BnF Gallica

# Naturisme : le grand magazine de culture humaine

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

BnF Gallica

# I. Naturisme : le grand magazine de culture humaine. 1931-05-14.

**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**.

NEUVIÈME ANNÉE (*Nouvelle Série*) N° 151 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 14 MAI 1931

# NATURISME

## LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JEUDI 14 MAI 1931

## SOMMAIRE


| | Pages |
|---|---|
| Bruits et potins | 2 |
| Ne confondons pas naturisme et végétarisme | 2 |
| L'évolution d'une maladie | 3 |
| L'effort, source de santé | 3 |
| La cure de mouvement | 4 |
| Pour se distraire — Pour s'instruire | 4 |
| Les légumes verts, rouges et blancs | 5 |
| Imprécations (poésie) | 5 |
| Vers un pain meilleur | 6 |
| Les caractères essentiels de la métaphysique | 7 |
| L'art de vieillir | 8 |
| La saison est ouverte à Villennes | 8 |
| Quelques bonnes recettes de cuisine | 8 |
| A la Gloire du Soleil | 9 |
| Communiqué de Madolin | 9 |
| Revue des revues | 9 |
| Les éditions de « Naturisme » | 10 |
| Petites annonces | 10 |


## BRUITS ET POTINS

### DE QUOI DEMAIN SERA-T-IL FAIT ?

L' « Intransigeant » publie l'étrange nouvelle suivante :

« Une expérience dont l'intérêt scientifique et les côtés sentimentaux peuvent séduire, mais dont les résultats, s'ils sont positifs, seraient assez inquiétants, va se faire aux Etats-Unis, à l'Université d'Indiana.

« Une jeune guenon d'une part, un jeune singe d'autre part, de l'espèce ressemblant le plus à l'homme, vont être élevés absolument ainsi que les petits des hommes. Entendez que chacun, et sans qu'il rencontre l'autre, sera traité comme nous traitons nos enfants : langes, berceau. On tentera de leur apprendre à parler, on leur donnera les habitudes, les jeux, les compagnons qu'ont les fils et les filles des hommes. Il sera sévèrement interdit de leur montrer des êtres de leur race.

« Selon l'opinion du docteur Kellog, physiologiste américain célèbre, la science n'est jamais jusqu'ici arrivée à éduquer les singes « simplement parce qu'ils ne furent pas traités comme des êtres humains ». Si les deux premiers sujets ne réalisent pas tous les espoirs mis en eux, on pense à les unir quand le temps en sera venu. Et l'expérience sera reprise avec les enfants ! »

Pauvres petits singes !... Mais qu'arriverait-il, au fait, si, en guise de représailles, les singes s'avisaient d'élever parmi eux, sur les cocotiers, deux nouveaux-nés de l'espèce humaine ?...

■ ■ ■

### LES ABEILLES SUR LA PEAU

M. Pierre Hervault, apiculteur à Janzé (Ille-et-Vilaine), a une curieuse façon de transporter ses abeilles d'une ruche à l'autre : il se promène le plus tranquillement du monde, le torse nu et garni d'un volumineux essaim.

Un bon point de plus pour ces bêtes... respectueuses, et un mauvais point supplémentaire à la charge de nos vêtements.

■ ■ ■

### TOUT S'EXPLIQUE !

Au bord du trottoir, une auto est arrêtée. Des pneus au toit et du radiateur à la roue de secours, elle est couverte de boue ; les glaces elles-mêmes sont devenues parfaitement opaques. Sur l'une d'elles, cependant, on distingue encore un timbre de la Ligue Antituberculeuse, charitablement acheté, jadis, par le propriétaire de la voiture, et où un simple mot s'obstine à recommander : « Propreté »...

PIERRE AUDEBERT.


**NATURISME**

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

**Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales**

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

*PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES*

**Peut être mis entre toutes les mains**

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

*Secrétaire général :* PIERRE AUDEBERT

**Direction-Administration :**

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

**Imprimerie-Ateliers :**

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

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

## NE CONFONDONS PAS NATURISME ET VÉGÉTARISME

PARCE *que le naturisme fait, dans tous les pays, des progrès très rapides, il suscite des haines et subit des assauts passionnés. En Belgique, au courant irrésistible qui vulgarise nos idées s'oppose un antinaturisme particulièrement sectaire. On nous fait des reproches aussi stupides que ressassés, par exemple de vouloir empiler nus les gens dans les métros, de vouloir ramener l'homme à l'époque des cavernes et de ne faire manger aux adeptes que de l'herbe ou des pommes de terre crues. Je ne réponds jamais à des sornettes de ce calibre. Mais un article vient de paraître à Bruxelles, publié le 15 avril dans la* Revue Belge, *sous la signature d'un médecin estimé, le docteur Fafner, qui expose honnêtement des idées antinaturistes plus ou moins discutables ; alors, discutons.*

*Le docteur Fafner écrit :*

*« ... Nous sommes fort sceptiques en ce qui concerne les exemples fournis par les apôtres du naturisme. Quand on soumet leurs affirmations à une critique serrée, on fait de singulières découvertes. »*

*Voyons la critique serrée et les singulières découvertes.*

*Je suppose que, ceci, c'est la critique serrée :*

*Le docteur Fafner, qui s'imagine que nous prohibons totalement, et pour tout le monde, l'usage de la viande, s'écrie, pour protester : « Au cours de la grande guerre, c'est surtout la carence d'aliments carnés et de corps gras d'origine animale qui a retenti le plus fâcheusement sur l'état de la population... A mesure que la consommation de la viande augmente, on constate une amélioration de la santé du peuple... Les soldats de la guerre ont donné, dans les deux camps, la preuve d'une endurance telle qu'elle n'a jamais été enregistrée jusqu'ici par les historiens ; ces soldats étaient soumis au régime traditionnel. » (L'auteur appelle ainsi le régime courant, riche en viande.)*

*« Expérience grandiose, continue le docteur Fafner, et qu'il faut confronter avec le spectacle lamentable des populations civiles sous-alimentées par défaut de graisse et de protéines d'origine animale. »*

*J'avoue que la critique de Fafner ne m'apparaît pas plus serrée que l'expérience du carnivorisme guerrier ne m'apparaît grandiose. Je ne vois pas du tout que la belle tenue des soldats pendant la guerre ait eu pour cause les suppléments de beafteaks dont on les abreuva. Je pense même, au contraire, que, si les hôpitaux ont, partout, des deux côtés des lignes, débordé de typhiques, de paratyphiques, d'hépatiques, d'entéritiques, de rhumatisants, c'est surtout au gavage carné que ce fut dû, le surmenage, l'alcool, les bains trop prolongés dans la boue et l'eau de boisson polluée faisant le reste. Si nos armées avaient reçu d'Amérique beaucoup moins de bœuf en boîtes (de « singe », comme disaient les poilus), beaucoup moins de bœuf séché, ficelé, poivré, frigorifié, moins de lards de Californie, les hôpitaux de Verdun n'auraient pas regorgé, comme ils l'ont fait en 1915, de malades par colibacille et bacille d'Eberth. Non seulement l'augmentation de la consommation carnée n'améliore pas « la santé des peuples », mais elle la ruine. Si l'ouvrier est maintenant atteint des mêmes misères que le bourgeois, c'est parce que, maintenant, comme celui-ci, il mange trop de viande ; la multiplication des déchéances de toutes sortes, dans la société d'aujourd'hui, a été parallèle à l'augmentation de la consommation carnée. Si l'Angleterre est le pays où il y a, aujourd'hui, le plus de cancers, c'est parce qu'on y consomme le plus de viande. Et si les populations civiles de la zone occupée ont rudement pâti de la guerre, ce n'est pas par carence de viande, mais parce que le régime végétal à base de betterave ne peut pas nourrir un humain.*

*Le docteur Fafner imagine, sans doute, que nous conseillons aux naturistes des régimes de sous-alimentation végétale ; en tout cas, il commet une erreur inadmissible lorsqu'il confond naturisme et végétarisme. Un auteur qui écrit onze longues pages contre une doctrine devrait, au moins, la connaître.*

*Que le docteur Fafner veuille bien me permettre de lui dire que végétarisme et naturisme ne sont pas du tout synonymes : le végétarisme est la doctrine qui veut donner la santé aux humains en les nourrissant des seuls produits de la terre ; le naturisme, conception plus large, estime que, pour que l'homme ait beauté, santé, longévité, il lui faut observer, outre une hygiène alimentaire parfaite, une hygiène cutanée, motrice et mentale. L'hygiène alimentaire naturiste n'est d'ailleurs pas le « régime betterave » ; elle propose une évolution vers un régime raisonné, progressivement moins riche en viande, et qui tient compte des habitudes, des hérédités, des maladies antérieures ou présentes, des professions, de l'âge, du tempérament. Il y a de vrais naturistes qui mangeront de la viande toute leur vie, d'autres qui en mangeront pendant encore dix ou vingt ans, et d'autres — les athlètes naturistes — qui pourront être soit simplement végétariens, soit même, parfois, végétariens crudivores.*

*Mais, comme j'ai encore des choses à dire au docteur Fafner, nous continuerons notre histoire sous huitaine.*

Docteur GASTON DURVILLE.


**NATURISME**

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

*Le Numéro :* 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

**Les abonnements partent du 1er de chaque mois**

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

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

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

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

# MÉDECINE NATURISTE

VERS LA SANTE

## L'ÉVOLUTION D'UNE MALADIE

AU cours du deuxième semestre de 1924, ayant été convaincu par un conférencier, je suis devenu végétarien intégral (j'ignorais, bien entendu, les principes du naturisme).

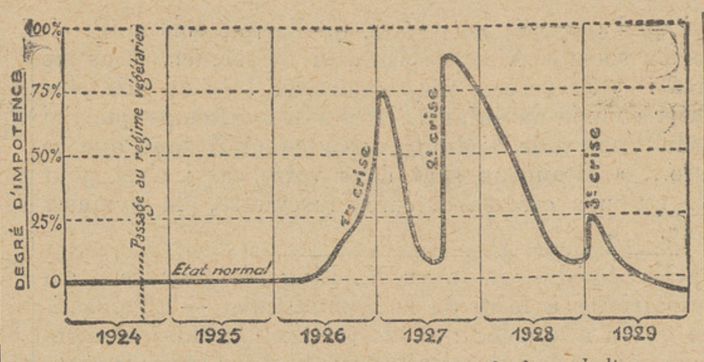
Tout allait bien depuis plus de deux ans lorsque, en janvier 1927, je fus pris d'une violente crise de sciatique à la jambe gauche. A la vérité, cette crise se faisait annoncer depuis quelques mois par l'apparition de douleurs, fourmillements, etc., dont je n'avais pas saisi la signification.

Cette crise se termina très rapidement, grâce à des applications de rayons X sur les reins, et, au bout d'un mois, je pouvais à nouveau me mouvoir normalement.

Au mois d'août suivant, je me hasardai, par un jour de forte chaleur, à prendre un bain en Seine : au sortir de l'eau, je fus pris d'une nouvelle crise, beaucoup plus violente que la précédente, et, cette fois, les rayons X furent impuissants à me procurer le moindre soulagement. Je traînai ainsi, sans amélioration sensible, jusqu'à l'hiver, et ce n'est que l'année suivante — où, à la faveur d'un changement de bureau, je m'astreignis chaque soir à effectuer une marche (bien pénible au début !) — que, peu à peu, je finis par guérir.

Nouvelle frayeur au début de 1929 ; mais, cette fois, la crise n'était pas grave, et les douleurs disparurent rapidement.

Sur le graphique ci-contre, j'ai indiqué horizontalement les années et, verticalement, mon degré d'impotence aux différentes périodes ; je l'ai évalué, arbitrairement d'ailleurs, à 75 % pour la première crise, 90 % pour la seconde et 25 % pour la troisième.




*Graphique montrant les diverses phases de la maladie : La 1re crise, à évolution lente ; la 2e, brutale, et la dernière, faible.*

Enfin, pour les derniers mois, j'ai fait ressortir les avantages que je dois au naturisme en faisant descendre la courbe au-dessous de zéro, pour marquer que ma souplesse et mon état de santé sont meilleurs qu'avant la maladie.

Ce tracé permet de reconnaître plusieurs des principes énoncés par les docteurs Durville :

*a*) La crise dite « subite » se fait, en réalité, annoncer longtemps à l'avance (malheureusement, il faut être médecin pour comprendre ses avertissements) ;

*b*) Le brusque passage du régime carné au régime végétarien constitue une erreur grave que la nature, rancunière, vous fait expier un jour ou l'autre ;

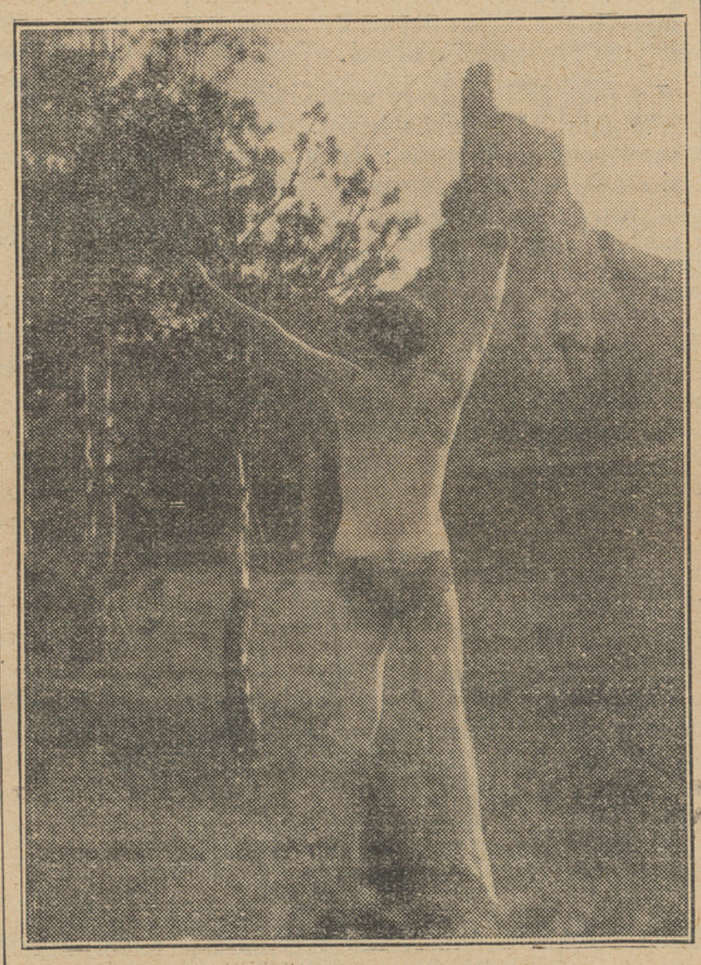
*c*) Une crise peut être enrayée rapidement par des moyens violents (rayons X en l'espèce) ; mais, si l'on n'a pas supprimé la cause du mal, celui-ci, après une période d'accalmie, va éclater à nouveau avec une violence accrue ;

*d*) Les différents remèdes et « trucs » de la médecine ne peuvent guérir radicalement ; seul, l'emploi de moyens naturels, joints à la cure de *temps* (j'ai découvert la cinquième cure naturiste !), finissent par avoir raison des maladies rebelles ;

*e*) La maladie guérit par *paliers ;* elle éprouve de temps en temps le besoin de passer sa carte de visite à l'ex-malade ; mais elle est de moins en moins entreprenante, si la cure est bien conduite ;

*f*) La pratique du naturisme permet d'améliorer un état de santé moyennement bon, et, par cela même, d'espérer que la maladie est définitivement vaincue.

M. BOISSEAUX,
Membre de la *Société Naturiste.*



**LE REVEIL DANS LA NATURE**
*Quelques mouvements d'étirement achèvent de chasser le sommeil*

**A L'ILE DU LEVANT...**
*Le maquis de fougères atteint parfois six et huit mètres de hauteur*

*EN PREMIERE PAGE...*

(Dessin de L. DECKER)

## L'EFFORT SOURCE DE SANTÉ

COMBIEN D'INTELLECTUELS, AUJOURD'HUI ENCORE, REGARDENT LE MUSCLE COMME UN INSTRUMENT POUR IMBECILES, POUR BRUTES ! ■ POURTANT, IL S'ACCORDE PARFAITEMENT AVEC L'INTELLIGENCE.....

LA SPLENDIDE CAGE THORACIQUE DES STATUES DE L'ANCIENNE GRECE SIGNIFIE MAXIMUM DE FORCE ET DE RESISTANCE DES POUMONS ET DU CŒUR ■ UN ABDOMEN COUVERT DE BEAUX MUSCLES CONSTITUE LA MEILLEURE DES GARANTIES CONTRE LES PTOSES, CONTRE LES CONSTIPATIONS, L'ENTERITE ET L'APPENDICITE.

IL Y A PARALLELISME ENTRE LA VIGUEUR D'UN MUSCLE ET LA BEAUTE DE SA LIGNE, CAR LA NATURE EST ESSENTIELLEMENT LOGIQUE ■ BEAUTE ET SANTE SONT LES DEUX FACES D'UNE MEME MEDAILLE, OU, PLUS EXACTEMENT, LA BEAUTE EN EST L'EXTERIEUR, ET LA SANTE L'INTERIEUR ■ L'EFFORT CREE LE MUSCLE, ET LE MUSCLE CREE LA SANTE.

**...PENDANT LES VACANCES DE PAQUES**
*De ci, de là, de belles clairières permettent aux naturistes de camper*

# LES CONFÉRENCES STÉNOGRAPHIÉES

« NOUS NE REMUONS PAS ASSEZ »

## LA CURE DE MOUVEMENT (1)

(CONFERENCE DU 10 FEVRIER 1931)

EN même temps que le mouvement, fait normalement, donne au corps sa forme normale, il lui assure beauté et santé ; si bien que rétablir la forme du corps par une culture musculaire bien comprise, c'est non seulement reconstruire la vraie beauté corporelle, mais c'est aussi assurer une santé stable et durable à nos carcasses ; voilà pourquoi je plaide en faveur de l'éducation musculaire.

Elle apparaît, à celui qui veut la regarder de près, comme étant le véritable sauveur de l'humanité, et il n'est pas douteux que, si notre époque veut faire des hommes solides, il faut qu'elle s'attache avec un soin jaloux à fabriquer de beaux hommes.

### FAISONS TRAVAILLER NOS MUSCLES

Par quels moyens pourrons-nous essayer de reconstruire des formes humaines normales ? On ne devrait pas avoir à apprendre aux gens comment on fait de la culture physique ; ils devraient, par leur labeur et par leurs jeux quotidiens, arriver à faire travailler leurs muscles dans des proportions suffisantes pour qu'ils soient bien développés et que les contours du corps soient beaux.

Malheureusement, quand l'être humain arrive à vingt ans, il est de bon goût pour lui de s'immobiliser. Le monsieur « bien » est un monsieur qui ne court pas dans la rue, qui ne gesticule pas, le soir, quand il rentre chez lui ; il met ses chaussons, son pyjama, et s'installe au coin du feu. Déplorable système !

Essayons de retrouver nos facultés motrices normales. Regardez l'enfant ; il en encore en possession de ses instincts naturels, lui. Par quoi débute-t-il en se levant ? Par du chant, des sauts, des jeux ; et, tant que sa nourrice, sa mère, son père ne le freinent pas, il n'arrête pas. C'est cela la normale. Eh bien, tâchons de faire comme l'enfant. Trimons de nos bras, trimons de nos jambes, sautons comme l'enfant, et ceci quel que soit notre âge, quelle que soit notre situation sociale. N'ayons pas peur de remuer. Vous me direz : « Je ne sais plus gambader ! Je ne sais plus sauter comme un enfant... Il y a si longtemps que j'ai perdu l'habitude ! Montrez-moi ce qu'il faut que je fasse... » Beaucoup sont dans votre cas ; c'est pour cela qu'on a créé la culture musculaire, la gymnastique.

En Suède, on a vu M. Ling réapprendre à ses compatriotes à faire de la gymnastique — gymnastique qu'on a appelée : suédoise. Ling faisait commencer la séance de culture physique par une série de mouvements de la tête et du cou, qui avait pour but d'augmenter la circulation dans les artères cérébrales, de la diminuer, etc. Quantité de prétentions scientifiques saugrenues étaient avancées. Néanmoins, le résultat est merveilleux. C'est depuis ce temps que les Suédois n'ont plus consommé d'alcool.

Le goût de la culture musculaire tue ou diminue le goût pour les boissons fortes. Quelques athlètes, il est vrai, sont alcooliques : ils se mettent à l'écart de la loi naturelle ; mais le cas est rare, et il n'en est pas moins vrai qu'en même temps que nous gagne l'amour du muscle, nous perdons l'amour du breuvage alcoolisé ; tous les naturistes l'ont constaté.

Un autre culturiste s'est ingénié à trouver une méthode plus simple que celle de Ling : Müller, végétarien et naturiste avant l'heure, qui a créé un système de culture physique dans laquelle ce n'était plus la tête qui travaillait, mais l'abdomen. Ce système vaut mieux que celui de Ling. Il est plus simple, il a moins de prétentions scientifiques, ce qui est un fleuron de plus à sa couronne. Müller attache une grande importance aux muscles abdominaux ; il a raison. Il faut penser à eux, car notre société immobile et paresseuse est entéritique et constipée. La méthode Müller fait infiniment de bien.

Plus près de nous, en France, a été créé un système qui est peut-être encore meilleur : c'est celui de mon confrère Ruffier. C'est la gymnastique dite « d'armoire à glace ». Ses détracteurs l'ont appelée ainsi pour dire que ce n'est pas grand'chose. Pourtant, cette gymnastique est très utile, et met à l'abri de l'entérite, des migraines, des rhumatismes et des troubles du système nerveux.

### LA GYMNASTIQUE DE CHAMBRE

Voyons un peu maintenant en quoi consiste la gymnastique de chambre qu'on peut réaliser le matin et le soir.

Faites d'abord travailler vos membres, puis faites travailler votre abdomen ; vous aurez ainsi une séance parfaite. A mon avis, il n'est pas mal de commencer par les membres supérieurs.

Prenons, par exemple, les mouvements de bras. En premier lieu, le mouvement des bras avec flexion du coude, qui fait travailler les biceps, avec flexion en bas, sur le côté, en avant, latéralement, en arrière, en haut, et toujours vite. Exécutez ensuite les mêmes mouvements, mais sans flexion du coude, en bas, en avant, en haut, en arrière. Pour les jambes, rien de plus simple également : faites les mouvements avec flexion simultanée ou non, en avant, en arrière, sur le côté ; sans flexion du genou, sur les pointes des pieds, avec flexion du genou, etc. Vos membres auront, de cette façon, bien travaillé.

Culture abdominale : couchez-vous à terre, remuez vos pieds, faites des cercles avec vos deux jambes dans les deux sens ; relevez le thorax, recouchez-vous.

Vous ne vous imaginez pas combien il est difficile d'obtenir, même de gens normaux, un beau mouvement de colonne vertébrale. La colonne vertébrale doit être très souple.

Couchez-vous par terre, nu, et relevez-vous en faisant un mouvement de cintrage de la colonne vertébrale, de façon que vos anneaux vertébraux se détachent les uns des autres, anneau par anneau. Ce n'est pas si facile que ça. Commencez par le cou, puis tout le thorax ; exercez-vous à dessouder toutes vos vertèbres ; arrêtez votre mouvement à n'importe quelle position dans votre geste de vous relever, sans décoller vos talons de terre. Beaucoup souffleront ou décolleront les pieds ; chose navrante, alors que nous sommes capables d'une telle mobilité du corps !

Descendez anneau par anneau pour vous recoucher par terre, et dites-vous : « Je m'arrête au troisième cran, au quatrième », etc. Remontez, redescendez.

*(A suivre.)*

(1) Voir *Naturisme* des 16, 23, 30 avril et 7 mai 1931.

# POUR SE DISTRAIRE --- POUR S'INSTRUIRE

## LE CINÉMA

### L'AFRIQUE VOUS PARLE

### JEAN TARIS, ROI DE L'EAU

C'est un peu tardivement que je viens vous entretenir du dernier spectacle présenté aux « Miracles », l'un des meilleurs de la saison. Il comprend, outre les classiques actualités, deux films aussi prodigieusement captivants l'un que l'autre : un documentaire non romancé : *L'Afrique vous parle*, et une petite bande de propagande : *Jean Taris, roi de l'eau*.

*L'Afrique vous parle* a le grand mérite, après tous les précédents fameux, de Chang à Rango, d'améliorer le record, si j'ose m'exprimer ainsi, en les surclassant nettement. Toutefois, une légère réserve : quoique intéressants, sans emphase, les commentaires sont loin d'être impeccables. Le dialogue transposé, parfaitement inutile, aurait pu être supprimé sans inconvénient ; d'ailleurs, j'ai déjà insisté sur l'ennui de ces superpositions, où l'on entend prononcer par un monsieur triste des paroles que l'on a voulues drôles. Par contre, le micro nous restitue assez fidèlement les bruits de la brousse et de la forêt. Emerveillés par le spectacle des animaux en liberté, nous découvrons l'Afrique dans son intégrité, à la suite de cette « Californian African Expedition », au sujet de laquelle le speaker se montre peu prolixe. Admirons sans réserve le bel effort, dans la recherche du nouveau, de ces deux hommes traversant les contrées les plus sauvages avec l'unique souci de rapporter, inscrite sur la pellicule, un peu de l'âme du continent noir.

La richesse de l'ensemble est si grande qu'il est impossible de conter le détail des découvertes, des aventures de l'expédition. Choisissons au hasard : rappelons les éléphants africains, les chants monocordes et des danses des pygmées, archers habiles aux mœurs bizarres. Quel merveilleux spectacle que celui des troupeaux de zèbres, d'autruches, de girafes, surpris, étonnés par l'étrange équipage des explorateurs, et si vivants quand on les compare à ceux de nos jardins zoologiques, dont l'œil triste et vague garde encore un reflet de l'image des libres espaces. Notre curiosité peut se satisfaire de l'aspect préhistorique du rhinocéros blanc et de l'extraordinaire impala.

Dans son domaine, la tribu des Qubanguis nous montre ses beautés, jeunes et vieilles. Puis le lac où les flamants, par milliers, vivent et meurent, le fléau de l'Abyssinie : les sauterelles. Enfin, la partie la plus angoissante du film se situe au pays des lions. L'épisode vaut d'être conté. Un jeune indigène de la tribu des Massaïs, chargé de guider les chasseurs d'images, est tué par un fauve au cours d'une prise de vues ; scène indescriptible. Les combattants El Morán organisent alors, pour venger le défunt, une chasse au mangeur d'hommes. Chargés de leurs coiffures étranges, de leurs boucliers, et armés de seules lances, les chasseurs battent la brousse après les chants rituels, et découvrent deux fauves qui périssent après un court combat. Le chef doit la vie au magnifique collier de plumes d'autruche dont s'orne son cou. Une triste mélopée salue la mort des lions.

Abandonnons l'aventure et parlons un peu du film de Jean Taris, film d'actualité, car il y a — et il y aura toujours — des gens pour se rappeler soudainement, au mois de mai, qu'ils avaient pris, l'an dernier, au retour des vacances, l'engagement solennel d'apprendre à nager pendant l'hiver. Mais, las ! il fait si bon rester au lit le matin que toutes ces belles résolutions se sont envolées ! Naturellement, il ne s'agit point ici des Physiopolitains ou Héliopolitains, qui pratiquent la natation avec ardeur ; mais certains d'entre eux en sont peut-être restés à la brasse de nos pères. Voilà une excellente occasion de prendre contact avec le plus moderne des « strokes », en admirant un film remarquable.

Grâce aux hublots de la piscine de l'Automobile Club, grâce au ralenti, nous pouvons suivre avec aisance les démonstrations de notre champion. Il n'existe pas de crawl standard ; nage sportive par excellence, il s'adapte à tous les organismes ; mais, d'autre part, il est nécessaire d'observer des principes généraux où l'intuition ne remplace pas l'expérience. Tenue des pieds « pigeon toed », comme disent les Américains, rapidité, amplitude des battements, attaque des bras, respiration, équilibre du corps et coordination des mouvements, tout ceci est clairement commenté. Une rapide démonstratio ndes différentes nages de style, dos crawlé, brasse coulée, over arm et trudgeon, termine cette bande qui préparera à l'initiation aux joies de l'eau les naturistes qui pourraient, par hasard, ne pas être amateurs fervents de natation. — JEAN FAUREZ.

## LES RÉUNIONS

■ ■ ■ JEUDI 14 MAI. — A l'Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : *Réunion des naturistes.*

— A « Pythagore », 4, rue des Prêtres-Saint-Séverin, Paris (5e) : *Cités-jardins et éducation*, conférence par M. Benoît-Lévy.

■ ■ ■ DIMANCHE 17 MAI. — A l'Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : *Réunion générale des naturistes.*

— Au Trait-d'Union, camp de Chevreuse : *Jeux, excursions*, etc.

MARDI 19 MAI. — A 20 h. 30, au Club du Faubourg, Salle Wagram : *Le Snobisme*, par M. Charles Oulmont, et *Maillots de bains ou pyjamas de plage ?* avec défilé de mannequins.

MERCREDI 20 MAI. — A 19 heures, aux Salons Bonvalet : *Banquet du Faubourg*, présidé par M. Oscar Dufrenne, directeur de l'Empire, du Palace et du Casino de Paris, sur *Chanson et Music-Hall*, avec toutes les vedettes. Couvert : 30 francs. Adhésions d'urgence, le matin, 155, boulevard Péreire (Wagram 71-44).

[× × ×]

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

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

TOUS LES VENDREDIS. — 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.*

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

[× × ×]

A LA FOIRE DE PARIS. — Visitez le Stand 8124, du Trait-d'Union.

A L'EXPOSITION COLONIALE. — Visitez le stand du Trait-d'Union ; Groupe XVI, Classe 106.

# LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

## LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

Tous les légumes qui ne se classent pas dans la série des farineux doivent être réunis en un seul groupe, en raison d'une propriété qui leur est commune : leur faible teneur en matériaux chimiques nutritifs.

Le groupe des légumes à faible teneur chimique comprend :

*Les légumes verts ;*
*Les légumes rouges ;*
*Les légumes blancs.*

Parmi les *légumes verts, citons :* les haricots verts, fèves jeunes en cosses, pois verts jeunes, pois mange-tout, laitue, chicorées, scaroles, romaine, pissenlit, feuilles de salsifis et scorsonères, artichauts, cardons, oseille, ortie, pourpier, pimprenelle, choux, cresson, épinards, tétragone, arroche verte, ansérine amarante, oseille-épinard, rhubarbe, céleri vert, fenouil, mâche, poireau.

Parmi les *légumes rouges :* betterave rouge, carotte, arroche rouge.

Parmi les *légumes blancs :* l'asperge, les crosnes, salsifis, endives, choux-fleurs, héliantis, topinambours, navets, panais, céleri, céleri-rave, chou-navet, les salades blanchies en cave (barbe, endive), blanchies en terre (pissenlit blanc), blanchies par ligature (chicorée), betterave.

■ ■ ■ ■ ■

### DÉFAUTS GÉNÉRAUX ET QUALITÉS DES LÉGUMES VERTS, ROUGES, BLANCS

Les légumes verts, rouges et blancs ont des qualités, des défauts, qu'il importe de mettre en valeur.

#### QUALITES DES LEGUMES VERTS

I. — Les légumes verts sont des aliments de premier choix et de première nécessité, grâce aux trois constituants suivants qu'ils contiennent : *chlorophylle, sels minéraux cellulose.*

La *chlorophylle,* qui colore en vert les végétaux verts, est une étrange substance qui accumule l'énergie solaire et la transforme en énergie vivante végétale ; manger des végétaux riches en chlorophylle, c'est-à-dire verts, c'est s'approprier l'énergie solaire, devenue végétale, pour en faire de la force humaine (1). Le vert des plantes, c'est le meilleur des fortifiants humains, le plus normal des remèdes contre la faiblesse, l'anémie, l'intoxication. Il est bon que sachent cela tous ceux qui, trompés par de faux arguments scientifiques, croient pouvoir trouver le remède à leur usure dans la viande et les fortifiants chimiques.

La substance rouge des légumes (érythrophylle) et la substance jaune de ceux-ci (xanthophylle), qui colore en jaune les salades poussées en cave ou à l'ombre, sont des sœurs anémiques de la chlorophylle ; cette dernière est particulièrement anémique ; elle ne peut transmettre à l'homme autre chose que sa faible vitalité. Il convient de réagir contre l'erreur en vertu de laquelle les ménagères servent pour de la « belle » salade celle qui est jaune. La salade saine, c'est celle qui est verte ; elle contient des réserves de vie d'origine solaire. La salade pâle (jaune, blanche) est débilitante.

Les *sels minéraux* sont contenus en grande abondance dans les légumes verts (les légumes rouges et les blancs en contiennent infiniment moins). Ils sont aussi nécessaires à la réparation de nos cellules que le sont les substances albuminoïdes.

Les sels minéraux des légumes verts sont *directement assimilables* par nos cellules ; ils sont vivants. Au contraire, les sels minéraux chimiques (phosphates chimiques, par exemple), ou animaux (phosphates des os) ne sont pas assimilables par nous et sont rejetés hors du corps. La bonne façon de reminéraliser les affaiblis est d'incorporer à leur alimentation des verdures.

Bunge a montré qu'alors que l'épinard contient, en fer, 30 à 45 %, la chicorée 20 à 25 %, le chou vert 24 à 37 %, l'asperge 20 % (le jaune d'œuf, cependant riche, n'en contient que 18 %), les lentilles 9 %, les pommes de terre 6 %.

La *cellulose,* que les légumes verts contiennent en abondance, est très utile au bon fonctionnement de nos rouages digestifs. Peu assimilable par elle-même, elle ne nourrit pour ainsi dire pas ; c'est mécaniquement, par sa masse, qu'elle nous rend service ; elle « balaie » notre gros tuyau intestinal, elle y empêche les stagnations et putréfactions, facteurs de maladies et de vie courte.

II. — La faible teneur des légumes verts, rouges et blancs en substances azotées et hydrocarbonées fait d'eux des aliments moins nourrissants ; ce sont des aliments de repos digestifs, de décongestion. Leur emploi judicieux permet au médecin naturiste d'abaisser la ration de combustible humain, chez les sujets suralimentés (qu'ils soient gras ou maigres), chez les arthritiques, pléthoriques, hypertendus, artério-scléreux, diabétiques, rénaux, chez les malades à foie gros, congestionnés du système veineux, migraineux, eczémateux, ou pour aider momentanément à une cure de jeûne (nous avons détaillé dans notre livre *L'Art de vivre longtemps* la façon dont il faut exécuter la restriction *qualitative* de l'alimentation, sans pour cela faire nécessairement manger moins).

#### DEFAUTS DES LEGUMES VERTS ROUGES ET BLANCS

La cellulose des légumes verts, si utile qu'elle soit au fonctionnement intestinal, devient un agent d'encombrement, de fatigue et de fermentations, chez les êtres à nutrition très tarée, à grosse insuffisance des sucs gastrique et intestinal, et à entérite. Il convient, par une alimentation de transition, de rendre progressivement ces malades aptes à tolérer la cellulose ; le jour où ils la tolèrent, elle devient excellente pour eux (1). Quand on commence l'alimentation cellulosée, il convient, pour qu'elle soit tolérée, de choisir les celluloses les plus tendres, les plus jeunes (laitue, etc.) ; les celluloses compactes, qui, pour être élaborées, nécessitent un chimisme et des muscles digestifs plus près de la nature, doivent être réservées pour les gens guéris ou en voie de l'être.

Il convient, enfin, de signaler que les légumes blancs peuvent, si l'on en abuse, comme le font parfois les végétariens trop zélés et incompétents, devenir des agents de sous-alimentation, d'anémie et de déminéralisation, en raison de leur insuffisance en énergie vitale et de leur faible teneur azotée et hydrocarbonée.

#### NECESSITE DE MANGER UNE FOIS PAR JOUR UN LEGUME VERT

Tout être qui a le souci de sa santé doit consommer un légume vert par jour ; il est mieux que ce soit au repas du soir, le légume vert aidant au repos de la nuit, puisqu'il ne contient qu'un minimum d'éléments nourrissants, et préparant, grâce à son pouvoir laxatif, le fonctionnement intestinal du lendemain matin. Ceux qui ont un tube digestif robuste peuvent, sans inconvénient, manger, au moins de temps en temps, un plat vert à midi, et un le soir. En cas de troubles digestifs moyens, une fois par jour suffit, et on choisit des celluloses tendres (laitue, épinards jeunes, haricots verts jeunes, etc.) en attendant de pouvoir les tolérer toutes.

Tout malade qui ne tolère pas du tout la cellulose doit bien se mettre en tête qu'un jour viendra où, grâce à une existence naturiste bien compise, il la tolérera, et, à partir de ce jour, la cellulose lui fera du bien.

#### CUISSON DES LEGUMES VERTS

*Mettre cuire quand l'eau bout.* Saler légèrement. Faire bouillir à gros bouillons, *à vase découvert ;* ajouter, de temps en temps, de l'eau bouillante, si les légumes se découvrent. *Dès qu'ils sont cuits,* les sortir de l'eau et servir. Si, par erreur, on les avait laissé séjourner dans l'eau et que la couleur verte eût pâli, ne pas la reconstituer par l'adjonction de bicarbonate de soude.

(*A suivre.*) Dr GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

(1) Pour détails, lire : Docteur Gaston Durville, *La Cure Naturiste.*

(1) Voir dans : Docteur Gaston Durville, *La Cure Naturiste,* le régime alimentaire pour grosses tares nutritives et pour tares nutritives moyennes.

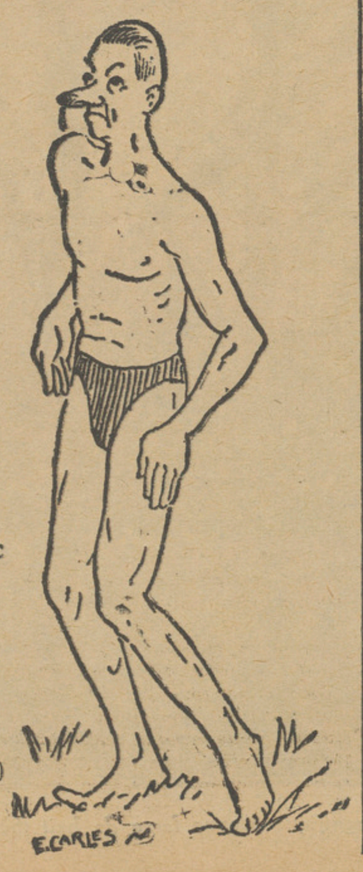
## IMPRÉCATIONS

Le vin, l'alcool, objets de mon ressentiment,
Champagnes tant vantés, qui causez mon tourment,
Pinard du faubourien, qu'il chante et qu'il adore,
Cocktails très compliqués, Calvados qu'on honore,
Contre le bien public ensemble conjurés,
Ne sont que des poisons, soyez-en assurés !
A bas ces jus fameux qui viennent d'Italie,
D'Espagne ou de Porto... et tous ceux que j'oublie !
Contre les apéros, les anis, les amers,
Les cafés arrosés, j'ameute l'univers !
J'anéantis Bercy, je détruis ses murailles
Et de mes propres mains j'éventre les futailles !
Je lance vers la Seine, en flots tumultueux,
Un déluge de vins et de spiritueux !
Et comme Jupiter, qui déchaînait la foudre,
Contre la Halle aux Vins j'utilise la poudre !..
...Voir le dernier bistrot à son dernier soupir !
Moi seul en être cause, et mourir de plaisir !

G. BOUIN.

*DISTRACTION D'UN NEOPHYTE*

*— Où diable ai-je donc fourré mon mouchoir ?*




(Dessin de E. CARLES)

# DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

## VERS UN PAIN MEILLEUR (1)

Nous arrivons à l'étude de la seconde note que nous fournit l'extensimètre Chopin. L'indice G (gonflement) indique l'élasticité de la pâte et son aptitude à se transformer en une membrane mince analogue à celle que l'on rencontre dans la mie de pain.

*Une bonne farine doit atteindre au minimum W 100 et gonflement 17. En fait, le pain naturiste donne une valeur chiffrée de W 115 à 125 et un gonflement de 19,5 à 21.*

Pour les naturistes que la question intéresse, nous ajouterons que ces chiffres, 19,5 à 21, représentent la racine carrée du volume d'air qui a déterminé la rupture de la bulle sphérique produite par la pâte essayée. En effet, l'accroissement du volume pris par la pâte fermentée et le pain est pratiquement proportionnel à ce chiffre.

Là encore, nous touchons du doigt ce fait capital que la valeur d'un grain ne se mesure pas au poids, ce qui est très secondaire, mais sur ses propriétés mécaniques, qui sont parallèles et comparables à la qualité boulangère.

En élevage, on ne se contente pas de peser les animaux ; on doit, en outre, les mesurer et juger leur physique. A certains indices, on reconnaît, par exemple, que telle vache est bonne laitière, tel cheval taillé pour le trot ou le saut, etc. Dans ces appréciations, le poids n'a qu'une valeur bien médiocre, souvent nulle ; il n'est pas, en tout cas, un critérium sérieux. Il en est de même pour le grain de blé. Ses qualités mécaniques nous renseignent parfaitement sur ses futures qualités boulangères, et l'on peut, à coup sûr, inférer des unes aux autres.

Cet indice qualifie et mesure une variété de blé, comme la farine qui en résulte. Il constitue une carte d'origine certaine, tout comme le pedigree renseigne sur l'atavisme d'un animal d'élevage.

A la « pousse » et à la cuisson, la pâte, puis le pain, se développent naturellement sans artifice lorsque la panification est faite sur levain naturel. Il est lamentable de voir les procédés empiriques employés généralement en boulangerie pour hâter le travail dans un minimum de temps. Dans ce but, les paquets de levure sont employés sans parcimonie, et d'autant plus massivement que la température est plus basse. Comment pourrait-il en être autrement avec des farines parfaitement anonymes qui couvrent de leur uniforme pâleur la multitude non moins anonyme des grains dont elles sont issues ?

Vous ne pouvez pas faire du bon pain avec une farine qui change constamment, et dont les indices ont des sautes de valeur.

Là encore, le bon grain, connu, repéré et suivi, peut seul donner satisfaction, parce que ses qualités sont stables et qu'il évoluera régulièrement, d'un jour sur l'autre, au lieu de laisser le champ libre à la fantaisie des mitrons.

Vient maintenant la troisième note, *W*, qui est, de toutes, la plus importante. Elle représente l'ensemble des transformations plastiques subies par la pâte au cours de la panification. Elle est une grandeur spécifique, en ce qu'elle ne dépend pas des conditions particulières dans lesquelles la mesure est opérée. Alors que l'indice G peut être influencé par le conditionnement et la mouture, l'indice W se trouve beaucoup moins modifié, et demeure pareil à lui-même.

Le naturiste qui désire être renseigné sur la qualité du pain complet qu'on lui présente devra s'enquérir de la valeur de cette note W, car elle résume pratiquement, à elle seule, les deux autres. Pour faire du bon pain sans apport de blés étrangers, il faut que W chiffre 100. En fait, le pain naturiste donne un W de 115, au minimum. Cet indice synthétise l'ensemble des qualités d'une variété ; il en constitue à lui seul le portrait. De même, dans le monde des courses, on classe un trotteur suivant le nombre de secondes dans lequel il abat le kilomètre. Cette prouesse est une preuve qui satisfait le connaisseur, car elle le renseigne sur l'ensemble des qualités du sujet.

Une variété de blé ne peut présenter un W très élevé en péchant par la base, car cet indice représente la base elle-même. Le plus remarquable est qu'il est fixe pour chaque variété, et demeure tel si, plus tard, le meunier opère des mélanges de farines. Ainsi mélangerait-on en proportions égales deux farines, dont l'une eût un W 50 et l'autre un W 100, que l'indice du mélange fini serait exactement 75.

Ceci, du reste, nous explique la formidable consommation de farines supérieures exotiques que l'on fait en France. C'est la preuve indiscutable que nos blés indigènes ont terriblement besoin de secours pour faire du pain. Seuls, les boiteux ont besoin de béquilles ! Il serait faux de croire que tous les blés de France sont à la hauteur de leur tâche. Si certains consommateurs se déclarent satisfaits du pain qu'ils mangent, c'est, à n'en pas douter, que leur pain a été singulièrement retapé.

Nous avons bien, en France, des variétés de blé dont la qualité est indiscutable, égale et même supérieure à celle des meilleures variétés étrangères. *Nous devions donc connaître les meilleures variétés françaises ; c'est à ce problème que nous nous sommes attachés, et que nous avons résolu après des années de recherches. Ceci représente une organisation importante qui est peut-être la seule de son genre en France.*

C'est que le mouvement naturiste se méfie, et pour cause, des mélanges qui sont faits chez le meunier. Cette méfiance est basée sur ce fait que nous ne voulons pas de poussière, pas de déchets, pas même de blés inférieurs. On peut rehausser un mélange par un W sensationnel et avoir une moyenne acceptable, que néanmoins la poussière reste, le déchet aussi ; et nos organes pourront batailler pour assimiler ce qui ne peut pas l'être.

En exigeant au minimum un W 100, nous avons au moins une garantie : c'est qu'on ne peut atteindre ce chiffre sans donner une très bonne qualité. Pendant ces dernières années, la moyenne des récoltes françaises donnait un W qui oscillait entre 50 et 60. C'est pratiquement la moitié de ce que nous demandons. Notre prétention ne manque donc pas d'objet, et d'autant moins que nous nous méfions des pains dits « complets » dont la teinte bise peut cacher bien des indésirables. « La nuit, tous les chats sont gris » ; cette couleur grise peut cacher indistinctement bons et mauvais sujets.

Notre indice W a donc une valeur capitale et constitue un critérium sévère qui explique les petites manœuvres de meunerie. Il en est du pain comme de toutes les denrées alimentaires de grosse consommation, que l'on juge sur la seule apparence, en l'espèce, ici, sur le poids, et au sujet desquelles on se trompe lourdement.

Non !! Tous les pains complets ne sont pas à prendre, les yeux fermés. Il importe au contraire de demander leur carte d'origine. Le pain blanc est une grave erreur ; les pains complets anonymes risquent de n'avoir de bien que leur nom. Le mouvement naturiste n'en connaît qu'un : le sien, qui est tel que la Nature nous l'offre, fait de bon grain, propre, contrôlé, et auquel le meunier n'a pas à toucher autrement que pour le moudre à la meule de pierre.

La Nature est notre guide, et non pas le meunier.

*(A suivre.)* ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

(1) Voir *Naturisme* des 2, 9, 16, 23, 30 avril et 7 mai 1931.

*Voici le camp installé en bordure de l'Allée des Pins, magnifique avenue large de huit mètres, à l'Ile du Levant*

# LE NATURISME ET LES SCIENCES

## AU DELA DE LA NATURE

## LES CARACTÈRES ESSENTIELS DE LA MÉTAPHYSIQUE

TANDIS que le point de vue religieux implique essentiellement limitation et intervention d'un élément d'ordre sentimental, le point de vue métaphysique est exclusivement intellectuel. Mais l'intellectualité pure est autre chose que ce que l'on entend par là, d'une façon plus ou moins vague, en Occident ; dans l'emploi de ce terme. nous ne nous occupons pas des acceptions plus ou moins diverses que certains ont cru bon d'attacher à ce mot, à une époque ou à une autre.

Ce terme est, en effet, trop bien approprié à ce qu'il doit normalement désigner, autant, du moins, que peut l'être un terme emprunté aux langues occidentales. En effet, son sens le plus naturel, même étymologiquement, est celui suivant lequel il désigne « ce qui est au delà de la physique », en entendant d'ailleurs par « physique » — ce que faisaient toujours les anciens — l'ensemble de toutes les sciences de la nature, envisagé d'une façon tout à fait générale, et non l'une de ces sciences en particulier, selon l'acception propre aux modernes.

C'est donc avec cette interprétation ancienne de ce qui est au-delà de toutes les sciences de la nature que nous emploierons ce terme.

La métaphysique, ainsi comprise, est essentiellement la connaissance de l'Universel, ou, si l'on veut, des principes d'ordre universel, auxquels, du reste, convient seul ce nom de principes. Il ne peut s'agir de donner par là une définition de la métaphysique, ce qui est rigoureusement impossible, en raison même de son universalité. En réalité, ne peut être défini que ce qui est limité, et la métaphysique est au contraire, dans son essence même, absolument illimitée, ce qui empêche d'en enfermer la notion dans une formule. Toute définition serait d'autant plus inexacte qu'elle serait plus précise.

Nous disons « connaissance », et non « science », pour bien marquer la différence profonde qu'il faut nécessairement établir entre la métaphysique et les sciences au sens propre de ce mot, c'est-à-dire des sciences particulières et spécialisées, qui ont pour objet tel ou tel aspect déterminé des choses individuelles. C'est là la différence qu'il y a entre l'universel et l'individuel. Cette distinction n'est pas une opposition, car il n'y a aucune commune mesure entre ces deux termes.

De plus, il ne saurait y avoir opposition entre la métaphysique et les sciences, parce que leurs domaines sont nettement séparés ; il en est de même à l'égard de la religion. Toutefois, il s'agit ici de comprendre que cette séparation ne porte pas tant sur les choses elles-mêmes que sur le point de vue sous lequel nous envisageons ces choses.

Il est en effet facile de se rendre compte, et la science elle-même nous en offre des exemples, qu'une même chose peut être étudiée par plusieurs sciences sous des aspects différents ; de même, ce que nous considérons sous des aspects individuels et spéciaux peut, par une transposition convenable, être considéré au point de vue de l'universel, qui n'est d'ailleurs aucun point de vue spécial, aussi bien que peut l'être ce qu'il n'est pas possible de considérer en mode individuel.

Le domaine de la métaphysique comprend ainsi tout ce qui est strictement nécessaire pour qu'elle soit vraiment universelle, comme elle doit l'être essentiellement. D'autre part, les domaines des diverses sciences et de la métaphysique ne sont en aucun cas comparables, car les deux ordres de connaissances ne se placent pas sur le même terrain. En effet, la métaphysique est « ce qui est au delà de la physique », c'est-à-dire d'un domaine dans lequel il n'y a aucune expérience possible, puisqu'étant « au delà de la physique » nous sommes aussi au delà de l'expérience. Tandis que le domaine de la science ne s'étend que par expérience. Le mot expérience est pris ici dans son sens habituel courant.

Il résulte de ce qui précède que le domaine des sciences peut s'étendre indéfiniment sans cependant jamais atteindre un point de contact avec la métaphysique. Il ressort aussi de ce qui précède que, lorsqu'on parle de l'objet de la métaphysique, on ne doit pas avoir en vue quelque chose de spécial, comme l'objet de telle ou telle science particulière. L'objet de la métaphysique, de plus, doit toujours être absolument le même ; il ne peut être à aucun degré quelque chose de changeant. Le changeant appartient en propre au domaine de l'individuel. En métaphysique, seuls peuvent changer, avec les temps, les lieux, les modes d'exposition. Le vêtement dont la vérité peut être revêtue extérieurement est susceptible d'adaptations diverses suivant l'état de connaissance ou d'ignorance de la généralité d'entre eux à l'égard de la métaphysique véritable.

D'autre part, en métaphysique, il n'y a absolument pas de découvertes possibles, car, du moment que nous avons affaire à un mode de connaissance qui n'a recours à aucun moyen extérieur d'investigation, tout ce qui est susceptible d'être connu a pu l'avoir été également par certains hommes, à toutes les époques.

L'examen profond des doctrines métaphysiques traditionnelles montre qu'il en est bien ainsi.

Les idées d'évolution et de progrès, si elles peuvent avoir une certaine valeur en biologie et en sociologie, valeur qui est fort loin d'être prouvée, n'ont aucune application possible par rapport à la métaphysique.

Les Orientaux, comme du reste les Occidentaux jusque vers la fin du XVIII[e] siècle, étaient absolument étrangers à ces idées d'évolution et de progrès. Celles-ci ont conquis l'Occident, mais restent en grande partie étrangères à l'Orient.

Il faut encore remarquer que l'on ne peut étudier la métaphysique que métaphysiquement.

Le point de vue métaphysique s'oppose radicalement au point de vue historique, et ceci provient de ce que, dans son immutabilité essentielle, celle-ci est la négation même des idées d'évolution et de progrès, bases de la méthode historique. Il n'y a pas à tenir compte de contingences telles que des influences individuelles, car la doctrine, étant d'ordre supra-individuel, échappe à leur action, nécessairement.

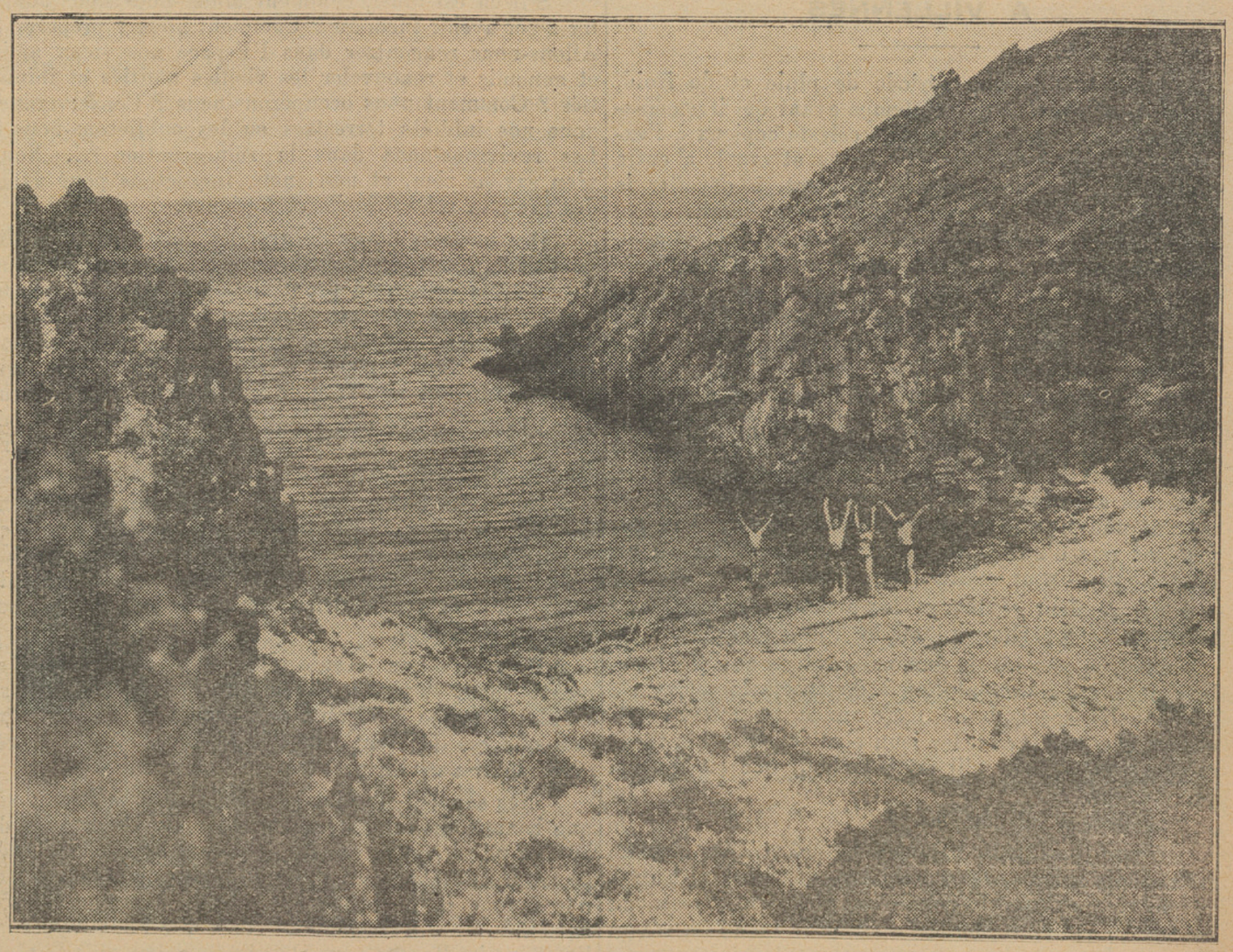
Les circonstances peuvent influer sur l'expression de la doctrine, non sur son essence, qui est immuable.

La métaphysique, par ce seul fait, exclut donc toute conception d'un caractère hypothétique ; il en résulte que ces vérités, en elles-mêmes, ne sauraient aucunement être contestables ; s'il y a lieu parfois à discussion ou à controverse, ce ne peut être jamais que par le fait d'une exposition défectueuse ou d'une compréhension insuffisante de ces vérités.

Il faut remarquer que toute exposition possible est fatalement défectueuse, puisque ces connaissances, étant d'ordre universel, ne sont jamais ni exprimables, ni même imaginables. Elles ne peuvent être atteintes dans leur essence que par l'intelligence pure et « informelle ».

*(A suivre)*

VENDEGIES-NEGIES.



*Une des nombreuses curiosités de l'Ile du Levant : La plage de sable fin de la Paille, encaissée entre de hauts rochers*

# POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE LA PRESSE

## LA CRAINTE DES ANS

## L'ART DE VIEILLIR

*Le « Daily Mail » a publié, sous le titre de « The Art of Growing Old », dans son numéro du 1er mai, un article susceptible d'intéresser les lecteurs naturistes. Il exprime des idées qui viennent à l'appui des nôtres en ce qui concerne le rôle de notre esprit agissant sur notre état physique. En voici la traduction :*

■ ■ ■

ON voit partout les mines allongées des jeunes comme des vieux... La génération qui monte parce qu'elle ne trouve rien à faire, et la génération arrivée parce qu'elle craint de ne pas avoir la force de faire quelque chose...

Je suis persuadé qu'un homme n'est pas dans la vigueur de sa maturité avant l'âge de 50 ans ; que, à 50 ans, son pouvoir de jouir de la vie est plus grand qu'aux jours de sa jeunesse ; que son expérience mûrie et sa connaissance de la nature humaine lui procurent une satisfaction plus grande que les aspirations mal définies de ses vingt ans ; que, avec les précautions utiles, sa force peut être aisément maintenue, non pas à un degré aussi puissant, mais suffisamment pour lui permettre un travail quotidien aussi bon, et la joie d'une partie de golf ou d'un tennis modéré pendant ses loisirs.

La grande crainte d'un homme de 50 ans est que, parce qu'il a dépassé l'âge moyen, la vie n'ait plus pour lui tout ce qu'elle eut autrefois.

Je lui recommande la lecture de ce livre rassurant : « Living As We Do », dans lequel l'auteur soutient joyeusement que l'être humain doit vivre cinq fois la période de sa croissance.

S'il aime les animaux, il sera rassuré encore davantage par le fait qu'un chien grandit jusqu'à 3 ans et vit jusqu'à 15 ; qu'un cheval est entièrement développé à 5 ans et vit jusqu'à ce qu'il en ait 25 ; et que l'homme, n'étant entièrement développé qu'à 25 ans, doit vivre jusqu'à 125 ans.

Personnellement, j'étais quelque peu alarmé à la perspective de vivre jusqu'à 125 ans, jusqu'à ce que, l'autre jour, j'aie entendu parler d'un nègre qu'on suppose âgé de 150 ans. S'il peut vivre jusqu'à cet âge, pourquoi se tourmenter pour une simple bagatelle de cinquante ans ?...

Quand nous y sommes, faut-il se chagriner ?

Rien ne vieillit quelqu'un plus vite que le tourment. Sitôt que l'on commence à se lamenter de devenir vieux, le Vieil Age se présente et s'asseoit sur le seuil.

Lorsque je séjournais dans un monastère trappiste, au Canada, on me racontait que la plupart des moines dépassent largement 90 ans. Mon informateur prétendait judicieusement que c'était parce qu'ils n'avaient rien pour se faire du mauvais sang, pas de préoccupations mentales, qu'ils ne redoutaient pas la mort, et que, par intervalles, ils creusaient quelques pelletées dans la tombe allouée à chacun d'eux, afin de se souvenir, au cas où ils l'auraient oublié, de l'inévitable.

Maintenant, malheureusement, tout le monde s'inquiète : « Comment faut-il éduquer nos enfants ; comment allons-nous encore être taxés davantage sur des revenus insuffisants pour couvrir nos dépenses courantes ; comment allons-nous pouvoir conserver nos positions à 50 ans, lorsque des hommes plus jeunes sont prêts à accepter des salaires plus bas ; comment marier nos filles lorsqu'il n'y a pas à la ronde suffisamment d'hommes à marier ? », et ainsi de suite, à l'infini.

Lorsque nous commençons à nous tracasser à propos de cheveux gris, ils font promptement leur apparition. Il existe un nouveau souci des temps modernes qui nous affecte profondément et parfois de manière désastreuse, une fois que nous avons admis que nous devenons vieux et que le développement rapide des recherches psychiques signifie quelque chose.

Etant donné que nous avons été élevés dans des croyances religieuses acceptées, nous nous tourmentons parce que, dans notre incertitude, nous ne pouvons découvrir tout de suite des preuves convaincantes que nos corps sont des machines purement temporaires, comme un téléphone ou une machine à écrire usés, qu'on met de côté, mais que l'Esprit est indestructible et passe dans une autre forme d'être.

S'il en est ainsi, comment allons-nous nous adapter à cet avenir inconnu ? Comment nous y préparer ? Allons-nous rencontrer dans l'Espace nos vieux amis et ennemis et renouveler les vieilles amitiés et inimitiés ? Comment nous occuperons-nous ? Conserverons-nous nos intérêts terrestres ou les oublierons-nous ? Les revivrons-nous dans la réincarnation ?... Nous n'en savons rien, et nous nous inquiétons pour avoir des preuves scientifiques et logiques.

Des hommes doués de grandes aptitudes scientifiques et logiques, comme Sir Oliver Lodge, croient que ces preuves du grand problème de la survie après la mort viendront un jour. Mais, si attachante que soit cette question, j'incline à penser que si nous lui permettons de nous influencer plus que de raison, nos corps éprouvent une fatigue qui affecte notre bien-être physique, quoique, d'autre part, j'aie fait l'expérience de séances dont bien des personnes ont retiré un grand bonheur.

Il y a des choses qu'on ne peut expliquer. Cependant, je ne consacre pas beaucoup de mon temps à ce sujet, parce que la vie d'un auteur est une vie de préoccupation incessante, et que je serais incapable de travailler tout en me tracassant à propos des phénomènes psychiques.

De même que je suis pleinement convaincu que, mentalement et physiquement, un homme est dans sa meilleure forme à 50 ans, de même j'ai la conviction que cela est différent pour les femmes. Maturité précoce signifie déclin précoce.

Très souvent, le plus grand actif d'une femme est une beauté qui lui procure le bonheur. Un homme de 50 ans ne se soucie pas de sa propre apparence. Avec ce naturel et charmant désir de plaire au sexe opposé, une femme commence à s'inquiéter, à propos de son âge, à 30 ans. Elle souhaite conserver l'admiration et l'amour, et elle se trouve dédaignée parce qu'elle n'est plus aussi belle à regarder.

Si elle est femme sensée, elle accepte cette situation avec une certaine dose de résignation, malgré ses efforts pour réparer les ravages du temps avec l'aide du couturier et l'emploi de cosmétiques.

Si elle n'est pas femme sensée, mais s'inquiète constamment de ses charmes qui s'effacent, ils s'évanouissent d'autant plus vite. Eût-elle été assez sage, à vingt ans, de comprendre que sa beauté ne pouvait durer toujours, et qu'à trente ans elle atteindrait son apogée, sa beauté durerait plus longtemps encore, si elle ne se tourmentait pas à son sujet.

Il y a de nos jours tant d'occupations pour les femmes, dans la vie privée et la vie publique à la fois, qu'elles peuvent employer leur temps aussi heureusement entre 30 et 40 ans qu'elles le pouvaient à la fleur de leur jeunesse.

En somme, une femme de 40 ans est physiquement l'égale d'un homme de 50, et elle manifeste des qualités d'esprit qui lui conservent beaucoup d'intérêt dans la vie, quoiqu'ils prennent une forme différente.

Bref, l'art de vieillir, c'est de vieillir avec grâce, de garder nos habitudes dans l'accomplissement de tout ce qu'il nous a toujours plu de faire, d'équilibrer nos pertes et nos gains, et de ne jamais nous plaindre si la balance est inégale.

Hommes de 50 ans et femmes de 40, à nous s'ouvrent des mondes nouveaux ; la connaissance plus étendue et l'expérience apportent une joie particulière. Quelqu'un a dit quelque part qu'il n'y a pas de fol comme un vieux fol. Je me suis souvent demandé pourquoi. Sûrement, ce doit être parce qu'en vieillissant joyeusement et heureusement, il avait gardé le secret de la perpétuelle jeunesse et ne s'était jamais senti vieux.

G.-B. BURGIN.

(Le *Daily Mail*, 1er mai 1931.)

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR M. URBAIN MÔ

# LA VIE DU MONDE NATURISTE

## LA SAISON EST OUVERTE A VILLENNES

Après une longue période de pluie et de froid, plusieurs dimanches de printemps ayant été irrémédiablement gâchés par un arrosage céleste copieux à l'excès, le Temps, ce vieillard ironique et cruel, a enfin consenti, alors que tous désespéraient, à dévoiler le soleil du manteau de nuages qui l'obscurcissait.

C'est en foule que les naturistes se sont rendus, dimanche dernier, à l'Ile de Médan. C'est en foule également que les visiteurs sont venus se rendre un compte exact de ce qu'est Physiopolis. On estime qu'au total 1.500 à 1.800 personnes sont passées dans l'île au cours de la journée.

Les habitués du grand stade ont retrouvé avec joie les divers jeux offerts par la Société Naturiste, et les deux gros ballons ont obtenu leur traditionnel succès. Sous la direction du docteur Gaston Durville, plusieurs centaines d'adeptes, rangés en cercle, effectuèrent une profitable séance de culture physique, cependant que d'autres se mesuraient au tennis ou au basket-ball — sans oublier, bien entendu, le portique...

Et, pendant ce temps, les amateurs de canotage ramaient sans relâche autour de l'île enchantée.

Bref, la journée de dimanche fut en quelque sorte la « première représentation » du spectacle estival de Physiopolis, spectacle où, cette année, les acteurs sont encore plus nombreux, les jeux plus variés et l'enthousiasme plus grand, s'il est possible, que les saisons précédentes.

Le succès fut complet.

Ayant pris leur bain en Seine et leur douche froide à la pompe, les naturistes, de nouveau brunis par le contact avec le soleil, ont repris le chemin du retour, la poitrine gonflée d'air pur, l'âme légère et les membres agiles, se promettant bien de revenir souvent, très souvent...

# LES IDÉES DE NOS LECTEURS

## QUELQUES BONNES RECETTES DE CUISINE

**Pot-au-feu.** — Cuire une heure, dans un demi-litre d'eau bouillante, 1 carotte, 1 navet, 1 poireau blanchi, 1/2 oignon ou échalotte, 1 morceau de céleri-rave, ou branche. Pendant la cuisson, dorer dans un peu d'huile trois cuillerées de riz. Réunir le tout dans une terrine, pour mettre au four trois quarts d'heure ou une heure, d'après le feu, jusqu'à ce qu'il soit sec. Saler, bien mélanger.

**Crêpes aux flocons d'avoine.** — Pour quatre crêpes, tremper, pendant une heure, une tasse de gruau ou de flocons d'avoine (12 cuillerées à soupe) dans une tasse aux trois quarts pleine de lait ou d'eau froide. Ajouter un œuf, un peu de sel, deux cuillerées à soupe de sucre, quatre cuillerées à soupe de farine ; mélanger le tout pour obtenir une pâte épaisse, en ajoutant de l'eau si c'est nécessaire. Bien faire chauffer de l'huile (sans la laisser fumer) pour bien couvrir le fond de la poêle ; verser la pâte par cuillerées ; laisser bien dorer de chaque côté.

**Pommes de terre au riz.** — Cuire séparément les pommes de terre et quatre cuillerées de riz à l'eau. Dorer un gros oignon avec un peu d'huile ; réunir le tout dans un plat ; bien mélanger. Plat excellent avec salade crue.

**Riz.** — Faire cuire à l'eau quatre cuillerées à soupe de riz ; quand il est presque cuit, ajouter une demi-cuillerée à café de sucre, sel, persil, échalotte. Dans un poêlon, mettre un peu d'huile, ajouter un peu de farine bien délayée, un jaune d'œuf, un peu de lait ; ajouter au riz le blanc d'œuf battu en neige. Réunir le tout dans un plat légèrement beurré ; saupoudrer de chapelure. Mettre au four pour gratiner, après avoir ajouté quelques parcelles de beurre.

Mme LEROY, naturiste,
Tilff (Liége).

# LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

## A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

### UNE VIE D'ENFANT (*suite*)

A LA GLOIRE DES ABEILLES

OH ! ce rucher, de plus beau, de plus sonore et de plus mellifique à la fois, il n'y en avait pas sur le Larzac et l'Escandorgue ! Adossé au Colombier, qui l'abritait des vents du Nord et des âpres bises, il faisait face au Midi et buvait, sans en perdre un seul, tous les rais du soleil, depuis l'aube jusqu'au crépuscule.

Le jardinet s'allongeait à ses pieds comme un tapis d'une verdure éternelle. Et, tout autour, c'était la garrigue et le plateau — la garrigue, fille chérie des abeilles. La sarriette et le thym voisinaient dans les interstices de ses pierres ; le serpolet recherchait, pour s'épanouir, le creux de ses murailles croulantes ; en ses endroits les plus brûlés par la canicule fleurissaient le romarin et la tithymale ; enfin de partout s'exhalait la forte odeur de la mentastre.

La sourcelette issait tout près sous une roche, et, sans même se déranger, les abeilles, entre deux butinées, pouvaient y boire. Son flot menu entretenait, en toute saison, la verdure d'un pré minuscule et suffisait même à maintenir frais un vieux figuier, dont personne ne connaissait l'âge. Et Cantagrel me racontait son histoire :

— Il était déjà bien vieux, me disait-il, quand l'abbé Claparède mourut ; je me rappelle, au temps lointain de mon enfance, avoir vu, près de lui, une sorte de colosse, un chêne au tronc monstrueux, à la frondaison débordante, et encore plus vieux que lui de quelques siècles. Je me rappelle aussi que, pendant toute la vie de ce géant, le figuier resta petit, rabougri, modeste, vivant tout juste de ce qu'il lui laissait d'humidité et de lumière. Un beau jour, fatigué sans doute d'avoir nourri de ses fruits, chauffé de son bois, abrité de son ombre des générations de pacants, le bon colosse se laissa mourir, et dès lors le figuier déborda de sève. Ce grand événement survint juste au moment où l'abbé Claparède, désormais en sûreté, voulut agrandir sa demeure. Il tira de sa ramure la charpente de sa maison, et, dans son tronc, il tailla de nouvelles ruches.

« A ce travail, reprit Cincinnatus, mon vénéré maître, qui sculptait le bois comme un grand artiste, consacra les longues veilles d'un hiver. Après avoir, à coups de hache, dégrossi chacun des blocs tombés sous la scie, il les évida patiemment, les façonna en purs cylindres ; puis, à la pointe de son couteau, il burina sur leurs flancs la geste merveilleuse de celles qui bientôt devaient s'y loger — tel un vieux Mage de la Perse gravant les hauts faits de son Sâr sur des cylindres analogues.

« Regarde-les bien, petit, et de très près : tu y verras, exprimées avec une fidélité émouvante, les métamorphoses de l'infatigable travailleuse, depuis l'instant où la reine, farouche et belle, au fond des alvéoles dépose ses œufs, jusqu'à celui où, de la larve grisâtre et inerte, l'abeille légère s'envole. Tiens ! sur celle-ci, c'est un essaim vagabond se reposant, roulé en boule, à la branche souple d'un frêne — et il s'y est figuré lui-même en train de le charmer, sa flûte à la bouche, un rameau de myrte à la main. Courbe-toi sur celle-là, et tu le verras encore versant, avec un chalumeau, des gouttelettes d'eau sucrée dans l'ouverture d'une ruche, et les abeilles que l'hiver a affamées sortent une à une et viennent, en guise de remerciement, voltiger autour de sa barbe.

« A ce point il a saisi la nature et rendu son âme que les premiers essaims s'y trompèrent et heurtèrent, en bourdonnant, ces filles ailées de son rêve. Avec tant de vérité se trouvaient figurés le miel et la cire que les lézards gourmands et les fourmis pillardes les eussent butinés sans trêve, si le vieillard prévoyant n'avait, aux points cardinaux de chaque ruche, gravé en croix la formule magique, seule capable d'éloigner la horde innombrable des parasites et des brigands :

| | |
|---|---|
| + | + |
| Nisers | Lézards |
| et | et |
| Serps | Serpents |
| + Fournigas + | + Fourmis + |
| Vespas | Guêpes |
| Délaï | Au loin |
| Passas | Passez |
| Alaï | Au loin |
| Restas | Restez |
| + | + |

« De miel meilleur que celui distillé dans ces belles ruches par mes abeilles, filles de celles qui butinèrent pour mon maître, il n'y en a pas, sachele, petit, dans tout le Larzac et l'Escandorgue ! C'est le produit le plus suave du plateau et de la garrigue, et comme leur émanation parfumée. En lui, ils ont réuni l'arome de leurs labiées, l'or éclatant de leur soleil et la limpidité de leurs sources. On sent la garrigue en le flairant, on la voit dans la transparence de ses rayons, et sa cire est blonde et claire comme elle ! Qui s'en nourrit ne peut avoir qu'un corps sain et des pensées lumineuses ! »

Et, tout en vantant ses abeilles, Cantagrel tantôt procédait à de minutieux préparatifs pour les préserver des premiers froids qui ne tarderaient pas à venir, et tantôt travaillait à son jardinet où il soignait quelques beaux choux de montagne qui, avec les pommes de terre ramassées, nous feraient, pendant tout l'hiver, de bonnes soupes odorantes. Et il y avait aussi, bien abrités sous la muraille, quelques plants de laitue déjà roussis par l'automne et un poirier chargé de fruits.

(*A suivre.*) PAUL VIGNÉ D'OCTON.

# INFORMATIONS DIVERSES

## COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

**Le corps gras végétal pour la cuisine.** — Madolin est désormais en mesure de fournir « Le Naturiste », en pains de 500 grammes, au prix de 6 francs l'un.

« Le Naturiste » est le corps gras du coco, à l'exclusion de tout autre, naturellement neutre, c'est-à-dire ayant un degré d'acidité inférieur à 1 %, solidifié par des moyens mécaniques et thermiques.

En présentant cette graisse exclusivement végétale pour les besoins de la cuisine, Madolin franchit une nouvelle étape de l'alimentation naturiste et répond à un besoin qui était urgent. Ce faisant, il apporte à la préparation des aliments la possibilité de sauvegarder le principe naturiste dans l'emploi des graisses.

Cette graisse végétale a été étudiée et réalisée de façon à sauvegarder les principes suivants :

1° Ne pas altérer l'équilibre moléculaire de la graisse, soit par réaction chimique, soit par la chaleur. Ce corps est simple en ce qu'il n'a été l'objet d'aucune combinaison, ni d'aucun mélange. A aucun moment de son travail d'épuration, il n'a subi une chaleur supérieure à celle de son pays d'origine lorsqu'il est encore dans le fruit ;

2° Il est neutre, en ce que son degré d'acidité est inférieur à 1 %, et cela, naturellement, sans qu'il ait été besoin d'effectuer une précipitation ;

3° Il ne contient aucune graisse étrangère, et, notamment, aucune graisse animale. C'est en quoi il se différencie de toutes les margarines commerciales. A cause de cela, sa bonne conservation est assurée pendant de nombreux mois ;

4° Sa solidification a été obtenue par des moyens purement mécaniques et thermiques. Pour le conserver chez soi, il suffit de le maintenir dans un endroit frais.

DEPUIS PLUS DE VINGT-CINQ ANS
L'Etablissement Physiothérapique du Léman
« LA LIGNIÈRE »
*à Gland, entre Lausanne et Genève*
*sur les bords du lac Léman*
PRATIQUE ET ENSEIGNE LE NATURISME ET TRAITE PAR LES METHODES NATURELLES ■ INSTALLATION MEDICALE ET CONFORT MODERNES ■ DEUX MEDECINS ET PERSONNEL MEDICAL SPECIALISES DANS LA PHYSIOTHERAPIE ET LA DIETETIQUE ■ CUISINE VEGETARIENNE RENOMMEE ■ LA PROPRIETE A 36 HECTARES DE FORETS ET DE PRES ■ 300 M. DE RIVES ■ MAGNIFIQUE BAIN D'AIR ET PLAGE ■ ■ ■ EN FACE DU MONT-BLANC ■ ■ ■
Demandez le prospectus illustré

**Toute demande de changement d'adresse doit être accompagnée de 1 fr. 50 en timbres-poste**

# REVUE DE REVUE

*BRAVO*, grande revue mensuelle de luxe. — 1er MAI : *Le secret de l'Elysée ; Autour de la course des sept ans ; Jules Romains, sa vie, son œuvre ; Vérité aujourd'hui, erreur demain : l'éternelle poursuite de la vérité scientifique.* En supplément : *Musse, ou l'Ecole de l'Hypocrisie*, trois actes de Jules Romains.

*NATURE'S PATH*, organe officiel de l'Association Naturiste Américaine. Docteur Benedict Lust, 236, East 35th Street, New-York (Etats-Unis). — AVRIL : *Le prix de la santé ; Un système biochimique ; Les ustensiles en aluminium sont-ils nuisibles à la santé ?* etc., etc.

*REGENERACIO*, revue mensuelle de naturisme, organe de la Société Végétarienne Naturiste de Catalogne, Carmen 30, pral. Barcelone (Espagne). — AVRIL : *L'alimentation ; Le cancer ; Colonies et groupes végétariens et naturistes de France*, etc., etc.

*VIDA SA*, revue mensuelle, organe de la Société Naturiste Portugaise, R. Conde de Redondo, 2 A 1°, Lisbonne (Portugal). — AVRIL : *Héliophilie ; La gymnastique respiratoire ; La natation ; Les bains de soleil*, etc., etc.

*INTEGRAL LEVEN*, organe officiel de la Vrige Lichaams Kultuurbeweging, Swanheim, Laren (Hollande). — MARS-AVRIL : *La libre-culture en Hollande ; Qu'est-ce que la nature ? Le mariage ; Le culte de la lumière*, etc., etc.

*EHEGLUCK UND LIEBESLEBEN*, Richard Dobbert, Berlin-Halensee, Katharinenstr. 4, Postfach (Allemagne). — MAI : *La femme et le procès de notre génération ; Aventures de femmes galantes ; La nouvelle morale de la famille ; La danseuse ; La gymnastique pour la femme*, etc., etc.

*FREIKORPERKULTUR UND LEBENSREFORM*, revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie, docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne). — MAI : *Pour la réforme du vêtement de l'homme ; Petites causes, grands effets ; La question de la nouvelle forme du costume masculin ; En France, pour la Pentecôte*, etc., etc.

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 9 HEURES LE SOIR
Prix : 10, 13 et 15 fr. Jours différents pour hommes et femmes.

# LES ÉDITIONS DE NATURISME

*VIENT DE PARAITRE*

DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

## LA CUISINE SAINE

*Ce qu'il faut manger*
*pour conserver sa santé et pour se guérir*

DEUXIEME EDITION — VINGTIEME MILLE

**TOME I**

**Potages, hors-d'œuvre, pâtes et légumes**
**PRIX : 15 FRANCS**

*OCCASIONS :*

Un **Art de lire le caractère, le tempérament et les prédispositions maladives par l'examen du visage,** broché..... 30 fr.
Deux **Cuisine Saine,** brochées (T. 2). L'une.. 25 fr.

**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 15 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.

**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.

*VIENT DE PARAITRE*

Docteur GASTON DURVILLE

**L'ART DE VIVRE LONGTEMPS**

COMMENT PROLONGER LA VIE PAR LE NATURISME

**4e édition — 50e mille — Prix : 8 francs**

(Franco : 9 francs, France ; 10 francs, Etranger)

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

---

**« PRO VIDA »**

*Publication écrite en espagnol pour les naturistes*

REVUE MENSUELLE

**AVEC TRENTE-DEUX PAGES DE TEXTE. PUBLIE DES ARTICLES INTERESSANTS POUR TOUS LES AMANTS DE LA VIE NATURELLE ET DE LA CULTURE HUMAINE**

**Prix : 20 centavos**
**Abonnement annuel : 2 dollars**

Directeur et administrateur : A. L. LOPEZ
57, J. C. Zenea, La Havane (Cuba)

---

# 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 o/o)**

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

---

## PETITE CORRESPONDANCE

Afin de permettre aux naturistes de correspondre entre eux, nous ouvrirons prochainement, sous ce titre, une nouvelle rubrique.

Il va sans dire que nous n'accepterons dans ces lignes aucun texte commercial, aucune offre ou demande d'emploi, etc., ceux-ci étant considérés comme « Petites Annonces ».

Toutes les « correspondances » ayant trait au naturisme, ou aux questions s'y rapportant directement, seront insérées. Par contre, la direction de *Naturisme* refusera tous les textes équivoques, rendez-vous, etc., que pourraient lui faire parvenir des personnes non naturistes et mal renseignées.

*La ligne d'environ soixante signes ou espaces (minimum : cinq lignes).....* 2 francs

---

# PETITES ANNONCES

### DEMANDES D'EMPLOIS

PROFESSEUR DE CULTURE PHYSIQUE
Membre de l'A.P.C.P.F., sérieuses références docteurs cherche place stable et d'avenir.
Ecrire : *Quennehen Brémond,*
*19 bis, boulevard Carnot, Saint-Denis (Seine).*

J. F. prof. éd. phys., dipl. Etat, donnerait août leçons bien rétr. dans établiss. mer ou montagne. — Ecrire à *Naturisme*, N° 466.

### OFFRES D'EMPLOIS

BONNE à tout faire demandée pour pension naturiste, à Royan. Se présenter : 13, rue Henri-Bocquillon, Paris (15e).

### VENTES

VENDRAIS lot de terrain 250 mètres en bordure de Seine, face au grand stade (Ile de Médan). Prix : 10.000 fr. au lieu de 11.000 fr. Ecrire : *Tréhel,* 103, *rue Olivier-de-Serres, Paris* (15e).

### LOCATIONS

A LOUER au mois ou pr saison, Physiopolis, tente meubl. av. 1 lit : 350 p. mois ou 1.200 saison. *De Noircarme,* 5, *r. Martignac, Paris-7e.*

### ETABLISSEMENTS NATURISTES

A LA CAMPAGNE comme chez soi. 8 km. gare Vittel. Prix modérés. Cure d'air du Bosquet, Belmont-s.-Vair, p. Bulgnéville (Vosges).

**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).

A L'ISLE-ADAM, c. forêt, dame, b. éduc. sach. donn. soins attentifs, prend enfants. Cures air, soleil. Hyg. rigour, santé assurée. Pr renseign., s'adr. *Mme Chenevière,* 56, *r. Rennequin, Paris* (17e).

### GROUPEMENTS NATURISTES

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 *Dr Casabianca,* 9, *cours Lieutaud, Marseille.*

### MARIAGES

JEUNE HOMME sérieux, très affectueux, bien, 26 ans, désire connaître jeune fille douce, sincère, idée naturiste, physique agréable, promenades et amitié, en vue mariage. Ecr. *Naturisme,* N° 465.

DEMOISELLE, 28 ans, très affectueuse, débutante naturisme, ayant bon métier, désire connaître monsieur 30 à 35 ans, naturiste, sérieux, en vue mariage. — Ecrire à *Naturisme,* N° 467.

### DIVERS

DAME 35 ans, devant pratiquer naturisme, raison santé, cherche pension famille sérieuse avec commodités pour bains, mer, soleil, air. Prix modérés. Ecr. *Mme Germain,* 6, *rue Legendre, Reims.*

JEUNE FILLE pet., gaie, cherche camarade, bonne éduc., pr sports préf. semaine, de 28 à 33 ans. — Ecrire à *Naturisme,* N° 463.

NATURISTE ayant canoë désirerait rencontrer jeune fille de 26 à 28 ans, pour sports nautiques. — Ecrire à *Naturisme,* N° 464.

---

# Eheglück und Liebesleben

Publication allemande pour les Hommes Libres

**Revue mensuelle**

*Trente-deux pages de texte — Articles captivants*
*Questions juridiques — Tribune libre — Romans*
TRES NOMBREUSES ILLUSTRATIONS
Prix : 1 Mk. — Abonnement annuel : 10 Mk.

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

---

**POUR VOTRE**

# AMEUBLEMENT

**NATURISTES, ADRESSEZ-VOUS A UN FABRICANT NATURISTE**

**RENÉ AXLER**

174, *avenue du Maine*
**PARIS (14e)**
Téléph. : Ségur 65-64

CHAMBRES A COUCHER
SALLES A MANGER
MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE
SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS
INSTALLATIONS COMPLETES

**DEVIS SUR DEMANDE**

**RENE AXLER SE TIENT EGALEMENT A VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER VOTRE TENTE A PHYSIOPOLIS**

---

# SÉJOUR HEUREUX

**Passez à Royan des vacances heureuses ou faites-y un séjour idéal de repos dans le confort pour réparer votre santé ou entretenir votre vigueur ❀ Vous trouverez à la pension « Glaneuse », rue de la Paix, à Royan, une nourriture saine, agréable, de premier choix, ou le régime que vous voudrez ❀ Possibilité de pratiquer hydrothérapie et culture physique sous une direction scientifique, de prendre des bains de soleil et de suivre toute l'hygiène naturiste ❀ Tennis et plage de sable fin à cent mètres ❀ Vue splendide sur la mer ❀ Renseignements sur demande**

---

## TARIF DES PETITES ANNONCES

*Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de* Naturisme, *15 bis, rue Cimarosa, Paris* (16e), *et à l'Imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris* (15e). *Elles sont rigoureusement payables d'avance.*

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.*

**PALAIS DE LA NATATION**

26, rue de Chazelles, Paris (17e) — Téléph. : Wagram 64-25

ÉCOLE DE NATATION

CULTURE PHYSIQUE

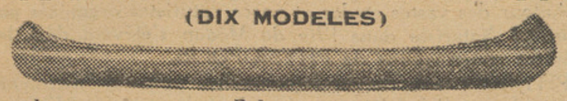
*HYDROTHERAPIE COMPLETE*

BAINS TURCS POUR DAMES



**CANOËS INDIENS**

(DIX MODELES)



*Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable*

**CHAUVIÈRE-NAVAL** 40, av. de la République — PARIS


**BULLETIN D'ABONNEMENT A**

# NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

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

*Nom :* .....

*Adresse :* .....

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

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

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

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

(1) Rayer les mentions inutiles.

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



**TOUS LES ARTICLES DE SPORT**

**NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME**

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

**ALLEN**

*7, rue Etienne-Marcel — Téléphone : Louvre 14-19*

*TOUJOURS EN STOCK :*

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES
AUX COULEURS DE LA SOCIETE NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

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

*Catalogue sur demande*

*ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »*


**FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES**

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

172, RUE MARCADET — **Madolin** — MARCADET 06-47

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

# LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

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

**AROMATES**
*Aromatisez vos légumes dans votre assiette*
Mélange de salicornes sèches et plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. ..... 3 60
La saupoudreuse, verre moulé, bouchon nickel..... 10 »

**BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE**
*Farine complète, gruyère râpé*
Le sachet de 100 gr. ..... 2 »

**BISCOTTES NATURISTES**
*Farine complète*
Le paquet..... 5 »

**BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN**
Les 500 gr. ..... 12 »

**BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS**
*Farine complète et raisins secs*
Le sachet de 200 gr. ..... 2 »

**BLE GERME EN FLOCONS**
*Grain germé et éclaté, amandes, farine complète*
Le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »

**BLE GERME EN GALETTES**
*Grain germé, séché et cuit à moins de 90°*
Le kilog ..... 12 »

**BLE GERME FRAIS**
*Le grain en pleine germination*
Le kilog ..... 4 »

**CONFIT NATURISTE AUX AMANDES**
*Raisins secs broyés, amandes, noisettes, miel*
Aliment puissant quotidien, pour tous.....Le pot repas 2 »

**CRACKNELLS NATURISTES**
*Farine complète*
Biscuits à tremper.....Le sachet de 200 gr. 5 »

**GERMOIR**
*En tôle spécialement étamée*
Pour faire germer les céréales et les consommer, à point, chez soi.....

**HUILE D'OLIVE**
*Faite de fruits mûris à l'arbre, et écrasés au naturel*
Les 500 gr. ..... 9 »

**JUS DE POMME**
*Nouvelle récolte*
Jus frais, au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »

**JUS DE RAISIN FRAIS**
*Nouvelle récolte. — « Picardan Doré, Réserve Naturiste »*
Rouge, rosé et blanc.....Le litre 10 »
La demi-bouteille 6 »

**MALT NATURISTE**
Les 250 gr. ..... 5 »

**MARMITE NATURISTE**
*Pour la cuisson des légumes*
Premier modèle..... 115 »
Deuxième modèle (un peu plus grand)..... 145 »

EN VENTE
*Au siège : 172, rue Marcadet, Paris (18e)*
*et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10e)*

*LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS*

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

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

Le *mercredi*, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes, Colombes.

**MATTÉ**
*Boisson du Brésil qui est un aliment*
Les 500 gr. ..... 10 »

**MIEL AROMATIQUE NATURISTE**
*Garanti pur aux aromates (lavande)*
Les 500 gr. ..... 10 »

**MIEL BLANC**
*du Loiret*
Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

**OLIVES NOIRES DE LA DROME**
Les 500 gr. ..... 9 »

**PAIN D'EPICE NATURISTE**
*Farine intégrale, miel, amandes*
Dessert.....Les deux pavés 4 »

**PAIN NATURISTE INTEGRAL**
*Le grain de blé dans sa totalité*
Le pain..... 2 »

**PAIN NATURISTE COMPLET**
*Comme ci-dessus, mais coupé de son poids de farine blanche*
Le pain..... 2 »

**PATES ALIMENTAIRES NATURISTES**
*Farine complète*
Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 »

**RAISINS SECS**
*de Smyrne*
Les 500 gr. ..... 8 »

**RIZ NATURISTE**
*Non décortiqué*
Riz intégral, avec la totalité de son péricarpe. Les 500 gr. 3 »

**ROCHERS NATURISTES AU COCO**
*Blé germé, noix de coco, miel*
Dessert fin.....Le sachet de 11 4 »

**SOLEILS NATURISTES**
*Noix de coco, amandes, farine complète, miel*
Aliment de toute heure.....Les 125 gr. 2 »

POUR FAIRE PROVISION DE SANTÉ
FRÉQUENTEZ LES CENTRES NATURISTES
DES DOCTEURS GASTON ET ANDRÉ DURVILLE

# PHYSIOPOLIS

## L'ILE DE MÉDAN

à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise)

## LA CITÉ DE WEEK-END

REUNION DES NATURISTES TOUS LES DIMANCHES ET JOURS FERIES
SUR DE VASTES STADES, DANS UN CADRE CHARMANT DE VERDURE

### *LE CENTRE NATURISTE*

■ ■ ■

#### CONDITIONS GENERALES D'ADMISSION

La pratique des jeux et sports dans l'Ile de Médan est réservée aux membres de la Société Naturiste.

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

| | |
|---|---|
| *Le chef de famille* | 100 » |
| *La femme et les enfants âgés de plus de 8 ans* | 50 » |
| *Insigne 1931 (couleur bleue), à porter obligatoirement sur le vêtement de sport* | 5 » |

#### VISITEURS

L'usage des terrains de jeux est strictement réservé aux sociétaires portant ostensiblement, sur le vêtement de sport, l'insigne en étoffe (1931) de la Société Naturiste. Les visiteurs ne sont pas autorisés à se dévêtir ; ils doivent rester sur les chemins et conserver une attitude correcte, sous peine d'expulsion immédiate. Une carte spéciale leur est remise au débarcadère. Cette carte doit être épinglée sur le vêtement de ville.

#### PASSEUR

En quittant la gare de Villennes, aller jusqu'aux grands restaurants de la rive. Cinquante mètres après le Restaurant Didier, on trouve l'embarcadère de l'Ile des Naturistes, indiqué par une pancarte : « Physiopolis, Ile des Naturistes », et on aperçoit, en face, le débarcadère de la Société. Appeler le passeur.

#### DROITS DE PASSAGE

| | |
|---|---|
| *Sociétaires (sur présentation de la carte)* | 1 fr. |
| *Visiteurs, invités, etc.* | 2 fr. |

#### TENUE

La pratique du *nu intégral* est formellement interdite.

La tenue *minima* est la suivante sur les stades et dans tous les endroits inaccessibles à la vue, de la rive :

*Pour l'homme* : Slip couvrant complètement les parties sexuelles et les fesses ;

*Pour la femme* : Même slip, avec, en plus, cache-seins obligatoire.

Tous les autres costumes sont autorisés.

**Tous les jeux et sports de plein vent**
**Cure d'air — Cure de soleil — Cure de mouvement**
**Canotage — Natation — Camping gratuit**
**pour les sociétaires apportant leur tente**

■ ■ ■

*Départ : Paris, Gare Saint-Lazare*
*Arrivée : Gare de Villennes-sur-Seine*

■ ■ ■

#### HORAIRE DES TRAINS

| Départ St-Lazare | Arrivée Villennes | Départ Villennes | Arrivée St-Lazare |
|---|---|---|---|
| 4 10 | 5 21 | 4 13 | 5 10 |
| 6 13 | 7 2 | S 5 24 | 6 16 |
| 6 58 | 7 50 | S 6 14 | 6 54 |
| 9 12 | 9 51 | D 6 16 | 7 7 |
| D 10 14 | 11 2 | S 7 1 | 7 40 |
| D 10 46 | 11 28 | D 7 3 | 7 52 |
| 11 2 | 11 51 | S 7 47 | 8 28 |
| 12 2 | 12 48 | D 7 52 | 8 41 |
| Sam. 12 27 | 13 9 | 8 41 | 9 2[illegible] |
| 13 54 | 14 43 | D 9 8 | 9 57 |
| D 14 15 | 15 | S 9 10 | 9 54 |
| 16 40 | 17 29 | 10 57 | 11 48 |
| D 17 39 | 18 29 | s. SD 13 | 13 43 |
| S 17 59 | 18 37 | SD 13 4 | 13 54 |
| S 18 31 | 19 8 | 15 5 | 15 53 |
| D 18 33 | 19 19 | 16 47 | 17 38 |
| S 19 7 | 19 45 | D 18 37 | 19 29 |
| 20 5 | 20 44 | S 18 44 | 19 37 |
| 22 57 | 23 46 | D 18 51 | 19 37 |
| 0 36 | 1 25 | 20 17 | 21 6 |
| | | D 20 31 | 21 23 |
| | | 21 48 | 22 27 |
| | | D 21 55 | 22 35 |

*Abréviations.* — *D.* Dimanches et fêtes seulement ; *Sam.* Samedis non fériés seulement ; *S.* Semaine seulement ; *s. SD* Sauf samedis, dimanches et fêtes ; *SD.* Samedis, dimanches et fêtes seulement.

■ ■ ■

Pour renseignements, s'adresser :

*Dimanches et jours fériés* : DANS L'ILE, aux docteurs Durville (tente du Comité d'Organisation, Grand Stade, façade Est) ;

*Semaine* : INSTITUT NATURISTE, 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e), ou IMPRIMERIE DE *Naturisme*, 24, rue d'Alleray, Paris (15e).

### *PHYSIOPOLIS*

■ ■ ■

Autour des vastes stades et parcs naturistes organisés par la *Société Naturiste* dans l'*Ile de Médan* s'élèvent déjà les premières constructions de PHYSIOPOLIS.

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 qu'il leur offre.

*Naturistes qui n'avez pas le moyen d'acheter votre terrain, adhérez simplement à la SOCIETE NATURISTE, et, pour une somme annuelle modique, venez vous régénérer au soleil.*

Naturistes qui pouvez collaborer à notre œuvre, achetez votre terrain dans PHYSIOPOLIS, et faites construire votre tente pour passer agréablement et économiquement vos week-end ou vos vacances.

#### TERRAINS

*TERRAINS DE CAMPING* (à proximité des terrains de jeux)
*Superficie : 42 à 56 m.c.*

**Prix** (clôtures et arbres compris).. **2.500 fr.**

*GRANDS TERRAINS* (en bordure de Seine)
*Superficie : 250 m.c., berges comprises*

**Prix** (clôtures et arbres compris).. **11.000 fr.**

#### CONSTRUCTIONS

*TENTES EN FIBRO-CIMENT* (modèle 1931)

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** | **3.200 fr.** |
| **Surél. de 0 m. 65, parquet, 4 marches** | **5.200 fr.** |
| **Bungalow-tente (8 m. × 4 m.), deux pièces, sous-sol** | **11.000 fr.** |

# HÉLIOPOLIS

## L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

## LA CITÉ DE VACANCES

EN TOUTES SAISONS, UN SEJOUR IDEAL DANS UN SITE ENCHANTEUR
MILLE HECTARES DE NATURE SAUVAGE, DE VEGETATION LUXURIANTE

### *LE CENTRE NATURISTE*

■ ■ ■

Le Centre Naturiste de l'Ile du Levant est ouvert en toute saison à toute personne ayant acquitté la cotisation de la Société Naturiste.

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

*Par personne*..... 20 francs

#### DROITS DE SEJOUR

Les touristes abordant l'île en visiteurs peuvent y prendre leur repas sans autre formalité. S'ils désirent camper, ils doivent prévoir, comme les naturistes, outre la cotisation à la Société Naturiste, les menus frais suivants :

| | Par jour | 1 mois | 3 mois | 1 an |
|---|---|---|---|---|
| *Le chef de famille*..... | 5 » | 100 » | 150 » | 200 » |
| *La femme*..... | 2 50 | 50 » | 75 » | 100 » |
| *Chaque enfant non marié âgé de plus de 8 ans.* | 1 75 | 30 » | 45 » | 60 » |
| *Chaque enfant âgé de moins de 8 ans*..... | Néant | Néant | Néant | Néant |

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

Les propriétaires sont dispensés de tout droit de séjour pour eux-mêmes et leur famille immédiate.

#### LOCATION DE MATERIEL DE CAMPING

| | Par jour |
|---|---|
| *Tente coloniale avec double-toit*..... | 5 fr. |
| — *garnie d'un lit avec sa literie (matelas, traversin, sac de couchage, deux couvertures).* | 6 fr. |
| — *garnie de deux lits*..... | 7 fr. |

■ ■ ■

RETENEZ DES AUJOURD'HUI VOTRE TENTE
POUR LES VACANCES

Pour se rendre à l'Ile du Levant, deux combinaisons sont possibles : 1° Descendre à Marseille et se rendre au Lavandou par l'auto-car (on peut prendre le billet de car et retenir sa place, la veille du départ, en même temps qu'on prend le billet de chemin de fer) ; 2° Descendre à Toulon et se rendre au Lavandou soit par l'auto-car (impossibilité de retenir sa place), soit par le chemin de fer local (trajet économique, mais long).

#### HORAIRE (AVRIL 1931)

*CHEMIN DE FER*

| | RÉSEAU DU P.-L.-M. | | | | RÉS. DE PROVENCE | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Paris Départ | Marseille Arrivée | Marseille Départ | Toulon Arrivée | Toulon Départ | Lavand. Arrivée |
| 1re 2e cl. | 11 | 22 45 | 0 55 | 2 13 | 6 55 | 8 33 |
| 1re 2e 3e. | 14 8 | 6 35 | 8 15 | 9 27 | 9 15 | 11 40 |
| 1re 2e cl. | 17 5 | 5 58 | 6 22 | 7 32 | | |
| 1re w.lits | 19 30 | 7 41 | 7 50 | 8 48 | | |
| 1re cl... | 19 40 | 7 52 | 8 5 | 9 16 | | |
| 1re 2e 3e. | 20 50 | 8 28 | | | | |

*AUTO-CAR*

| Marseille P.L.M. Départ | Toulon Arrivée | Toulon Départ | Le Lavandou Arrivée |
|---|---|---|---|
| 8 15 | 10 50 | 10 55 | 12 |

*BATEAU*

| Le Lavandou Départ | Ile du Levant Arrivée | Ile du Levant Départ | Le Lavandou Arrivée |
|---|---|---|---|
| 9 | 10 | 16 45 | 17 45 |

*Trafic rég. par le « Ben-Hur » les mardi, jeudi, samedi, dimanche*
*Trafic irrégulier les autres jours (se renseigner à l'Agence)*

Prix du billet pour la traversée : *Aller* seul ou *aller et retour* dans la même journée : Naturistes, 22 fr. ; Touristes, 25 fr. — *Retour* : Naturistes, 10 fr. ; Touristes, 10 fr. — Bagages : 1 fr. par colis.

■ ■ ■

Pour s'inscrire et pour tous renseignements, s'adresser :

*A Paris* : Au docteur André Durville, Imprimerie de *Naturisme*, 24, rue d'Alleray (15e), de 10 heures à 12 heures.

*Au Lavandou* : A l'Agence Touristique, sur la plage, face au port.

*Dans l'île* : A M. Bastier du Vignaud, directeur général du Centre, Auberge du Grand-Avis.

### *HELIOPOLIS*

■ ■ ■

Sur le domaine de 70 hectares de l'Ile du Levant dit des « Arbousiers » est en voie de création la Cité du Soleil, HELIOPOLIS. Dans le cadre splendide de cette nature admirable, sous le ciel toujours bleu de la côte des Maures, une cité rustique va sortir de terre, sans cheminées d'usines, sans autos, sans dancings, sans palaces...

En maillot toute la journée, on y trouvera le vrai repos, la paix, la sérénité. Déjà, plus de cent soixante naturistes se sont assuré leur lopin de terre. De nombreux bungalows sont en voie de construction. A pas de géants, l'Ile du Levant, déserte depuis dix siècles, se meuble de routes, de chemins. Des hectares se défrichent. On plante, on sème, sous la vigoureuse impulsion du dévoué directeur du Centre Naturiste, M. Bastier du Vignaud.

La *Société des Iles d'Or*, nouvellement administrée par les docteurs G. et A. Durville, se prépare à enfanter cinq sociétés filiales : Compagnie d'Electricité, Société d'Entreprise, Magasins Généraux, Messageries, Société d'Exploitation, qui se partageront le travail de titans que représente la création d'une ville, même rustique.

Dans quelques mois, les quelques terrains disponibles seront vendus, et il sera trop tard pour avoir droit de cité dans la première ville naturiste du monde.

#### RESERVEZ IMMEDIATEMENT VOTRE PARCELLE

| | |
|---|---|
| *Terrains de 500 m2 (situation merveilleuse, vue imprenable, en bordure de la mer, ou à proximité immédiate)*..... | 5.000 » |
| *Terrains de 100 m2 (pour construction des bungalows de camping, petite culture, édification de tentes)*..... | 1.800 » |

(Contribution à l'installation de l'électricité, à l'évacuation des eaux, etc. Prix forfaitaire : 12,5 % du prix du terrain.)

■ ■ ■

RAVITAILLEMENT ASSURE
RESTAURANT OUVERT TOUTE L'ANNEE