor Pauchet s'élève très haut. L'être humain qui reste toujours calme et maître de soi, qui ne trahit jamais aucune préoccupation personnelle, qui ne s'intéresse qu'à la beauté, qui se garde de critiquer autrui, c'est le type du parfait gentleman, et même du philosophe évoluant vers la sérénité.

Il me semble que le docteur Pauchet a bien mérité du naturisme en posant ces « commandements ». Combien est-il d'individus parmi nous — surtout parmi les jeunes — qui soient disposés à les mettre en pratique ? Il y a là des règles nombreuses. Elles sont formelles. Elles paraissent sévères. Elles supposent une courageuse remontée des pentes faciles sur lesquelles dévale le troupeau des humains, mais quel air pur nous attend sur la cime !

R. DE MARATRAY.



...DEDAIGNENT LE SLIP

De Villennes, la forte race de demain vous adresse un baiser !



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAIN

LES PRODUITS DE CÉRÉALES : PAINS ET PÂTES

POUR PRÉPARER LES PÂTES CHEZ SOI

C'est habituellement de la farine algérienne qui sert à préparer les nouilles. N'importe quelle bonne farine de blé conviendra ; très légèrement bise, elle sera meilleure.

Mettre la farine dans un plat, faire une cuvette au centre, verser dans celle-ci de l'eau bouillante ; pétrir ; puis mouler suivant la forme préférée et le moule dont on dispose : en minces lacs (nouilles), en cylindres (macaroni, vermicelle, spaghetti, cannelloni), en morceaux plats et larges (lasagnes et raviolis, coquilles) ; sécher.

Les proportions à observer sont les suivantes :

Farine de blé, 500 gr. ; sel, 15 gr. ; eau, en quantité suffisante pour faire une pâte consistante. Si l'on met des œufs, il faut, pour la quantité de farine sus-indiquée, 3 œufs entiers et 4 jaunes.

Quand la pâte est faite, la laisser reposer au frais pendant deux heures avant de la détailler.

PÂTES A L'EAU

Il ne faut pas croire que, pour manger de bonnes pâtes, il faut les préparer de façon compliquée. Les pâtes simplement cuites à l'eau sont savoureuses, si elles sont cuites comme il convient et servies à point.

Mettre les pâtes à l'eau bouillante (50 grammes de pâtes pour 500 d'eau) ; saler (4 à 5 gram-

mes de sel) ; 18 minutes d'ébullition pour le macaroni, 13 à 15 pour les nouilles, 10 pour le vermicelle. Les Italiens, qui savent préparer et apprécier les pâtes, poussent très peu la cuisson ; ils ont raison : les pâtes doivent être tenues fermes. Il faut ne cuire les pâtes qu'au moment de les servir, pour qu'elles ne refroidissent pas ; réchauffées, elles sont mauvaises. Egoutter complètement à la passoire à légumes, et sécher au four ; servir très chaud, sans aucune sauce, ni jus de viande. Beurre sur la table.

NOUILLES, SPAGHETTIS, CANNELLONIS COQUILLES, MACARONIS, LASAGNES A L'ITALIENNE

Cuire les pâtes à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient seulement gonflées ; 18 minutes au feu au maximum. Egoutter immédiatement à la passoire aux légumes. On a préparé à côté une sauce avec une seule tomate fraîche, très mûre, des champignons, un petit oignon (le tout bien cuit, mais non grillé).

Mettre les pâtes dans le plat qui doit aller sur la table (elles ne doivent pas retourner sur le feu). Saupoudrer d'un peu de bon fromage râpé. Ajouter la sauce et une noix de beurre. Brasser comme pour une salade (recette de Mme A. Borgès, naturaliste). Le plat est plus sain si, sans sauce tomate, oignon, on se contente de mélanger, aux nouilles à l'eau, du parmesan et un peu de beurre frais.

NOUILLES, MACARONI AU GRATIN

Cuire à l'eau ; saler ; ajoute un peu de sauce Béchamel ; dresser sur un plat à gratin beurré et saupoudré de fromage râpé. Beurre. Gratin à feu vif.

NOUILLES AU LAIT

Faire cuire trois cuillerées à soupe de nouilles avec une tasse à café de lait et deux verres d'eau.

CANNELLONIS FARCIS

Blanchir les cannellonis ; les couper en tronçons de 8 centimètres de long ; les fendre longitudinalement (ce qui donne une surface rectangulaire) ; les garnir de la farce suivante :

Mélanger 200 grammes de chair de poulet cuite, 100 grammes de fromage blanc pressé, 100 grammes d'épinards blanchis, pressés, hachés, 150 grammes de parmesan râpé ; 2 œufs, sel.

Rouler les cannellonis farcis ; les ranger côte à côte sur un plat beurré (beurre végétal) et saupoudré de fromage râpé ; saupoudrer la surface de fromage et mie de pain mélangés ; un peu de beurre ; gratiner à four doux pendant un quart d'heure.

(A suivre.)

D^r GASTON et ANDRÉ DURVILLE.



REVUE DES LIVRES

IMAGES ET RÉALITÉS COLONIALES (1)



EST à MM. Gaston Pelletier et Louis Roubeau que nous devons cet ouvrage, qui permettra de mieux comprendre l'effort colonial de la France. L'exposition qui va s'ouvrir prochainement, dans le cadre pittoresque du bois de Vincennes, synthétisera, en effet, l'œuvre accomplie dans leur domaines d'outre-mer par les nations civilisatrices. Pour bien comprendre l'effort de notre pays, pour en découvrir le sens et la portée, il faut prendre connaissance d'« Images et Réalités Coloniales ».

Dans une forme vivante et attrayante, qui n'est point exclusive d'une documentation serrée, ce livre décrit notre empire en ses aspects les plus divers. Il explique et commente l'histoire contemporaine de la colonisation française, il présente, en un raccourci saisissant, nos diverses possessions, et analyse pour chacune d'elles le travail généreux que nous y avons effectué.

Enfin, il dégage, de l'ensemble des faits et des gestes, une doctrine et une politique : la doctrine et la politique coloniales françaises.

« C'est une double faute, a dit Goethe, que de se croire plus qu'on est ou de s'estimer moins qu'on ne vaut. »

Et les auteurs de nous enseigner qu'un grand peuple n'a pas le droit de se méprendre sur ses forces. Il n'est plus permis à un Français d'ignorer l'étendue et la valeur réelles de notre domaine d'outre-mer. Toute notre économie nationale et la ligne même de notre destin sont subordonnées à cette notion exacte de nos biens. A les méconnaître ou à les déprécier, nous risquons de nous amoindrir à nos propres yeux et aux yeux du monde. A les surestimer, nous commettons l'erreur de croire trop vite notre tâche terminée ou de nous égarer dans de décevants mirages.

Notre domaine colonial atteint les limites de l'univers. C'est un monde dans le monde. Sous toutes les latitudes, sous tous les climats, à tous les relais des grandes routes maritimes, la France possède des points d'appui, des établissements d'où son influence politique et morale, son activité créatrice, son expansion

économique s'exercent et se diffusent dans le sens de ses intérêts et de sa pensée.

Voici enfin la présentation d'un grave problème qui peut légitimer les inquiétudes de l'avenir : s'est-on préoccupé de dégager de l'ensemble de nos efforts passés et présents, ainsi que de nos projets et de nos programmes, la ligne qui les relie les uns aux autres, les principes qui, sciemment ou inconsciemment, en expriment le sens directeur, la force de cohésion et de conservation ? En un mot, avons-nous une doctrine coloniale ?

Nous trouvons, ensuite, les données du problème. C'est une situation à vrai dire singulière que celle d'une démocratie qui organise ses conquêtes. Montesquieu en a souligné, avec une puissante divination et quelque ironie, les difficultés et les contradictions, en théorie et en pratique :

« Si une démocratie conquiert un peuple pour le gouverner comme sujet, elle exposera sa propre liberté, parce qu'elle confiera une trop grande puissance aux magistrats qu'elle enverra dans l'Etat conquis. »

Ainsi est posé le dilemme : une démocratie peut-elle déléguer l'autorité souveraine et en investir un simple fonctionnaire ? Et, pour attendre de lui l'action prompte, efficace, les réalisations immédiates, est-ce assez de lui remettre une parcelle de pouvoir strictement limitée et jalousement contrôlée ?

Montesquieu signale un autre inconvénient aux conquêtes faites par la démocratie : « Leur gouvernement est toujours odieux, dit-il, aux Etats assujettis. Il est monarchique par la fiction, mais dans la vérité il est plus dur que le monarchique. Les peuples conquis y sont dans un état triste : ils ne jouissent ni des avantages de la République, ni de ceux de la monarchie. »

Voilà encore un côté troublant du problème. La démocratie, qui sème à pleines mains dans ses propres sillons les idées d'émancipation et de liberté, peut-elle, sans déroger à ses doctrines, sans mentir à son vrai visage, apparaître aux peuples qu'elle a soumis, l'épée à la main, le front casqué, le torse cuirassé ?

Questions graves, puisqu'elles mettent en cause et en jeu, sous des formes multiples et inédites, les

principes de générosité et d'humanité qui sont le patrimoine de la France.

Questions angoissantes, conviennent les auteurs, si l'on songe que c'est l'avenir même de notre domaine colonial qui se joue, car le facteur idéal domine et conditionne le facteur économique, le crédit financier repose sur le crédit moral : la véritable confiance, qui seule alimente les énergies, ne peut se fonder que sur la paix intérieure, et la collaboration de toutes les bonnes volontés. La formule est donc à trouver, qui concilie l'intérêt de la France et celui des populations qu'elle protège.

Le problème a une double face : économique et sociale ; mais ces deux ordres de considérations se rejoignent ; il est impossible, en pratique, de les séparer.

Dans l'ordre économique, notre devoir est d'organiser la production industrielle, la mise en valeur du sol et du sous-sol, le développement du commerce. Cette œuvre d'aménagement exige une claire intelligence des besoins à satisfaire. Il ne suffit pas de tracer des plans d'envergure, de défricher de vastes espaces, de sillonner le sol de routes et de rails : il faut encore que cet outillage et ces voies de communication répondent à l'intérêt bien compris de tous ; il faut que les masses indigènes aient conscience que nous travaillons pour elles, et non seulement pour nous ; il faut qu'elles sachent qu'elles recueilleront les bienfaits de ce labeur fructueux, de cette plus-value que nos entreprises apportent à la valeur initiale de leur domaine. A cette condition seule, est-il affirmé dans l'ouvrage, elles nous prêteront de bonne grâce leur concours, qui nous est indispensable.

C'est ainsi que nous sommes ramenés une fois de plus au problème véritable : le problème de la collaboration franco-indigène. Mais le temps n'est peut-être pas si lointain où, avec l'aide d'un peu de bonté et de beaucoup de sincérité, nous parviendrons à résoudre définitivement ce grand problème.

RENÉ-JEAN MAXY.

(1) Gaston Pelletier et Louis Roubeau : *Images et Réalités Coloniales*. — Tournon, éditeur, 257, rue Saint-Honoré, Paris.

LA THÈSE NATURISTE LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT (suite)

LES DIVINES SUBLIMATIONS — IVRESSE VIRGILIENNE



T c'est ainsi que, dans les aubes des cimes immaculées, mon adolescence connut bientôt d'autres matins tissés avec l'or et la soie de mes enthousiasmes juvéniles, sur la trame des clartés les plus ineffables. Ah ! les nobles, les délirantes sublimations que sut offrir au véritable éveil de mes sens mon vieux maître, avec les premiers vers de Virgile, chantés par sa voix harmonieuse qui faisait, dans les oliviers, se taire, pour mieux l'écouter, les cigales au ventre sonore.

Oh ! les *Géorgiques* divines, aussi resplendissantes de soleil, aussi baignées d'âpres parfums, aussi retentissantes de chants d'oiseaux, de murmures d'insectes que les garrigues du plateau, dont les ondulations mouraient au loin dans une buée lumineuse ! Comme il les aimait, ce vieillard, comme il les fit aimer avant même que je connusse assez de latin pour les comprendre ! Et combien je bénis aujourd'hui sa mémoire d'avoir rempli de lumière virgilienne mes premiers matins d'adolescent !

Mais, du vieux prêtre apiculteur qui fut son père spirituel, Cincinnatus gardait une préférence pour les pages incomparables où le poète chanta la gloire des abeilles paisibles.

Il les chérissait passionnément, aussi passionnément que son âne, ces filles jalouses du soleil, ces buveuses insatiables de nectar, dont il avait établi, dans le Colombier, de nombreux essaims trouvés, par lui, au creux des vieux arbres.

Cette passion, je la partageais, et cela est resté l'impression la plus vive, peut-être, de mon enfance. Je me souviens encore bien nettement, à cette heure, que si le vieillard aimait les abeilles, les abeilles adoraient le vieillard autant que son âne l'aimait. Je le vois marchant librement entre les ruches, versant à celle-ci des gouttelettes de sirop, rétrécissant de ses mains osseuses l'orifice de celle-là pour la préserver du rayonnement nocturne, jetant autour de cette autre des poignées de cendres mouillées pour éloigner la fourmi pillarde, et faisant une chasse sans trêve aux guêpes râlantes et aux frelons.

Et les abeilles reconnaissantes lui caressaient en bourdonnant ses cheveux blancs ; elles venaient, au moindre appel, butiner jusque sur ses lèvres, dans la belle barbe blanche, comme autour d'un lys éclatant. Et jamais la plus coléreuse ne frôla sa peau de son dard.

Il connaissait leur langage et se plaisait à l'écouter.

— Sais-tu, « pitchoun », me disait-il parfois au cours de nos leçons vagabondes, ce qu'elles me disent lorsqu'elles bourdonnent autour de moi ? Elles me parlent de mon vieux maître, qui tant les aime et dont l'âme candide et légère renaît, à cette heure, sous leur corselet blanc et brun. Sache cela, petit, et plus tard, quand je serai mort et que l'une de ces inlassables ouvrières s'approchera de ton oreille pour te parler en faux-bourdon, tu te diras à toi-même : « C'est l'âme du vieux Cincinnatus qui revient aux ruches aimées et chante, sous une autre forme, l'hymne glorieux de la Vie toujours jeune et toujours féconde... »

Et, philosophe naïf et profond séduit par la métempsychose, il m'apprenait qu'en les abeilles harmonieuses se réfugiait l'âme subtile des poètes qui, après avoir, leur vie durant, butiné toutes les fleurs de la Pensée pour en faire leurs chants im-

mortels, continuaient, une fois morts, à fouiller dans d'autres corolles, leur destin ici bas étant d'adoucir, de leur miel divin, les amertumes de l'existence.

Puis il se taisait un instant, posait ses yeux attendris sur Bardot, qui marchait toujours dans son ombre, et lui caressait l'échine. L'âne, à son tour, l'enveloppait d'une prunelle qu'on eût dite humide de larmes.

— Vois-tu, petit, poursuivait-il, derrière ce regard ami, d'une intelligence si fine, il y a, j'en suis sûr, une âme, et une âme qui n'est peut-être pas celle de cette bête...

Après avoir prononcé ces paroles mystérieuses, il s'interrompait brusquement et se plongeait dans une méditation très longue ; et moi, en les écoutant et de sentir l'amour profond que ces deux créatures se portaient l'une à l'autre, je me laissais aller à je ne sais quelle rêverie vague et bien douce, et je me rappelais que mon maître parlait toujours à son âne avec respect, comme à une personne vénérable.

Le soir venu de ces soirées inoubliables, nous regagnions notre colombier derrière les troupeaux bêlants, et, tandis que les clochettes des bœufs retentissaient dans le crépuscule, il me faisait scander les *Eglogues* au tintement de l'angelus :

*Et jam summa procui villarum culmina fumant,
Majoresque cadunt altis de montibus umbrae.*

Déjà fument au loin les toits des chaumières,
Et des hautes montagnes plus épaisses tombent les ombres.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

INFORMATION DIVERSE

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Livraisons dans la proche banlieue. — Madolin a commencé le mercredi 11 mars le service de livraison pour les naturistes domiciliés dans les localités suivantes : Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes, Colombes. Toutes les commandes seront livrées chaque mercredi dans ces localités. Madolin rappelle que les commandes doivent être données avant le jour de la livraison.

Ce service ne change en rien les livraisons antérieurement établies pour les villes de banlieue suivantes : Boulogne-sur-Seine, tous les lundis, mercredis et vendredis ; Neuilly, Levallois, Clichy, tous les mardis, jeudis et samedis.

Les commandes par téléphone doivent être adressées au siège central : Marcadet 06-47.

Riz naturiste. — Le mauvais temps de ces derniers jours a retardé le dernier arrivage de riz non décortiqué, que Madolin est obligé de faire venir spécialement. Madolin a présentement une ample provision de riz naturiste, qu'il peut fournir à réception des commandes.

Germoirs oxydés. — Madolin répond à plusieurs questions posées en répétant que, de tous les métaux, l'étain est le plus apte à subir le contact des aliments. Le phénomène de germination provoque une oxydation considérable qui rend les autres métaux indésirables. De plus, il se développe un véritable courant électrique à l'intérieur du germoir, qui opère une usure du métal. Il est indispensable de tenir les germoirs très propres. Il n'est pas d'autre solution, pour les germoirs oxydés, que de les rétamé.

Catalogues. — Demandez à Madolin, 172, rue Marcadet, ou 3, rue des Petites-Ecuries, son catalogue qui est tenu à jour au fur et à mesure des développements de l'alimentation naturiste.

MARDI 24 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. — Comment diagnostiquer et prévoir les maladies en examinant la surface du corps.

Deuxième partie. — Clinique gratuite.

Troisième partie. — Contradicteurs.

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

CONFÉRENCE CAUSERIE RÉUNION

JEUDI 19 MARS. — A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e) : *Un fléau social : la prostitution réglementée* conférence par le docteur Thorin.

VENDREDI 20 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*.

SAMEDI 21 MARS. — A 20 h. 45, à « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5^e) : *Divers moyens d'abolir la guerre*, par M. Fernand Brossier.

■■■ MARDI 24 MARS. — A 20 h. 45, Grande salle des Sociétés Savantes, 8, rue Danton, Paris (6^e) : *Huitième séance de la série de douze conférences de diffusion, par les docteurs Gaston et André Durville. Première partie : « Comment diagnostiquer et prévoir les maladies en examinant la surface du corps. » Deuxième partie : Clinique gratuite. Troisième partie : Contradicteurs.*

JEUDI 26 MARS. — A 20 h. 30, à la Mairie du VI^e Arrondissement, place Saint-Sulpice, Paris (6^e) (Salle des Trophées) : *Le rôle du malade dans la maladie*, par le docteur Charles-Edouard Lévy, vice-président de la Société Végétarienne de France.

[X X X]

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

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

TOUS LES VENDREDIS. — A 20 h. 45, à La Source, 73 bis, rue Bobillot, Paris (13^e) : *Cours de langues orientales.*

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

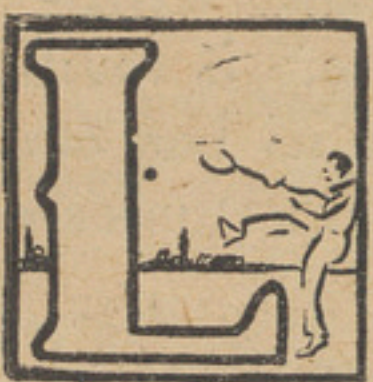


ORGANIZONS-NOUS



THEOSOPHIE ET PHILOSOPHIE NATURISTES

LE NATURISME, FACTEUR DE LIBÉRATION HUMAINE (1)



La troisième cure consiste à se donner du mouvement, c'est-à-dire à réagir contre le sédentarisme qui nous rend poussifs, ventripotents, cachectiques, ankylosés, et autres gracieuses infirmités qui ornent si agréablement nos académies déformées.

On ne marche pas assez : on roule en tramway, en auto, en chemin de fer, on craint de se servir de ses jambes, et le temps que l'on devrait consacrer à l'exercice de plein air est utilisé à s'asseoir dans une chambre soigneusement close, ou bien dans une salle de spectacle où l'on respire, outre la poussière, les émanations et l'acide carbonique de plusieurs centaines de corps, dont la plupart ne reçoivent pas tous les soins nécessaires.



Même la ménagère qui trotte toute la journée, même l'ouvrier manuel qui, pendant huit heures, fait de durs efforts, ne se donnent pas le mouvement nécessaire. Cela vous surprend ? C'est très simple, cependant : les uns et les autres effectuent constamment des mouvements bien déterminés, toujours les mêmes, ou bien font de longues stations debout, à peu près immobiles. Ces mouvements répétés aboutissent à l'hypertrophie de certains muscles au détriment des autres, d'où déformation, d'où déséquilibre. De plus, les uns et les autres travaillent dans une atmosphère malsaine, gaz, fumées, poussières, conditions scandaleusement anti-hygiéniques de la plupart des usines et ateliers, vapeurs, émanations de toutes sortes qui ne sont pas faites pour favoriser l'élimination des toxines produites par la fatigue. Pour rétablir l'équilibre, il faut les mouvements méthodiques, rythmés, raisonnés et d'effet général, effectués en plein air.

Que dire alors de ceux qui passent leur vie assis, sans mouvement, dans des bureaux ou autres lieux similaires, sans lumière, sans air, sans joie ?

Car il en est trop peu, parmi les chefs de commerce et d'industrie, qui se rendent compte qu'à l'unique point de vue de leur propre intérêt — donc abstraction faite de toute préoccupation sociale ou humanitaire — il est indispensable que ceux dont ils louent les services soient placés dans des conditions de travail propres à intensifier leur rendement, avec le minimum de fatigue et le maximum de bien-être. Ceci est un point qui mériterait un développement spécial et auquel j'aurai peut-être un jour l'occasion de revenir.

Pour tous, donc, la cure de mouvement en plein air est nécessaire, mais à condition que le mouvement ne soit pas exécuté d'une façon quelconque ; ici, comme partout ailleurs, on retrouve la nécessité d'être logiques, méthodiques, harmonieux. Il convient, outre les jeux de plein air, ballon, course, saut, et les exercices de jardinage, pour ceux qui peuvent cultiver un petit coin de terre, de s'adonner régulièrement à la pratique de la gymnastique que je qualifierai de médicale, qui a pour effet d'entretenir et de développer harmonieusement et simultanément tous les muscles, de fortifier et d'apaiser le système nerveux, si ébranlé, si déséquilibré de nos jours. Le système de gymnastique suédois, celui de Ling, est, paraît-il, le meilleur, et, pour ma part, je le pratique avec profit, de préférence à d'autres, similaires, que j'ai rejetés comme étant moins complets, moins harmonieux, et comme ayant une tendance à la brutalité.

Je dois également, à propos de gymnastique et de jeux sportifs, attirer encore l'attention sur les méfaits des sports tels qu'on les pratique couramment, en vue de la compétition et des succès plus ou moins pécuniers. Ces jeux effrénés et brutaux, ces luttes passionnées où se dépense le plus clair

de la force nerveuse des concurrents, offrent des trophées qui sont remportés par le plus apte du moment. Or, que sont ces plus aptes ? Dans la grande majorité des cas, ce sont des êtres déformés, hypertrophiés, qui ont cultivé, non la santé d'où vient la force, mais la force nécessaire à accomplir certains exploits dans le sport où ils se sont spécialisés. Ces êtres sont des surmenés qui descendent très rapidement la pente qui les mène à une vieillesse précoce et, souvent, à une mort prématurée, l'effort qu'ils ont fourni ayant déséquilibré et usé leurs réserves de vigueur et de vitalité. Peut-être n'a-t-on jamais autant parlé de sport qu'à présent, et peut-être le sport n'a-t-il jamais fait autant de victimes, tant il est mal compris.

Ce qui importe, c'est la santé, qui ne s'obtient que par l'équilibre. Gardons-nous donc de rompre celui-ci et faisons tout notre possible pour l'affermir ; la force viendra ensuite, suffisante pour nous permettre d'effectuer le travail auquel nous sommes destinés, et nous serons ainsi en bonne posture pour atteindre, avec une santé résistante, une vieillesse robuste et encore énergique.



De la cure d'eau, je n'ai que peu de mots à dire : il est évident que si nous admettons que la peau a un rôle important dans notre respiration et dans la captation des ondes solaires et telluriques, il va de soi qu'elle doit être entretenue dans un état d'extrême propreté.

Nous ne devons tolérer aucune souillure, ni physique, ni morale. Il convient donc, en ce qui concerne notre corps, de soumettre celui-ci à des ablutions quotidiennes complètes et, pendant la bonne saison, de lui accorder ce bienfait du bain rafraîchissant, en rivière ou en piscine, afin de lui permettre de s'y ébattre et, si possible, d'y nager. Ce bain mouvementé, suivi ou précédé d'un bain d'air et de lumière aussi longs que possible, constitue un des facteurs les plus précieux de santé, de vigueur, de volonté, d'optimisme.

Avant de poursuivre en examinant les cures mentales, je désire déclarer que, s'il est nécessaire de donner au corps tous les soins propres à le purifier et à le maintenir en bonne santé, ce ne peut être qu'en vue de le rendre plus apte à travailler au bien de tous et non pour l'unique satisfaction de le voir sain et fort. Je considère le corps comme l'outil de l'homme ; il faut soigner et parfaire son outil avec un soin continu et minutieux, mais il convient cependant de ne pas faire de ces soins le but même de l'existence. C'est-à-dire qu'il ne faut pas s'attacher à cet outil au point de ne plus penser qu'à lui, au point d'en craindre la perte, phénomène qui se produit tôt ou tard, mais qui n'affecte en rien la pérennité de la Vie. L'outil doit servir à comprendre la Vie et à l'exprimer ; il est animé par cette Vie, mais ne la contient pas. Il est une des formes de la différenciation de la conscience unique de notre univers, mais ne contient pas cette conscience, qui s'étend à tout et est la même partout.

MARCEL FAISANT,

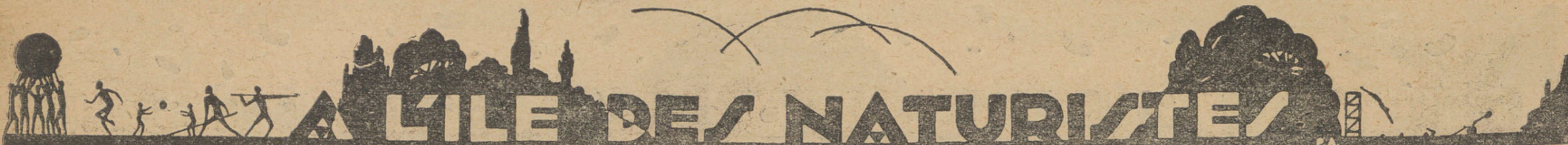
Vice-Président
de la Branche Théosophique de Liège.

(A suivre.)



A L'ILE DU LEVANT ; LA PETITE PRESQU'ILE DE LA BAIE DU TITAN

(1) Voir « Naturisme » des 12, 19, 26 février, 5 et 12 mars 1931.



UNE NOUVELLE REALISATION

L'ILE DU LEVANT

Nous reprenons aujourd'hui la publication du remarquable ouvrage de M. Emile Jahandiez : « Les Iles d'Hyères » (1). — Voir « Naturisme » des 12, 19, 26 février et 5 mars 1931.

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

LES PIERRES-DE-FER. — INTERESSANTE STATION
GÉOLOGIQUE ET BOTANIQUE.



EST un des sites les plus étranges de l'île. Sur une vaste étendue se déploient des couches de mica-schistes, chatoyants au soleil, dans lesquels sont empâtés des quantités de grenats et de tourmalines noires. Ces mica-schistes sont coupés de veines de quartz laiteux, qui ont résisté aux influences dissolvantes de l'air salin et présentent des saillies plus ou moins épaisses, alors que la masse des roches se trouve profondément excavée et couronnée d'une multitude de découpures et d'arêtes brillantes figurant les silhouettes les plus bizarres (2).

De la partie nord de ces rochers, on découvre toute la côte est de l'île du Levant, jusqu'à son extrémité, que domine le sémaphore.

On peut aussi, du pénitencier, aller facilement à l'étroite calanque du Petit-Avis, et, par un chemin partant près de la retenue d'eau, gagner la calanque de Rioufrède ; mais, en atteignant le bord des falaises, le chemin se transforme en un sentier de chèvres, où les mains rendent plus de services que les pieds pour descendre au rivage de la mer.

III. — PARTIE NORD-EST :
DU GRAND-AVIS AU PHARE
LE VALLON DU TITAN ET LE CASTELAS

DÉPART DE L'AVIS. — CIMETIÈRE DE L'ÎLE. — LA
STATUE DE SAINTE ANNE. — VALLON DU JAS-
VIEUX, ANCIEN JARDIN D'ACCLIMATATION. —
RUINES DU COUVANT DE LÉRINS.

La route qui conduit au phare est la plus longue, mais aussi la plus praticable de l'île, pour un piéton s'entend ; car, en plusieurs endroits, de grands arbres sont tombés en travers du chemin.

En quittant la colonie, on suit une avenue de pins pignons qui traverse de vastes terrains jadis cultivés. Ce plateau, d'une centaine d'hectares, avait été complètement entouré de murs, pour le mettre à l'abri des ravages nocturnes des lapins. Actuellement, les murs de clôture émergent çà et là de la brousse, ainsi que quelques rares ceps de vigne étouffés par une végétation de maquis. Du temps du pénitencier, chaque hectare rapportait une quantité notable d'hectolitres, qui étaient livrés au commerce sous le nom séduisant de « Vin du Titan ».

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

(2) On rencontre, du côté nord de l'intéressante station géologique des Pierres-de-Fer, outre des grenats et des tourmalines, de remarquables amalgames de disthènes. De plus, il existe vers le Grand Cap un filon de diabase à grain très fin. Lorsqu'on frappe avec un marteau des blocs détachés de cette roche, on entend un bruit analogue au résonnement d'une enclume ; c'est cette particularité qui a fait désigner, par les habitants, cette région de l'île sous le nom des « Pierres-de-Fer ».

En passant, jetons un regard sur le cimetière, dont la porte n'existe plus : une grande croix en fonte s'élève au milieu, il renferme les tombes de quelques détenus, envahies par les herbes sauvages ; une seule est moins ancienne, c'est celle d'un parent du gardien du sémaphore, décédé en 1893. Une petite fille y fut enterrée plus récemment ; mais son corps a été exhumé et transporté sur le continent.

La route, étincelante d'éclats pailletés, s'élève sur l'arête centrale de l'île jusqu'à 120 mètres environ (1). De là, en escaladant un rocher, le regard plonge au sud sur le désert des Pierres-de-Fer et la ligne des constructions ruinées du pénitencier ; au nord, sur tous les vallonnements boisés qui se succèdent jusqu'au phare du Titan.

Près de la route, du côté gauche, une statue en bronze de sainte Anne, patronne des îles, a été érigée sur une pyramide. Don des habitants de l'île au comte de Pourtalès, cette statue est tournée vers la colonie. Des abeilles y ont élu domicile et l'ont transformée en une ruche originale (2).

Dans toute cette région, les grenats abondent, et l'on n'a qu'à se baisser pour les ramasser, à pleines mains, dans les ornières de la route. Quelques-uns atteignent la grosseur d'une noisette ; mais, généralement mal formés et cassants, ils sont inutilisables.

Le chemin, tantôt rocailleux, tantôt sablé comme l'allée d'un parc, descend à travers un maquis touffu où dominent les arbousiers et les bruyères arborescentes. On parvient bientôt au ravin des Serpents, désigné aussi sous le nom de vallée des Suisses. Souvent, le chemin se trouve couvert d'eau à ce passage ; quant aux serpents, il ne faut pas

s'en inquiéter, ce ne pourraient être que d'innocentes couleuvres, et d'ailleurs nous n'en avons jamais rencontré en cet endroit.

On atteint ensuite une sorte de bergerie, dont les poutres, minées par les insectes et la pourriture, se sont courbées sous le poids des tuiles, donnant ainsi à la couverture l'aspect ondulé d'un toit chinois. Presque en face se trouve un autre bâtiment en partie écroulé ; il est flanqué de superbes cyprès *Lambertiana*.

Nous sommes au Jas Vieux. C'est dans ce vallon, un des mieux abrités de l'île, que M. Philippart avait établi son jardin d'acclimatation. On peut voir encore, sur le bord de la route, à côté d'un grand réservoir et d'une noria dont les godets ont été arrachés, des agaves, des yuccas et diverses autres plantes exotiques. En descendant dans le vallon, on rencontre un véritable champ de gynériens argentés, dont les gracieux plumets se balancent au vent ; çà et là, des palmiers nains continuent à végéter dans ces fourrés impénétrables. Des canalisations avaient été aménagées pour distribuer l'eau dans toutes ces cultures. En continuant vers la mer, on passe devant la ferme, dont l'accès se trouve obstrué par d'épais buissons de ronces.

L'intérieur en est lamentable : ce bâtiment, qui semble à peine achevé, a été en partie incendié ; des poutres carbonisées s'y croisent ou pendent de la toiture, tandis que des escaliers ont l'air d'être posés d'hier, cette ferme ayant été très peu de temps habitée.

On peut de là atteindre le vallon du Titan. Nous suivrons cet itinéraire à notre retour.

L'heureuse situation de ce vallon du Jas-Vieux n'avait pas échappé aux Bénédictins, qui s'y étaient établis dès le XV^e siècle. Il subsiste encore, sur le versant nord, quelques vestiges de leur couvent, pans de murs enfouis sous les broussailles et d'un accès difficile.

(A suivre.)

EMILE JAHANDIEZ.



SUR LES COTES DE L'ÎLE DU LEVANT, LA SAUVAGE VÉGÉTATION S'ÉPANOUIT, TOUJOURS VERTE

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

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



NOUS avons vu pourquoi il était utile de malter nos aliments féculents, qui sont généralement le plat de résistance du repas naturiste. L'aliment qui compte est celui qui est assimilable, c'est-à-dire qui conserve, en touchant nos lèvres, la possibilité d'évoluer entièrement.

Ce chapitre étant particulièrement important, il est utile de schématiser les évolutions des diastases au cours du maltage, et d'entrevoir la raison pour laquelle l'alimentation naturiste s'est efforcée de produire un malt qui lui soit propre.

L'amour des plats cuisinés, où tout est sacrifié à l'onctuosité des sauces, ne nous a guère préparés à cette diète, mais une chose est de conserver la santé, et une autre de la disséminer en un travail d'usure.

Retenons cette comparaison, devenue classique tant elle représente bien la réalité, du gros baril de poudre et de la petite allumette. L'un est le repas substantiel mangé de bon appétit, l'autre le ferment qui va le dissocier. Le but de notre étude est de montrer comment, dans le malt naturiste, la germination du grain a été conduite de façon que ses énergies n'aient pas été dépensées avant l'heure, mais arrivent à notre repas avec un maximum d'efficacité.

L'histoire du grain qui germe est celle de la transformation de toutes ses parties constitutives en vue d'alimenter l'embryon. Le gros albumen n'a qu'une raison d'être : nourrir le nouvel être qui tend à se manifester jusqu'à ce que celui-ci soit devenu adulte et capable de trouver sa subsistance par lui-même. L'albumen n'est pas assimilable tant qu'il n'a pas été solubilisé. Ce travail est proprement celui de la diastase ; à tel point que si l'on fournit à l'embryon une nourriture extérieure adéquate, il se développera sans solubiliser la réserve du grain ; il économisera ses forces.

Ce qui est vrai pour l'embryon du grain qui va se développer l'est aussi pour l'organisme humain.

Le ferment préexiste dans le grain ; il y est à l'état latent. Il réside principalement dans le germe, ensuite dans la partie inférieure du grain, et beaucoup moins dans le tiers qui comprend la pointe.

Trois conditions extérieures vont venir bouleverser cet équilibre que l'on pourrait appeler « léthargique » : humidité, chaleur et oxygène. Tel est le clavier aux trois notes sur lequel nous allons jouer pour permettre aux diastases d'évoluer suivant le but que nous désirons atteindre.

L'humidité s'acquiert par la « trempe », qui doit donner au grain la moitié de son poids d'eau. Cette opération provoque le départ de la germination et facilite mécaniquement le travail des diastases. Elle nécessite une grande habitude de la part de l'opérateur, beaucoup de soin, et une extrême propreté.

L'orge germe vite à 20°. Néanmoins, nous utiliserons la deuxième touche de notre clavier, en maintenant une température de 12 à 17°, où nous conserverons un pouvoir diastasique maximum.

Douze à vingt-quatre heures après le décuvage, les granules d'amidon se corrodent de proche en proche, en tendant vers la pointe. Le grain subit l'action intense des diastases, et finira par être complètement transformé lorsque la plumule arrivera au bout du grain, c'est-à-dire lorsque la tige sera prête à sortir. A ce moment, toutes les diastases se sont multipliées et mises au travail ; jugez

plutôt : la cytase dissout les parois celluloses des cellules contenant les grains d'amidon, les diastases protéolytiques s'attaquent aux albuminoïdes, l'amylase s'en prend à l'amidon, pour fournir les sucres nécessaires à la respiration.

Sans nous attarder à suivre chacune d'elles, nous constaterons que toutes ensemble ont comme but essentiel de fournir un véritable lait sucré, directement assimilable. Disons encore une fois que la vie est liquide et, aussi, sucre.

Tout ceci n'est, du reste, que la reconstitution du travail qui s'opère naturellement dans le grain que vous jetez en terre au moment des semailles. Sec, le grain est léthargique, il n'évolue pas. Une fois en terre, il prendra un degré d'hygrométrie qui le rendra apte à utiliser les énergies de la voûte céleste dès que celles-ci deviendront suffisamment fortes. L'heure viendra où la plumule naissante multipliera ses diastases qui transformeront l'aman-de en sucres. Ceux-ci constitueront la « mamelle » nourricière de la jeune plante jusqu'à ce que celle-ci puisse puiser dans l'air, par ses feuilles, ce qui est nécessaire à sa respiration, et dans la terre, par ses racines, les éléments nécessaires à sa formation. Pour vous convaincre de cette succession de phénomènes, déterrez un grain lorsqu'il est en lait, et mangez-le : vous sentirez combien il est sucré.

Ce sucre, pourtant, est bien mystérieux, car il va constamment changer de nature : d'abord saccharose, il deviendra glucose et ensuite lévulose.

Or, la troisième touche de notre clavier va intervenir. Comme tout être vivant, le grain possède une oxydase, c'est-à-dire un ferment oxydant dont le propre est de fixer l'oxygène de l'air. Qui dit oxygène dit combustion. En effet, notre sucre va

perdre des atomes de carbone au contact de l'oxygène, qu'il recherche par affinité, produire de l'acide carbonique et un dégagement de chaleur qui entraînera de la vapeur d'eau. C'est ce que l'on appelle la respiration et la combustion du sucre. Notons en passant que l'organisme humain qui travaille opère exactement la même transformation.

Avec ce schéma, nous pressentons ce qui va suivre : nous voudrions un malt sucré que, dans les derniers jours de l'opération, nous étoufferions le grain, le privant d'oxygène, pour l'empêcher de carburer.

Ou bien nous jouerions sur la touche « humidité ». En séchant le grain, nous arrêtons le développement de l'embryon, alors que les diastases sont en plein épanouissement.

Ou bien nous élèverions la température et obtiendrions des produits différents : ainsi, vers 50°, sous l'influence des bactéries du malt, nous trouverions de l'acide lactique ; plus loin, vers 60°, des albumoses, plus loin, des glucoses, plus loin, des dextrines ; plus loin, des érythro-dextrines.

Cette partie de l'opération s'appelle « touraillage ».

Il est aisé de saisir que vous ne pouvez gravir tous les degrés du thermomètre sans porter atteinte aux ferments. Ceux-ci, très sensibles, dépendent étroitement des deux facteurs : humidité et chaleur.

Ci-dessous, du reste, quelques chiffres pour fixer les idées :

Températures	40°	55°	75°	100°
Eau	8,5	6,15	4,3	1,8
Pouvoir diastasique..	134	85	70	15,1

A 100°, le pouvoir diastasique n'est plus que le dixième de lui-même. Cette constatation, faite en passant, nous montre une fois de plus que la cuisson est une arme à deux tranchants. La marmite naturiste procède de cette idée générale que la cuisson à la vapeur détendue est encore la plus douce, et en tout cas n'atteint pas les températures dangereuses.

Sans entrer plus avant dans les nombreuses subdivisions que le chimiste-malteur peut passer sa vie à étudier, nous pouvons, pour les besoins de cet aperçu, résumer quelques conclusions générales :

La vie de l'embryon conditionne la combustion des sucres ; les diastases opèrent leur travail dans des limites rigoureuses d'humidité et de température ; c'est le touraillage qui atteint le plus directement l'amidon ; à des températures variant de 35 à 38°, et l'humidité diminuant, l'embryon peut se paralyser sans diminuer l'action des diastases.

Cet exposé succinct a pour but de faire comprendre qu'il est parfaitement possible d'obtenir pour le courant de la vie un malt « naturiste », qui nous offrirait un pouvoir diastasique maximum. Le ferment est, dans le monde organique vivant, le moteur puissant qui fait tourner le cycle de l'évolution. Le point capital est d'utiliser ce moteur, plein de sa réserve d'énergie, avant qu'il n'ait eu l'occasion et la possibilité d'utiliser ses forces. Si vous livrez le ferment à lui-même, il évoluera suivant les conditions ambiantes, et dépensera son énergie pour faire du sucre. Vous n'aurez plus à compter sur lui pour vous aider à digérer les nouilles, riz, pommes de terre ou autres que vous avez dans votre assiette.

(A suivre.)

ADAM
(L'homme nouveau)

JEAN FAUREZ.

LE NATURISME ET LE ART

DANS LES CINÉMAS

A L'ELYSEE-GAUMONT

DAVID GOLDER. — L'Elysée-Gaumont nous offre, comme spectacle d'ouverture, le film tiré par Julien Duvivier du roman de Mme Irène Nemirovsky : *David Golder*. Le thème en est trop connu pour qu'il soit nécessaire de l'exposer encore. On peut s'étonner, à juste titre, de voir notre censure accorder son visa à une attaque aussi violente contre le capitalisme, après l'avoir refusé à un film comme *La Ligne générale* ; il est vrai que ce dernier vient de l'U.R.S.S. ; quoi qu'il en soit, c'est une peinture implacable des noeuds et des spéculations.

Duvivier, metteur en scène, adaptateur en même temps qu'auteur du dialogue, se montre à nous sous son meilleur jour ; il a certainement réussi à réaliser son film tel qu'il l'avait conçu, et son mérite est grand.

L'intérêt dramatique est soutenu de bout en bout, et on peut tout juste reprocher au réalisateur d'avoir un peu abusé de la gamme infinie des sons et surtout des bruits de machines qui, vers la fin, absorbent le dialogue.

Matériellement, le film est également réussi : beaucoup de belles images. Mais, si l'opposition est bien marquée entre le luxe de Biarritz et la pauvreté du ghetto, elle est moins intense lorsque la saine réalité du pays basque est utilisée comme repoussoir aux différents personnages.

L'enregistrement sonore est supérieur à ceux effectués en France jusqu'à ce jour.

Duvivier a été admirablement servi par la valeur de ses interprètes. Harry Baur fait du vieux Golder, le spéculateur, une création inoubliable ; son interprétation sobre, puissante, est profondément humaine. Mlle Jackie Monnier joue Joyce Golder et se montre aussi cynique, odieuse, que nous pouvons l'imaginer. Mme Paule Andral a bien composé son personnage : Gloria Golder.

Avec ce film, Julien Duvivier apparaît comme un de nos meilleurs metteurs en scène. On peut comparer avec avantage sa dernière œuvre à celles réalisées il y a sept ou huit ans. Sans aucun doute, nous pouvons attendre de lui un chef-d'œuvre authentique.

(1) Voir « *Naturisme* » des 26 février, 5 et 12 mars 1931.

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU
DE L'ÉPOQUE MODERNE

« MALADIE DE CARENCE »

UNE HYPOTHÈSE SUR LA NATURE DU CANCER (1)



Un pareil traitement peut-il amener la cure du cancer ? Nous ne l'affirmons pas, car le cancer classique peut être l'état catastrophique à partir duquel il n'est plus possible de revenir en arrière. L'expérience, en tout cas, reste à faire.

Mais qu'une pratique de vie d'hygiène conforme aux indications qui ressortent de cet exposé permette d'éviter le cancer, cela ressort de toute évidence, si l'on veut bien constater que les populations chez lesquelles le cancer est inconnu (Peaux-Rouges, Chinois, nègres d'Afrique) suivent instinctivement les principes d'hygiène précités.

Il resterait, en manière de conclusion, à montrer comment cette hypothèse apporte l'explication des différents cas et des différentes statistiques connus.

Le cancer est plus fréquent dans les pays septentrionaux, parce qu'on y mène une vie plus enfermée, on y absorbe davantage d'aliments industriels, cuits et toxiques ; les légumes, les fruits sont moins abondants, leur saison plus limitée ; l'alimentation est plus carnée ; la population recherche les aliments échauffants ; échauffement produit par le déclenchement et la mise en œuvre du mécanisme de défense du système nerveux contre l'intoxication alimentaire produite par la qualité ou la quantité.

Plus fréquent chez la femme que chez l'homme : parce qu'elle mène une vie plus confinée dans la maison, ne se soumet pas aux radiations cosmiques, ne fait pas un travail physique normal, ce qui entraîne un déséquilibre et un affaiblissement de la vitalité.

Plus fréquent dans les climats humides, parce que ces climats imposent la vie dans les habitations et par là la carence de radiations cosmiques normales.

Le cancer sévit sur les personnes habitant les mêmes logements, parce que ces logements peuvent être à la fois mal aérés et surmontés de nombreux étages, et qu'ainsi leurs occupants sont soumis à la double carence d'oxygène et de radiations cosmiques.

Les enfants des cancéreux passent pour immunisés contre le cancer, par renforcement du mécanisme de défense du système nerveux par hérédité ou par l'exercice même, s'ils suivent dès leur jeune âge les pratiques de vie de leurs parents.

Les Américains du Nord fournissent le maximum de victimes au cancer, parce qu'ils vivent sous un climat rude, qui impose la vie dans les habitations pendant de longs mois ;

Parce que leurs habitations sont hautes, surmontées de nombreux étages, formant obstacle aux rayons cosmiques ;

Parce qu'ils absorbent une alimentation échauffante et toxique, peu de crudités, beaucoup de conserves, des aliments industriels ; la vente du sucre chimique d'amidon saccharifié y est tolérée ;

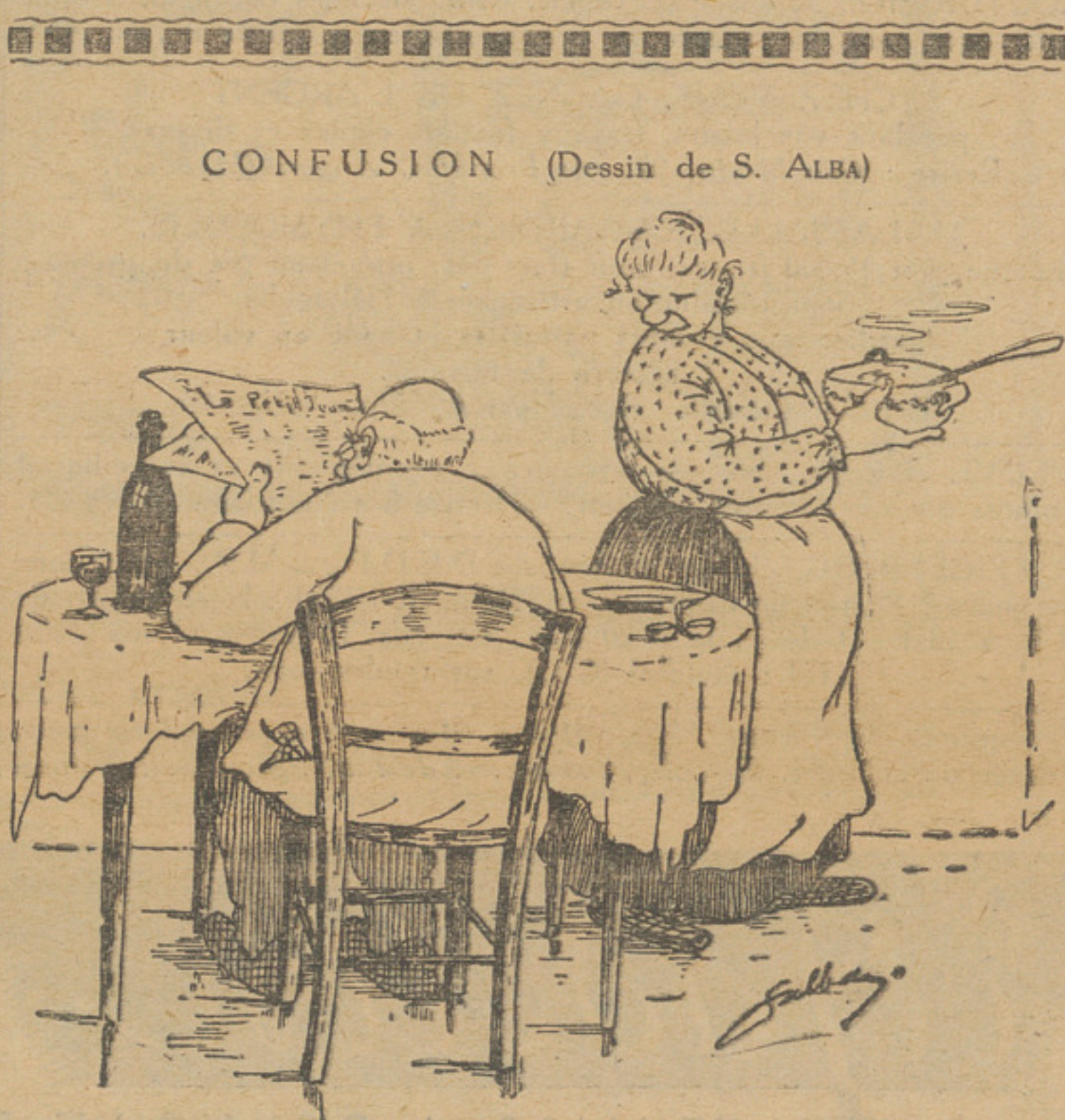
Parce qu'ils ne se livrent pas à des travaux normaux, mais par contre s'abandonnent à toutes espèces de surmenages anormaux, surtout la privation de sommeil, si importante ;

Enfin, probablement aussi parce que l'usage du chauffage central les prive de cette source de radio-activité à peu près normale qu'est le feu, et qu'utilisent au contraire les Peaux-Rouges, vivant sous les mêmes climats, dans les mêmes lieux, sous de légères tentes de peaux, autour d'un feu qui les irradie ; ceux-ci, avec une alimentation simple et par saisons composée uniquement de fruits, de racines et de légumes sauvages, sont indemnes du cancer.

Les Chinois sont peu sujets au cancer, parce qu'ils vivent au grand air, dans des habitations légères, sans étages ; parce qu'ils couchent en plein air, absorbent des aliments crus (radis géant Daikon, chou-salade Pé-Tsoï, végétaux à croissance rapide et à forte production, imposés par le surpeuplement, et qui semblent doués de fortes qualités anti-cancéreuses) ; parce que l'absence de matières combustibles les force à absorber crus la majeure partie de leurs aliments ; parce qu'ils se livrent à des travaux normaux, refusent de descendre dans les mines et se disent les Fils du Ciel, ce qui montre qu'ils ont comme pressenti cette action bénéfique des radiations cosmiques.

FIN

PAUL BERTRAND.



CONFUSION (Dessin de S. ALBA)

MONSIEUR (lisant). — On a trouvé, au bord de l'Odet, le cadavre d'une femme nue...
MADAME (distracte). — Encore les nudistes qui font parler d'eux !...

(1) Voir « Naturisme » des 12, 19, 26 février, 5 et 12 mars 1931.

HÉLIOPOLIS

TROIS PARTS DE FONDATEURS DISPONIBLES

Par suite de la défaillance de trois acquéreurs au moment du règlement à terme de leurs terrains dans l'Île du Levant, TROIS PARCELLES DE TERRAINS DE 1.000 m², AINSI QUE TROIS PARTS DE FONDATEURS, SONT DISPONIBLES.

Lors de la constitution de notre capital, de nombreux naturistes retardataires n'avaient pu prendre place parmi les fondateurs. Ceux d'entre eux qui voudront profiter de la chance inespérée qui s'offre à eux par suite de la défaillance que nous signalons sont priés de s'adresser à nous D'EXTREME URGENGE, et au besoin PAR TELEGRAMME.

Prix de la parcelle de 1.000 m² et de la part de fondateur (payable comptant)..... 5.000 francs

Ecrire au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), ou le voir à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e), tous les jours non fériés, de 10 heures à midi.

CONTRIBUTION AUX FRAIS D'INSTALLATION DES CANALISATIONS ÉLECTRIQUES,

D'ÉVACUATION DES EAUX USÉES, ETC...

Conformément à l'article 8 de la promesse de vente remise aux acquéreurs de terrains dans l'Île du Levant, tout propriétaire doit participer aux frais d'installation des canalisations électriques, d'évacuation des eaux usées, etc.

Cette contribution vient d'être fixée forfaitairement à 12,5 % du prix de vente de chaque terrain. Chaque acquéreur d'une parcelle de 5.000 francs doit donc verser, à titre de contribution pour l'électricité et les eaux, la somme de 625 francs. Nous serions obligés à tous les acquéreurs de bien vouloir nous adresser cette contribution dans le plus bref délai possible, afin que nous puissions procéder, dans les prochains mois, à la création de la première Centrale Electrique de l'Île du Levant.

Les sommes versées à ce titre par les acquéreurs des parcelles N° 1 à 129 inclus seront représentées par des actions de 125 francs chacune, entièrement libérées, d'une société anonyme, actuellement en formation, et qui portera le titre de Compagnie d'Electricité de l'Île du Levant. Les 129 premiers acquéreurs seront ainsi considérablement avantagés, puisqu'ils deviendront automatiquement actionnaires de la Compagnie et que le petit capital déboursé par eux, loin d'être improductif, sera représenté par des actions — qui seront facilement vendables — et qui se partageront, en fin d'année, des dividendes intéressants.

Adresser mandats et chèques au nom du Docteur Durville, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e).

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.

MARSEILLE. Une société naturiste, sous le patronage des docteurs G. et A. Durville, est en formation à Marseille. Les personnes désirant collaborer à sa création sont priées d'adresser leurs noms, profession et adresse au D^r Casabianca, 9, cours Lieutaud, Marseille.

JEUNE FILLE, libre le dimanche, désirerait connaître jeune homme naturiste, sérieux, de 28 à 35 ans, pour sorties et causeries. Ecrire à « Naturisme », N° 403.

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

JEUNE FILLE naturiste, couturière en tous genres, cherche travail couture, en journée, chez naturistes. — Ecrire à Naturisme, N° 404.

NATURISTE soigneux cherche à louer à Physiopolis tente ciment non meublée. — Kahn, 55, boulevard Sébastopol, Paris.

M^r, 52 a., sympath., instruit, moral, irrépr., 1^{re} réf., conn. médec. hippocrat., dés. pet. occupat. ch. nat. modéré, sér., condit. modestes si égards, s'occup. cas éch. cuis. végétar. simple. Naturisme, N° 405.

NATURISTE 45 ans, libre jeudi et dimanche, possédant tente à Physiopolis, demande nouer relations avec dame ou demoiselle naturiste. — Ecrire : Edmond Galliot, 214, rue Saint-Jacques, Paris.

JEUNE FEMME, retour colonie, seule, très sérieuse, désire rencontrer monsieur ou dame, français ou étranger, âge indifférent, bonne éducation, pour sorties, sports, voyages. Ecrire à « Naturisme », N° 406.

Mons., 35 a., célib., sérieux, actif, bonne instr., ch. emploi stable et de confiance, chez nat. X. Claudel, 12, r. Nationale, Rouen (S.-Inf.).

J. F., 23 ans, secrétaire sténo-dactylo, compt. auxiliaire et ts trav. bureau, notions anglais et italien, active, recherche poste stable Paris. Seconderait directeur ou patron. Références sérieuses. Ecrire à « Naturisme », N° 407.

T. S. F., PHONOS, DISQUES, MACHINES A ECRIRE, 25 % aux lecteurs de « Naturisme ». — Vilanova, 24, rue Brézin, Paris (14^e).

VIENT DE PARAÎTRE

Docteur GASTON DURVILLE

L'ART DE VIVRE LONGTEMPS



4^e édition — 50^e mille — Prix : 8 francs
(franco : 9 francs, France ; 10 francs, Etranger)

LE ÉDITION DE NATURISME

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 francs.

Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies, physiques et mentales.

XXX

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.

XXX

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.

XXX

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.

XXX

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.

XXX

Les Miracles de la Pensée, 1 vol. à 4 francs.

L'action de l'idée sur les maladies organiques. Comment on guérit par suggestion et autosuggestion.

XXX

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



Madolin

172, RUE MARCADET 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	CRACKNELLS NATURISTES	MATTE
(Se consomment au naturel)	Farine complète	Boisson du Brésil qui est un aliment
Amandes douces, grosses, triées (Bari).....Les 500 gr. 20 »	Biscuits à tremper.....Le sachet de 200 gr. 5 »	Les 500 gr. 10 »
Amandes douces, tout-venant (de Perse)..... — 12 50	GERMOIR	MIEL AROMATIQUE NATURISTE
Amandes douces Bari, fraîches, émondées..... — 25 »	En tôle spécialement étamée	Garanti pur aux aromates (lavande)
Amandes douces grillées..... — 25 »	Pour faire germer les céréales et les consommer, à point, chez soi.....	Les 500 gr. 10 »
Amandes douces salées et grillées..... — 25 »	HUILE D'OLIVE	MIEL BLANC
AROMATES	Faite de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel	du Loiret
Aromatisez vos légumes dans votre assiette	Les 500 gr. 9 »	Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »
Mélange de salicornes sèches et plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60	JUS DE POMME	OLIVES NOIRES DE LA DROME
La saupoudreuse, verre moulé, bouchon nickel..... 10 »	Nouvelle récolte	Les 500 gr. 9 »
BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE	Jus frais, au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »	PAIN D'EPICE NATURISTE
Farine complète, gruyère râpé	JUS DE RAISIN FRAIS	Farine intégrale, miel, amandes
Le sachet de 100 gr. 2 »	Nouvelle récolte. — « Picardan Doré, Réserve Naturiste »	Dessert.....Les deux pavés 4 »
BISCOTTES NATURISTES	Rouge, rosé et blanc.....Le litre 10 »	PAIN NATURISTE INTEGRAL
Farine complète	La demi-bouteille 6 »	Le grain de blé dans sa totalité
Le paquet..... 5 »	MALT NATURISTE	Le pain..... 2 »
BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN	Les 250 gr. 5 »	PAIN NATURISTE COMPLET
Les 500 gr. 12 »	MARMITE NATURISTE	Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche
BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS	Pour la cuisson des légumes	Le pain..... 2 »
Farine complète et raisins secs	Premier modèle..... 115 »	PATES ALIMENTAIRES NATURISTES
Le sachet de 200 gr. 2 »	Deuxième modèle (un peu plus grand)..... 145 »	Farine complète
BLE GERME EN FLOCONS	EN VENTE	Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 »
Grain germé et éclaté, amandes, farine complète	Au siège : 172, rue Marcadet, Paris (18 ^e)	RAISINS SECS
Le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »	et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10 ^e)	de Smyrne
BLE GERME EN GALETES	LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS	Les 500 gr. 8 »
Grain germé, séché et cuit à moins de 90°	Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e , 6 ^e , 7 ^e , 8 ^e , 12 ^e , 13 ^e , 16 ^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.	RIZ NATURISTE
Le kilog 12 »	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.	Non décortiqué
BLE GERME FRAIS	Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes, Colombes.	Riz intégral, avec la totalité de son péricarpe. Les 500 gr. 3 »
Le grain en pleine germination		ROCHERS NATURISTES AU COCO
Le kilog 4 »		Blé germé, noix de coco, miel
CONFIT NATURISTE AUX AMANDES		Dessert fin.....Le sachet de 11 4 »
Raisins secs broyés, amandes, noisettes, miel		SOLEILS NATURISTES
Aliment puissant quotidien, pour tous.....Le pot repas 2 »		Noix de coco, amandes, farine complète, miel
		Aliment de toute heure.....Les 125 gr. 2 »

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

ABONNEZ-VOUS
A « NATURISME »
ABONNEZ VOS AMIS

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES

Chambres à coucher THUYA, ACAJOU ET BRONZE Travaux soignés sur devis Salles à manger

G. SPERANZA

EBÉNISTE NATURISTE
5, Impasse Rolleboise
PARIS (XX^e)
22, rue des Vignoles — Métro: Avron
R.C. Seine 120.522

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.

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 GAYON ET ANDRÉ DURVILLE

quelle que soit votre maladie la médecine naturiste 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 DOCTEURS 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.

POUR VOTRE AMEUBLEMENT

NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

CHAMBRES A COUCHER 174, avenue du Maine
PARIS (14^e)
SALLES A MANGER
MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE
SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS
INSTALLATIONS COMPLETES

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

VIENT DE PARAÎTRE

Un livre unique

En pleine vie

par JEANNE HUMBERT

Ce qu'une femme pense, dans la délicatesse de ses sentiments, de la CULTURE PHYSIQUE et MENTALE, du NUDISME, du NATURISME, de la PROCREATION RAISONNÉE et CONSCIENTE, de la REFORME et de l'ÉDUCATION SEXUELLES, etc...

Une règle de vie pour conserver la SANTÉ, la JEUNESSE et l'AMOUR. Un beau volume magnifiquement illustré de photographies prises dans les camps nudistes français et étrangers.

Prix : 15 francs

PUBLICATIONS DE LUTÈCE, 33, RUE PIXÉRECOURT, PARIS (XX^e)
CATALOGUE COMPLET SUR DEMANDE

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 (16^e) — 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 1^{er} octobre confère la qualité de membre jusqu'à la fin de l'année en cours. Après le 1^{er} 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

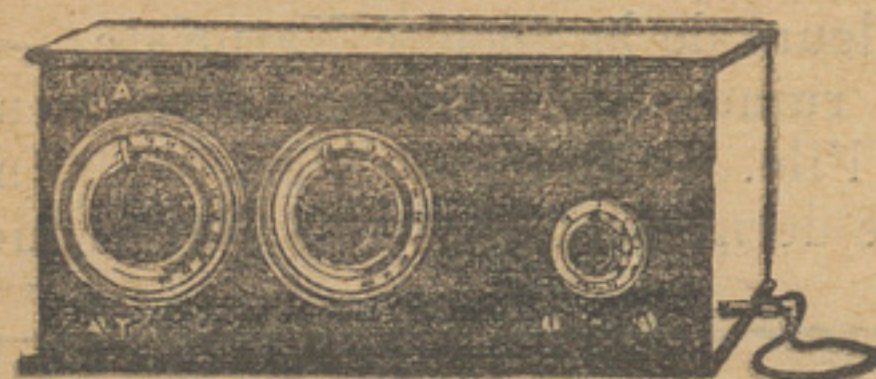
Les Membres Bienfaiteurs et Actifs peuvent assister à toutes les réunions organisées par la Société. Les Membres Correspondants ne peuvent assister qu'aux séances administratives. Néanmoins, ils ont le droit d'assister à toutes les réunions, s'ils sont parents d'un Membre Actif, et s'ils l'accompagnent 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 (15^e)

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

500

POSTES DE T. S. F. « AGR SIX » VENDUS A DES PRIX EXCEPTIONNELS
AUX NATURISTES, DU 15 AU 31 MARS



Le nouveau poste AGRsix L-31, pourvu des derniers perfectionnements, réalise le meilleur montage « changeur de fréquences », réunissant : pureté, sélectivité, sensibilité, puissance. L'AGR six permet sans aucune installation, sans aucun brouillage, la réception pure et puissante de toutes les stations d'Europe. Avec l'AGRsix, vous recevrez chaque jour à votre choix : Londres, Vienne, Paris, Berlin, Milan, Budapest, Stuttgart, Lyon, Toulouse, Hilversum, Varsovie, Langenberg, etc., sans jamais être gêné par un poste indésirable, car la syntonie de l'AGRsix est absolue ; c'est un des rares récepteurs qui permettent la discrimination complète à Paris de Daventry et de Radio-Paris, Langenberg et P. T. T. Le réglage de l'AGRsix se réduit à la manœuvre de deux cadrans gradués. Chaque poste est livré avec un étalonnage particulier effectué au laboratoire et évitant toute recherche ou tâtonnement.

AMATEURS DE T. S. F., avec l'AGRsix, vous serez enfin satisfaits

Auditions tous les jours et dimanche de 10 h. à 19 h. 30

DESCRIPTION TECHNIQUE : Poste super-modulateur à 6 lampes : 1 bigrille, 3 M.F., 2 B.F. à grande amplification. Accord rapide par condensateurs de précision. Bloc hétérodyne couvrant 190 à 2.000 mètres, permettant un accord sur toutes ondes, 2 rhéostats. Coffret ébénisterie acajou.

NOS REFERENCES

« Je crois de mon devoir de vous donner des nouvelles du poste livré. J'en suis plus que satisfait. J'ai pu capter 47 stations. Tous mes amis sont émerveillés du rendement de cet appareil, ainsi que de sa conception. Je me ferai un plaisir de vous faire des clients. »

M. P. Bocquet, sous officier, Tunis, 5-11-29.

VENTE A
CRÉDIT
200 FR.
PAR MOIS

BON DE COMMANDE A CREDIT

Nom et prénoms

Adresse

commande à l'Appareillage Général Radio-Electrique 1 poste AGRsix complet comme ci-dessus et garanti 1 an au prix de fr. 1.400 payable fr. 200 à la commande ; ci-joint un mandat ; le solde en 6 mensualités de fr. 200, la première à réception.

SIGNATURE :

Appareillage Général Radio-Electrique

Métro : Place Clichy

Services techniques et commerciaux : 34, avenue de Clichy, PARIS (18^e arr.)

Fournisseurs de l'armée roumaine et
des principales firmes de T. S. F.

Métro : Place Clichy

1.250 FR.

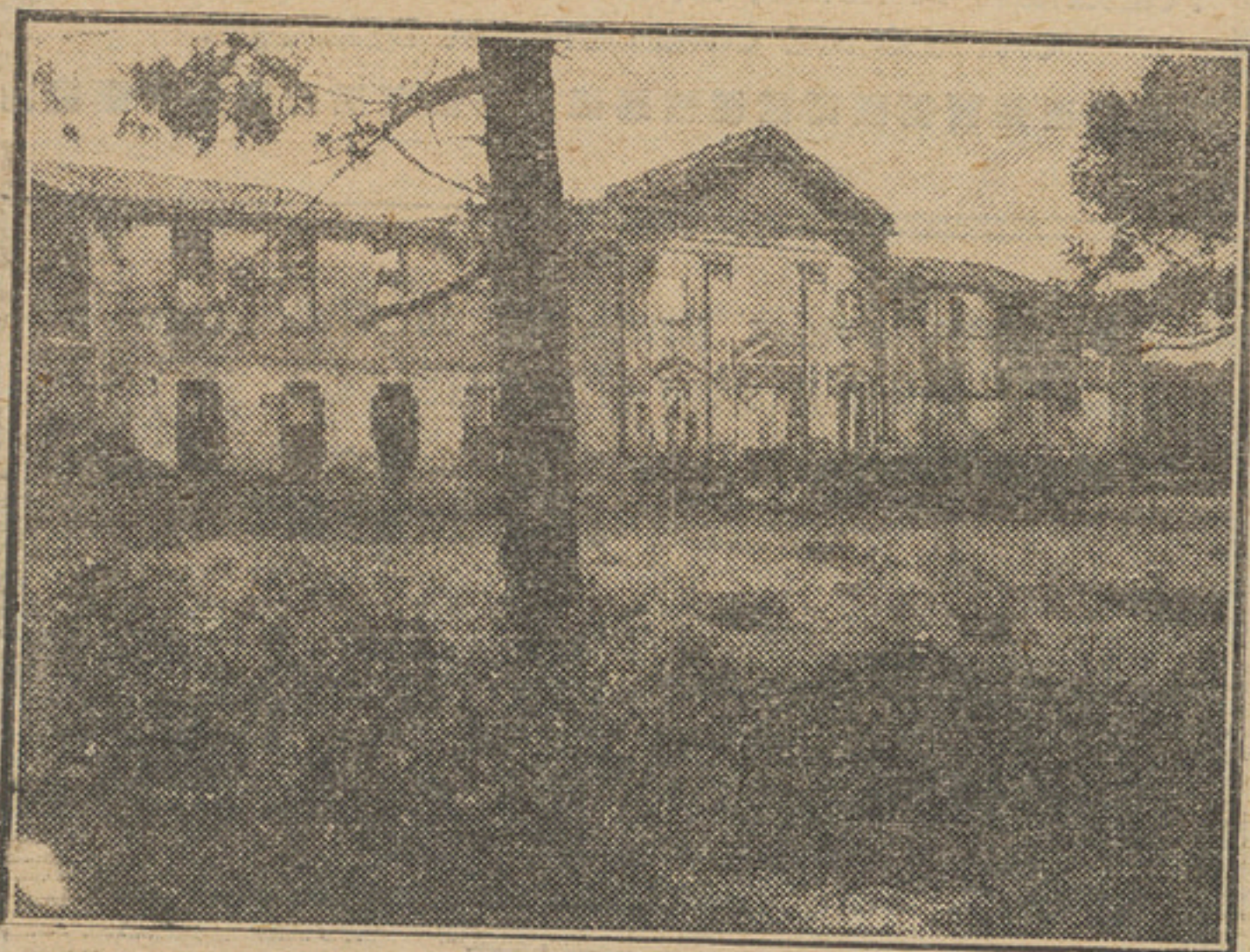
le poste complet

- 1 poste AGRsix L/31
- 1 cadre PO-CO
- 1 diffuseur AGRtone.
- 6 lampes sélectionnées
- 1 accu Tudor 4/20 ah
- 1 pile 90 v.
- 1 notice

INAUGURATION D' « HÉLIOPOLIS », DU 1^{ER} AU 15 AVRIL 1931

Naturistes amateurs de camping venez passer vos VACANCES DE PÂQUES

dans le Centre Naturiste International
de
l'Île du Levant



LA FAÇADE RUINÉE DU VIEUX PENITENCIER

DEPART

Trois départs en groupes, par chemin de fer, seront organisés, de Paris P.-L.-M. pour Toulon, à 14 h. 8 (1^{re}, 2^e et 3^e classes), 17 h. 5 (1^{re} et 2^e) et 19 h. 40 (1^{re} seulement), aux dates suivantes :

Samedi 28 mars

Jeudi 2 avril

Samedi 4 avril

Une réduction de 50 % sur le tarif de chemin de fer (en 1^{re}, 2^e ou 3^e classe) sera obtenue pour les naturistes voyageant par groupes de cinq, partant et revenant ensemble. Des précisions seront données aux intéressés en temps utile. Départ de Toulon pour Le Lavandou (voyage en auto-car) : 10 h. 55 (Prix : 18 fr. environ).

On demande des chefs de groupe.

DROITS DE SEJOUR

Tout naturiste désirant passer ses vacances dans l'Île du Levant doit, au préalable :

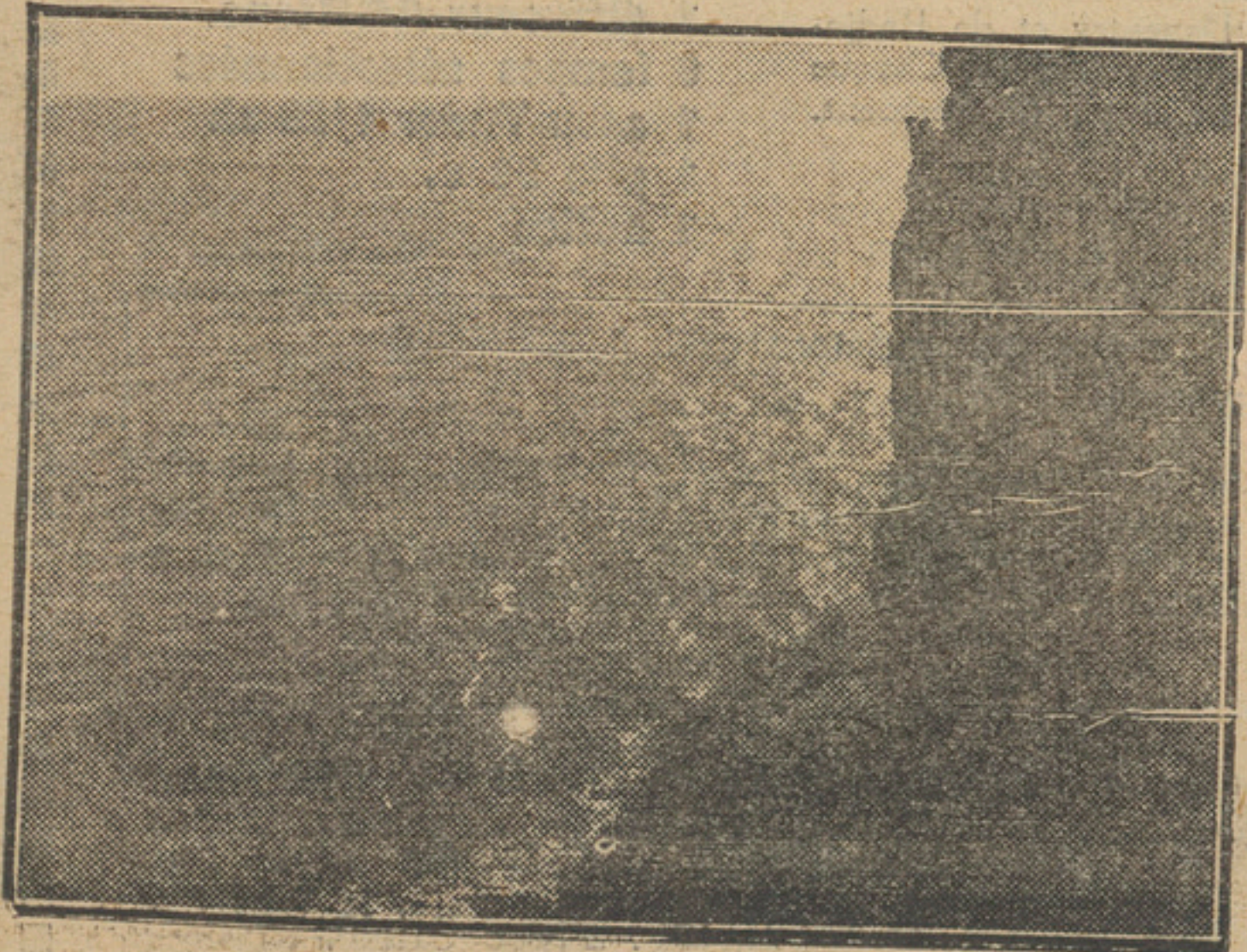
1^o Posséder la carte de la Société Naturiste de 1931 (carte spéciale à l'Île du Levant : 20 francs) ;

2^o Posséder la carte individuelle de séjour. Cette carte est remise gratuitement aux propriétaires de terrains, ainsi qu'à deux membres de leur famille. Elle est remise aux non-propriétaires contre acquittement des droits suivants :

TARIF DEFINITIF

	1 mois	3 mois	1 an
Le chef de famille.....	100 »	150 »	200 »
La femme.....	50 »	75 »	100 »
Chaque enfant non marié âgé de plus de 8 ans....	30 »	45 »	60 »
Chaque enfant âgé de moins de 8 ans.....	Néant	Néant	Néant

La carte de séjour permet au naturiste qui apporte avec lui son matériel de camping de s'installer dans le domaine sans aucun autre frais.

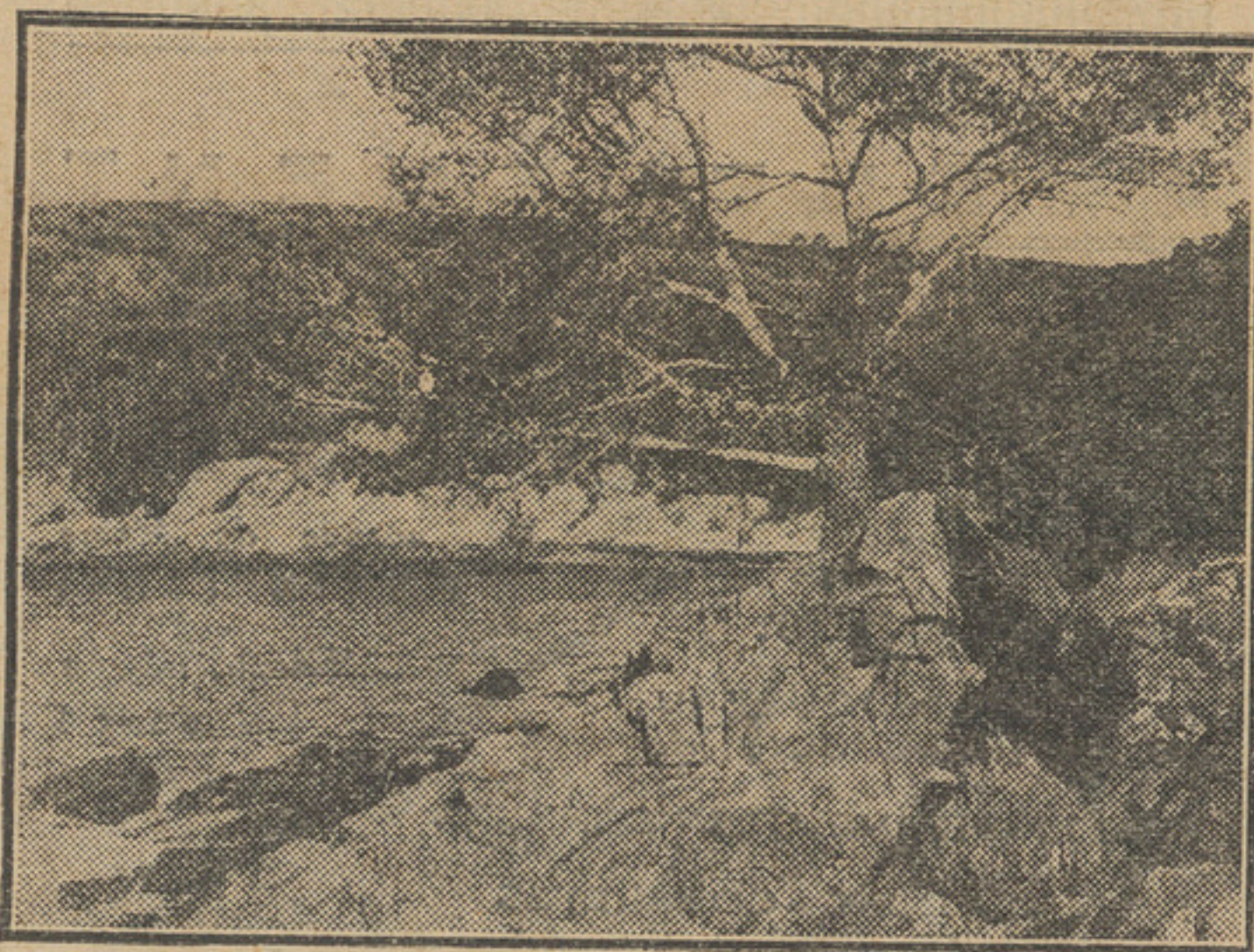


CONTRE-JOUR SUR LES PIERRES-DE-FER

Malgré le laps de temps très restreint dont nous avons disposé depuis notre acquisition de l'ÎLE DU LEVANT, et soutenus par notre désir de faire flotter le plus rapidement possible les couleurs de la SOCIÉTÉ NATURISTE dans notre nouveau domaine, nous avons pu nous organiser pour fixer aux prochaines vacances de PÂQUES l'inauguration de notre CENTRE NATURISTE INTERNATIONAL

CENT PLACES SEULEMENT, RÉSERVÉES AUX CENT PREMIERS INSCRITS, SONT DISPONIBLES. RETENEZ D'URGENCE VOTRE TENTE

La traversée, les repas, le ravitaillement, le couchage, etc., sont d'ores et déjà assurés.

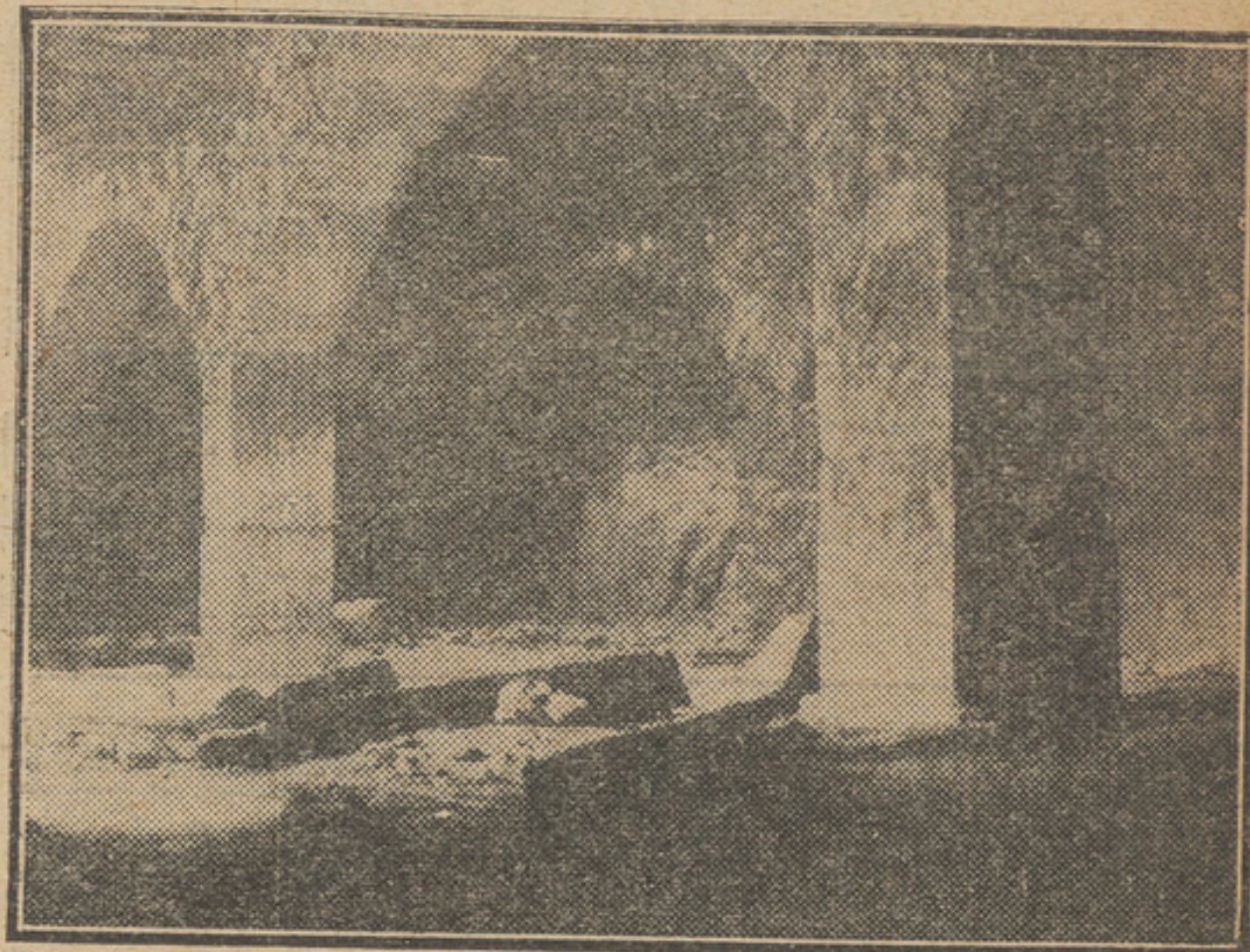


LA PITTORESQUE PLAGE DU TITAN

RETENEZ VOTRE TENTE
AVANT LE 25 MARS

NATURISTES QUI POUVEZ
DISPOSER DE HUIT A
QUINZE JOURS, A PÂQUES,
PROFITEZ DES CONDI-
TIONS EXCEPTIONNELLES
QUI VOUS SONT OFFERTES.
VENEZ ASSISTER A L'INAU-
GURATION DU CENTRE NA-
TURISTE INTERNATIONAL
DE L'ÎLE DU LEVANT. AME-
NEZ VOS ENFANTS, VOTRE
FAMILLE, VOS AMIS.

Pour retenir sa place en chemin de fer, pour acquitter les droits de séjour, pour retenir sa tente, pour tous renseignements complémentaires, écrire au docteur André Durville, 15 bis, rue Gimarosa, Paris (16^e), ou le voir à l'Imprimerie de « Naturisme », tous les jours non fériés, de 2 heures à 4 heures.



LA CRYPTÉ DE LA CHAPELLE DES MOINES

TRAVERSEE

La traversée des naturistes sera assurée quotidiennement pendant toute la durée des vacances de Pâques, à l'aller et au retour. Le service suivant est organisé :

Le Lavandou-Île du Levant (traversée : 1 h. environ). Départ à 14 heures. Prix par personne : 22 francs (donnant droit au retour dans la même journée).

LOCATION DE MATERIEL DE CAMPING

Les hôtels n'étant pas encore installés dans l'Île du Levant, et les premiers bungalows ne devant être construits que pour les grandes vacances, le séjour n'est actuellement possible que sous la forme — d'ailleurs très agréable — de camping sous la tente.

Afin d'éviter aux naturistes le souci d'acheter ou d'apporter l'encombrant matériel nécessaire, nous avons installé un vaste camp naturiste, composé de 50 tentes coloniales, propres et confortables, toutes pourvues de double-toits, et pouvant loger chacune deux personnes.

Nous louerons ce matériel aux ayant-droit, pour la durée de leur séjour à Pâques, aux conditions suivantes :

La tente seule.....	120 fr.
— garnie d'un lit avec sa literie (matelas, traversin, sac de couchage, deux couvertures).....	150 fr.
— garnie de deux lits.....	180 fr.

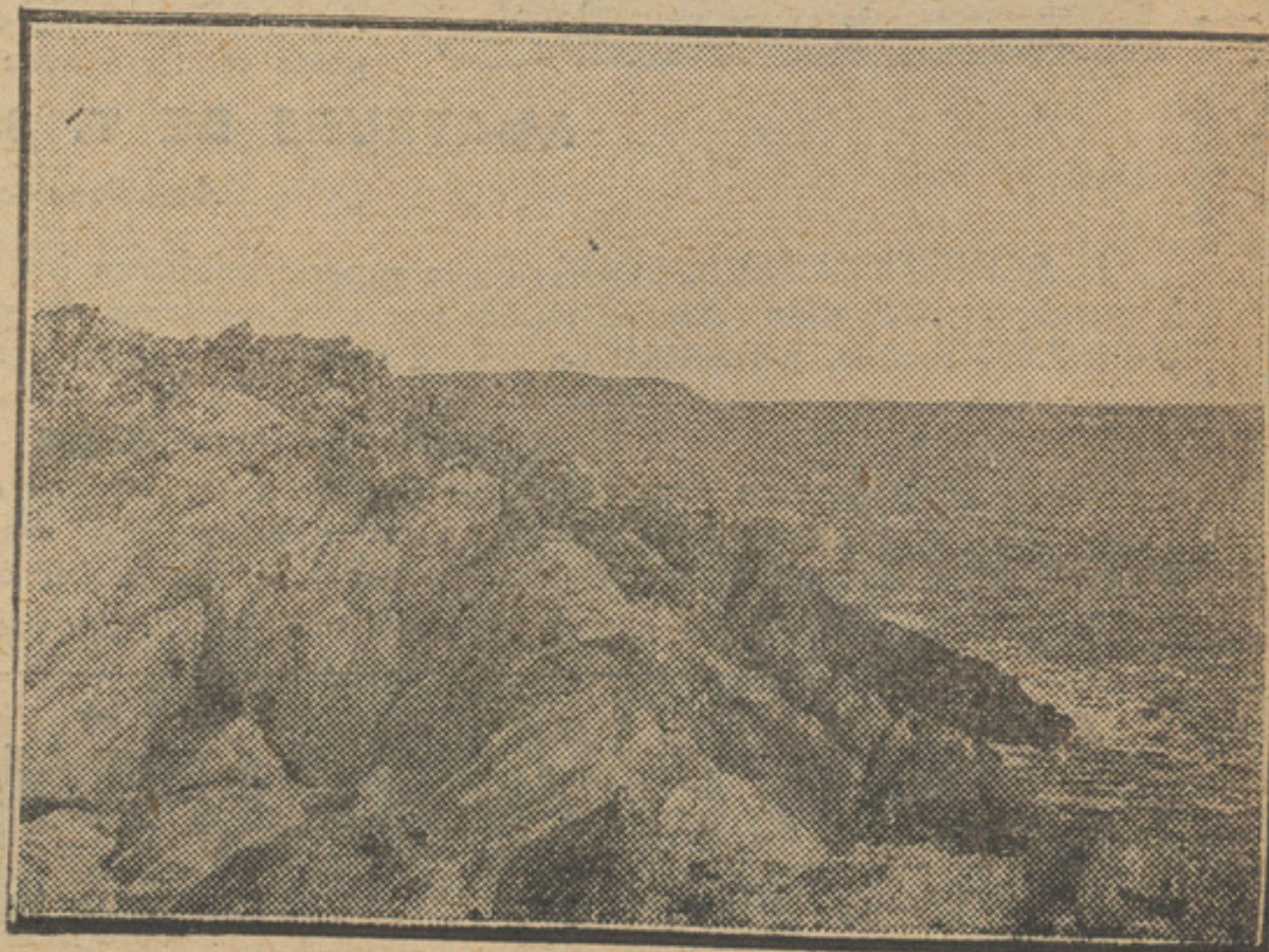
REPAS

Les campeurs pourront, à volonté, soit se ravitailler à l'auberge et faire eux-mêmes leur cuisine, soit prendre leurs repas au restaurant qui sera installé.

Prix probable du repas végétarien : 12 francs (supplément pour plat carné).

PROGRAMME DU SEJOUR

Salut aux couleurs de la Société Naturiste. — Visite des sites, des ruines, des plages. — Promenades en mer autour de l'île. — Bains de mer. — Bains de soleil, etc. (Voir le dernier numéro de « Naturisme ».)



UN COIN DE FALAISES ARIDES