BnF Gallica

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

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

{BnF Gallica

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-05-28.

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° 153 — TOUS LES JEUDIS — **1 fr. 25** — *Douze pages* — JEUDI 28 MAI 193

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEPOT

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

JEUDI 28 MAI 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit	2
Nous, les va-nu-tête	2
Qu'est-ce que le naturisme ?	3
Une expérience naturiste à proximité de la Côte d'Azur	4
Vos maladies, nos conseils	4
Vers un pain meilleur	5
La Chanson du Berger (poésie)	5
Un dimanche à l'Ile de Médan	6 et 7
La cure de mouvement	8
Les légumes verts, rouges et blancs	8
A la Gloire du Soleil	9
Communiqué de Madolin	9
Conférences, causeries, réunions	9
Les éditions de « Naturisme »	10
Petites annonces	10

LA MÉDECINE DE LA NATURE
CELLE QUI GUÉRIT

[Conférence du docteur André Durville, 13 janvier 1931]

NOS DEFENSES NATURELLES

RÉSUMÉ DES CHAPITRES ANTÉRIEURS. — *Hippocrate a fixé les principes, désormais traditionnels, de la médecine naturiste :* c'est la nature qui guérit nos maladies ; tout organisme possède en lui-même les facultés de réaction capables d'assurer sa guérison. *Il n'y a qu'une maladie, celle de notre terrain. Nos « maladies » sont, en réalité, des avertissements salutaires, des procédés de défense éminemment favorables ; elles ne sont que des symptômes, et le médecin doit à son malade de bien les comprendre, de les respecter souvent, de les favoriser toujours. Parmi ces symptômes, qui traduisent la lutte de l'organisme contre les tares de son terrain, citons la toux, l'éternuement, la nausée, la salivation, la sensation de froid, le frisson, la chair de poule, la sudation, la douleur, l'inflammation. Par ce mécanisme de l'inflammation, l'organisme permet aux globules blancs du sang de sortir des vaisseaux.* (Voir les numéros 137 à 142).

L'inflammation (suite)

Les globules blancs vont, alors, se diriger vers l'endroit attaqué par les microbes, et engager, avec ceux-ci, une lutte sans merci. Cette bataille fera des victimes, dans l'un et l'autre camp, et leurs cadavres se mêleront en un liquide épais, qui n'est autre que le pus de nos abcès, de nos furoncles, de nos panaris... Si les microbes sortent vainqueurs de la lutte, ils envahiront le reste de l'organisme, et ce sera la maladie grave et peut-être la mort. S'ils sont vaincus, ce sera la cicatrisation rapide et la guérison.

Voilà un phénomène de défense remarquable, grâce auquel l'organisme peut engager, contre les microbes, une lutte habituellement victorieuse.

La fièvre

La fièvre, tant redoutée du malade, et parfois même du médecin, est encore un procédé de défense remarquable. C'est grâce à elle, en effet, que l'inflammation peut se produire et aboutir aux heureux résultats dont nous avons précédemment parlé. La fièvre possède, en outre, la faculté d'augmenter considérablement l'intensité des combustions organiques au cours de la maladie. Grâce à cette combustion accélérée, le malade acquiert la possibilité d'évacuer à doses massives les produits toxiques qu'il avait accumulés.

Un exemple fera mieux comprendre ces deux principaux effets de la fièvre.

(A suivre.) Docteur ANDRÉ DURVILLE.

NATURISME
LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

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

NOUS, LES VA-NU-TÊTE...

La revue Eve n'est pas naturiste. Un de ses rédacteurs, Joseph Hémard, expose, dans le numéro du 3 mai, les raisons qui lui font adorer le chapeau, que, nous, naturistes, nous dédaignons.

L'article s'intitule : « Des va-nu-tête aux échevelées ». J'y lis :

« Vous n'êtes pas sans avoir remarqué que, depuis quelques saisons, le grand chic est de se promener nu-tête... C'est surtout chez les jeunes gens que le genre nu-tête a commencé à se répandre ; ça n'a rien de surprenant, la jeunesse étant éminemment gobe-la-lune... La jeunesse se fourre le doigt dans l'œil, si elle croit avoir réussi là quelque chose de bien... »

Voyons comment la jeunesse gobe la lune et se fourre le doigt dans l'œil :

« D'abord, dit l'auteur, la coiffure est une utilité ; ensuite, c'est un ornement... N'en déplaise aux va-nu-tête, la forme de la boîte cranienne gagnerait à être dissimulée... Les cheveux ne suffisent pas toujours à modifier des lignes rappelant la forme des poires... et les oreilles gagneraient à avoir comme correctif les ailes d'un chapeau choisi avec discernement... »

Je pense avoir bien compris : M. Hémard est de ceux qui croient que c'est avec un vêtement qu'on améliorera la forme humaine dégénérée par nos fautes vitales : de même qu'on rectifiera, par « l'aile bien choisie d'un chapeau », la ligne défectueuse d'une oreille, de même on élargira le thorax en rembourrant le sous-vêtement ; pour corriger les épaules, on mettra des coussinets aux vestons, et pour affiner un abdomen trop gras, on le serrera dans un corset. C'est avec des idées aussi antinaturistes que celles-là que la génération qui s'en va a battu tous les records des dégénérescences, qu'elle a créé des enfants rachitiques, tuberculisables, à qui nous devons, pour les régénérer, rendre l'amour du sport, du soleil, du plein vent.

C'est par la culture bien comprise du corps qu'il faut reconstruire la ligne humaine ; le travail musculaire, exécuté sur un stade, peut seul créer la vraie beauté ; elle est par trop facile et combien illusoire, la beauté qu'on peut acheter chez le chapelier !

Mais revenons à Hémard :

« Le fait d'aller nu-tête, écrit-il, est très sport... Mais j'ai peine à croire que l'exhibition d'un crâne confère des biceps à son possesseur... »

Mais non, monsieur, le fait d'aller sans chapeau ne confère pas des biceps, mais il indique qu'on a l'orientation d'esprit nécessaire pour les acquérir. Ceux qui pensent comme vous occupent leurs loisirs à fumer, à s'intoxiquer, à boire des cocktails ; tandis que ce même naturiste que vous voyez trotter, cheveux au vent, face hâlée, sur le boulevard, c'est lui que vous verrez s'ébattre en slip, si vous venez à Villennes, lui que vous entendrez, chaque matin, dès l'aube, faire gaiement sa culture physique, dans l'appartement du dessus : il gagne jeunesse et santé, alors que vous, vous vieillissez.

« La nature a bon dos, poursuit le journaliste, pour justifier les inepties qui nous viennent de l'Est... Pour suivre les lois de Nature, il faudrait vivre de chasse et loger dans les cavernes : quand on est naturiste, dit-il encore, on l'est tout à fait, ou pas du tout. »

D'abord, je ferai remarquer à l'aimable écrivain que nos « inepties » ne viennent pas de l'Est : le naturisme est français, bien français, uniquement français ; même, sous la forme où il s'impose maintenant partout, modéré, sportif et demi-nudiste, il est nôtre. Ce qui vient de l'Est, c'est le nudisme. Et nudisme n'est pas naturisme. Quant à votre histoire de chasse et de caverne, laissez-moi donc vous dire que vous ne l'avez pas inventée ; on la répète, depuis quelques années, dans presque tous les articles stupides qui critiquent nos idées sans les connaître.

« La coiffure, continuez-vous, est un emblème de condition sociale. Voit-on le pape sans la tiare ? le souverain sans la couronne ? le juge sans la toque ? le prolétaire sans sa casquette ? Se priver de son couvre-chef, c'est se jeter dans la tombe anonyme des infortunés... »

Ah, ah ! la tombe anonyme des infortunés ! Une trouvaille, ça, et si poétique ! Eh bien, j'y suis, dans la tombe anonyme des infortunés, aucune coiffure n'ayant frôlé ma tête depuis dix ans. J'ajoute que je verrais très bien, nu-tête, un pape, un roi, un juge, un prolétaire. Et je m'étonne qu'à cette époque de nivellement à outrance, il y ait encore des gens qui attachent du prix au panache. Les naturistes, au moins, n'ont pas pris le chapeau pour enseigne de leur intelligence.

Citerai-je, pour terminer, le suprême argument dont use notre auteur pour nous convaincre de mettre un chapeau ? Le voici : « N'en déplaise aux novateurs, dit-il, l'instinct naturel veut que nous portions un chapeau ; je n'en veux pour preuve que l'éléphant : cet intelligent animal, lorsqu'il est de bonne humeur, cueille des brins de paille et les dépose sur le sommet de sa tête. A quoi, je vous prie, se rapporte cet acte, sinon au désir de se coiffer d'un canotier ? »

Evidemment, évidemment, nous devons faire comme l'éléphant ; l'argument est irrésistible.

Eh bien, malgré l'antinaturiste écrivain, et malgré l'éléphant qui veut un canotier, nos adeptes, par milliers toujours plus nombreux, continueront d'être des va-nu-tête. Ainsi va le progrès.

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

NOTRE BUT - NOTRE PROGRAMME

POUR LES NOVICES

QU'EST-CE QUE LE NATURISME ?

On prétend parfois que les naturistes sont des ascètes qui se nourrissent uniquement d'eau claire, de légumes crus, de racines, de pain noir, de fruits ; que ce sont des exaltés, dont l'idéal est de recommencer, cheveux au vent, la vie sauvage des premiers hommes, des illuminés en quête de religion nouvelle ; on croit que leur idéal est de créer une société où tous les êtres vivraient totalement nus ; on a écrit aussi que, s'ils consentent à s'habiller, ce n'est que de vêtements baroques : toge, péplum, sandales ; on a même affirmé que les naturistes se font loi de renoncer à tous les avantages de notre moderne civilisation.

A cause de toutes ces erreurs, il n'est pas inutile de préciser un peu ce qu'est vraiment la méthode naturiste. Indiquons, comme prélude général, qu'elle soutient une thèse qui n'a rien d'extrémiste, qu'elle n'oblige pas les gens à s'alimenter de façon bizarre, qu'elle leur permet d'être des civilisés tout à fait modernes, de s'habiller à peu près ou tout à fait comme tout le monde, et qu'elle procure, en plus, l'avantage inappréciable de pouvoir guérir ses tares, de rester vigoureux, de vivre longtemps et heureux.

■ ■ ■

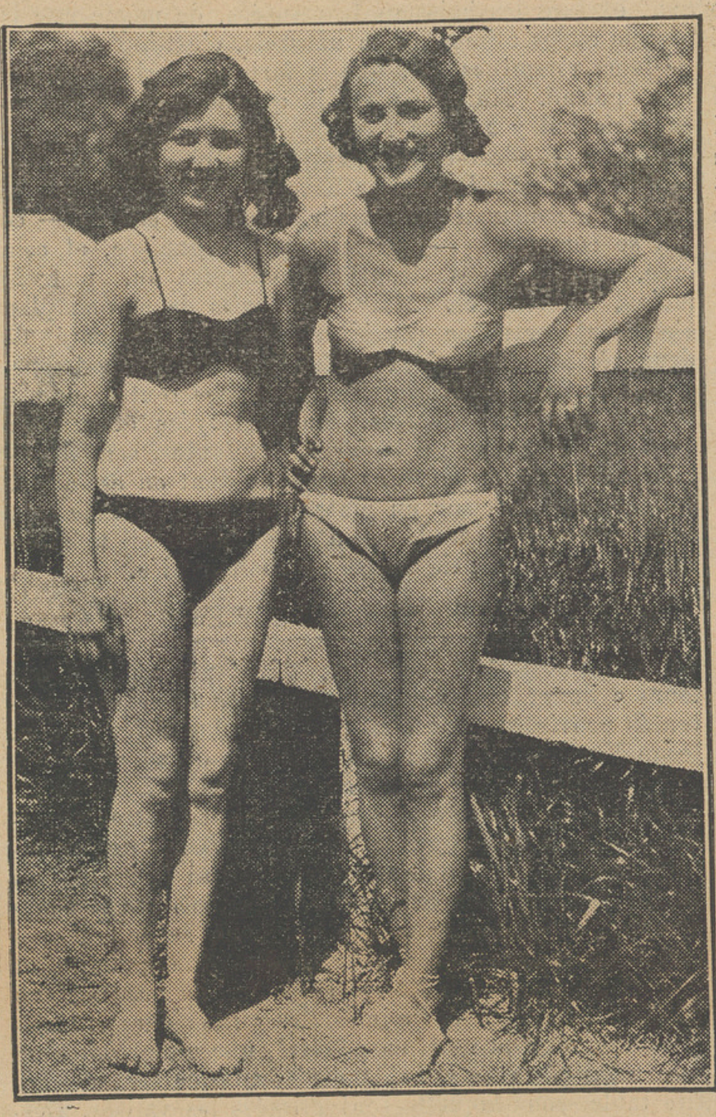
Pour bien comprendre la technique à suivre dans l'application de la thèse naturiste française, il est nécessaire d'être d'abord mis en garde contre les fautes ou erreurs quotidiennes, dont la répétition crée nos maladies, et dont la suppression progressive peut reconstruire notre santé.

L'homme moderne commet quotidiennement quatre catégories de fautes essentielles :

I. Il mange trop, trop vite ; il choisit mal ses mets ; il les prend trop concentrés, trop dévitalisés, trop artificiels. Alors qu'il se préoccupe, à juste titre, du carburant de son automobile, il néglige, oubli inconcevable, de choisir celui de son moteur humain ;

ATTENTION !
Qu'un athlète lance si facilement le médecine-ball, c'est normal...

II. Il ne remue pas assez. Les métiers sédentaires le condamnent, huit heures par jour, à une lamentable inactivité physique. Le peu de temps



AVEC LE SOURIRE...
A Physiopolis, la tristesse est inconnue, et la joie souveraine...

dont il dispose et la multiplication des moyens de transport l'incitent à ne pas se servir de ses muscles. Le confort moderne, c'est de vivre assis ;

III. Il cafleutre hermétiquement sa peau ; il ne l'ensoleille pas, l'aère peu, ne la lave guère. Son organisme mijote dans ses exhalaisons cutanées ;

IV. Il pense mal ; sa psychologie est faussée par le surmenage ; sa sensibilité est exacerbée par ses toxines ; sa volonté est inégale, et son optimisme naturel a disparu.

■ ■ ■

A tous ces maux, il est des remèdes.

La méthode naturiste enseigne à s'alimenter correctement, à vivre, autant que possible, au grand air, à combattre la sédentarité habituelle de nos citadins par une cure de mouvement bien dosée, dans laquelle la marche, les jeux de plein vent, le travail manuel de la maison et du jardin, les sports modérés tiennent une large place, à bénéficier avec méthode de l'air, du soleil, de l'eau, à supprimer certains vêtements qui, sous prétexte de confort, empêchent notre peau de respirer librement et d'évacuer nos toxines ; le naturisme enseigne aussi à penser d'une façon plus optimiste, plus énergique, en vue d'un travail plus fécond et moins exténuant ; il veut réaliser, en un mot, dans son intégrité, la *culture humaine*.

Le naturisme affirme et prouve qu'on peut, d'une part, conserver sa santé, et, d'autre part, guérir de ses lésions, même profondes, sans se droguer le moins du monde, si l'on veut bien se conformer avec persévérance aux règles naturelles d'existence qui nous ont été imposées par la nature, et que, du fait de notre civilisation, nous avons violées.

Le courant naturiste est si intense que, de tous côtés, et de plus en plus, à la campagne, à la mer, à la montagne, tout le monde applique, plus ou moins empiriquement, quelque donnée naturiste. Mais, tel qui prend rationnellement un bain de soleil rentre s'intoxiquer d'un homard à l'américaine ; tel autre, qui a pratiqué avec soin, sur la plage, une séance de culture physique, pour fondre son gros ventre, se précipite au bar à la mode pour y boire un cocktail ; tel autre, sous prétexte de récupérer les calories brûlées en grimpant la montagne, va engloutir, chez le pâtissier, des gâteaux en surabondance. C'est par un naturisme incomplet et mal compris que des parents jettent au plein soleil, à tous les vents, sur la plage, des enfants calfeutrés toute l'année dans des pièces obscures et à peine aérées, et s'étonnent de les voir maigrir, s'agiter, ne plus dormir. C'est par la même erreur que, sous prétexte d'héliothérapie, on fait une cure dangereuse de coups de soleil.

Compris et appliqués de cette façon, les procédés naturistes risquent de n'apporter qu'insuffisance ou désillusion. Il faut donc les mieux comprendre et les appliquer plus harmonieusement.

Disons tout de suite que la méthode naturiste n'est pas réservée soit à une élite d'adeptes, soit à des athlètes, soit à des malades, soit à des jeunes qui veulent être forts, soit à des vieux qui veulent rajeunir. Non, *elle s'applique à tout le monde, sans aucune réserve, puisqu'elle est simplement une façon plus rationnelle de vivre*. Elle ne demande pas une instruction spéciale, mais simplement du bon sens ; en effet, pour l'employer correctement, il suffit de tenir compte des possibilités personnelles, de l'âge, du tempérament, du degré d'entraînement, de l'état maladif, du climat, de la saison, etc. Pas de dogmes infaillibles et préétablis. Le naturiste pense par lui-même et soumet tout au crible d'une saine critique.

Drs GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

MERCI !
...Mais qu'une fillette le reçoive aussi gentiment, c'est merveilleux!

POUR ET CONTRE LE NATURISME

REVUE DE LA PRESSE

SOUS LES CARESSES DU SOLEIL

UNE EXPÉRIENCE NATURISTE A PROXIMITÉ DE LA COTE D'AZUR

BIEN plus que les rochers abrupts des Cyclades, les îles d'Hyères mériteraient des hommes le nom d' « îles fortunées ». Tout, en effet, semble s'y être réuni pour leur donner ce charme à la fois sauvage et civilisé pourtant qui s'en dégage. Si l'on en excepte Bagaud, propriété privée, et Porquerolles, il reste les deux îles les plus méridionales, celles aussi dont le caractère s'affirme avec le plus de netteté : l'île du Levant et Port-Cros. Celle-ci, dont la littérature a fait son fief exclusif, a été célébrée sur le mode lyrique.

VASTE DOMAINE

Celle-là, par contre, soit par suite de son éloignement, soit par ses antécédents historiques, était restée jusqu'à maintenant ignorée du grand public. Des moines qui ont aujourd'hui élu domicile à Lérins, près de Cannes, y habitèrent pendant de longues années. L'Etat s'en empara ensuite pour y installer un pénitencier, dont on voit encore quelques ruines. Les routes à peu près carrossables sont l'œuvre des forçats. Cet établissement ayant été désaffecté, l'île du Levant reprit, avec sa solitude, un attrait que les hommes ne lui avaient, du reste, que partiellement enlevé, et la végétation luxuriante sema, sur les murs écroulés, ses agaves et ses palmiers.

Cet énorme domaine, long de quatorze kilomètres et large de trois, pourvu de baies abritées, de sites idylliques, resta, jusqu'à l'an passé, inhabité, à l'exception de quelques pêcheurs qui venaient, à l'occasion, y chercher un abri, et du gardien d'un sémaphore situé à son extrémité orientale. Il semblait donc que ce refuge fût destiné à un long oubli : la réalité est toute différente, et c'est au naturisme qu'il faut attribuer cette sorte de miracle.

Moins connu que le nudisme, dont il n'a pas adopté les exagérations qui valurent à ce dernier une publicité d'un goût douteux, le naturisme mérite, tant par ses tendances, ses résultats et son application que par le sérieux et la qualité de ses propagandistes, mieux qu'un examen superficiel et un sourire supérieur. Les docteurs Gaston et André Durville, qui dirigent ce mouvement, sont, en même temps que des idéalistes, des réalisateurs qui savent affronter et vaincre les difficultés. Le naturisme tend à améliorer la santé humaine, par une nourriture simple et naturelle, d'où sont exclues les boissons fermentées, de même que la viande et les aliments non naturels, c'est-à-dire privés de leurs vitamines, tels que la farine blanche et le blé non germé. Mais ce n'est là qu'une partie du programme : il y a aussi l'ambiance, la santé extérieure du corps, et c'est ce qui explique le choix de ce site.

Cette thébaïde, où les naturistes n'ont commencé que depuis deux mois à venir, n'est pas encore — ce qui se comprend — parfaitement organisée, et cela crée, parfois, des situations comiques ou, pour le moins, inattendues. Mais ces détails de second plan s'effacent lorsqu'on considère ce que la volonté de deux réalisateurs a déjà pu faire, en si peu de temps, d'un lieu aussi sauvage. Les anciennes routes, que le maquis avait recouvertes, sont nettoyées et remises en état ; les anciennes bâtisses, croulantes, sont démolies peu à peu, à part une ou deux dont on est arrivé à tirer parti, et, sur un plateau qu'entourent de tous côtés des pinèdes touffues, a surgi, au soleil méditerranéen, un peuple de tentes de couleur bise.

HABITATIONS PROVISOIRES

Les naturistes, en effet, n'ont pas attendu que leurs « bungalows » soient construits et se sont contentés provisoirement d'habitations plus légères, dans lesquelles, si les murs ne sont pas d'une solidité à toute épreuve, l'air et le soleil entrent à flots. Il règne dans ce « village », comme dans les autres agglomérations du même genre parsemées dans l'île, un esprit de confiance et de camaraderie qui fait plaisir à voir. Le matin, dès sept heures, les tentes sont abandonnées, ouvertes, sans que personne se soit jamais plaint du moindre larcin. Cette désertion quasi-totale permet au visiteur indiscret de jeter, en passant, un rapide regard dans ces minuscules « intérieurs ». Quelques-uns, où l'on sent, en général, une main féminine, sont arrangés avec goût. A côté du lit de fer, une petite table, sous laquelle sont glissées les valises. Dessus, quelques livres, des photographies ; à côté, sur une caisse, quelques ustensiles de cuisine ; un tabouret ; devant l'entrée, une chaise-longue étend paresseusement ses bras dans l'ombre tiède du pin-parasol.

Les « naturels » ? Dès le lever du jour, ils sortent de leurs maisons et, vêtus pour la plupart d'un maillot (le nu intégral n'étant pas admis), s'égaillent dans l'île. Bien qu'aucun travail ne leur soit demandé, beaucoup rejoignent les ouvriers, engagés pour les travaux importants, et leur apportent une aide bénévole. Plus tard, dès que l'eau est tiédie, ils dégringolent, en famille, qui dans la baie du Grand ou du Petit-Avis, qui dans la calanque de Rioufrède, et s'ébattent, sans contrainte et sans souci d'étiquette, sur les galets dorés et polis par la vague. Vienne la forte chaleur : la forêt, lourde de parfums, le maquis imprégné de lavande les recevront jusqu'à midi. A cette heure, presque tous se rassemblent pour le déjeuner, qui a lieu au restaurant. Le spectacle que présente ce repas ne manque pas, à première vue, d'un certain piquant.

CURE DE DÉSINTOXICATION

A côté des visiteurs, engoncés dans leurs vestons, leurs tailleurs, leurs faux-cols, on voit, joyeux, répandu sur la terrasse, en plein soleil, un groupe en légers costumes, où les maillots rouges ou noirs tranchent sur les muscles hâlés.

La conversation, alerte, mais constamment de bon ton, voltige d'une table à l'autre, tandis qu'est servi le menu naturiste : macédoine de légumes, pommes de terre au naturel, salade, fruits, le tout à discrétion.

L'après-midi se passe à peu près comme le matin, et nos « insulaires » se couchent avec le jour.

Pour le profane, cette vie ensoleillée a le charme d'une évasion, et son programme, à première vue, se réduit à ceci : vivre au grand air, manger simplement, sainement, pour tout assimiler, de façon à éliminer les principes toxiques que notre alimentation irrationnelle et la vie des grands centres urbains nous infusent. Et quand on saura que l'île ne possède ni serpents ni animaux dangereux, et que le climat de cette région est un des meilleurs du monde, qui hésiterait à se désintoxiquer ?

LOUIS GHISLETTI.

(*La Tribune de Genève*, 1er mai 1931.)

LA PAGE DU MALADE

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

FERMENTATIONS, NERVOSITE...

Demande. — *Anonyme, membre actif de la Société Naturiste. — Je suis naturiste depuis deux ans ; j'étais malade ; je vais maintenant beaucoup mieux. J'éprouve encore une certaine nervosité, des fermentations abdominales (celles-ci sont assez considérables si j'absorbe de l'œuf). Opéré de l'appendice avant d'être naturiste (il y a huit ans), j'ai des gargouillements à la pression de la région du cœcum. Pouvez-vous améliorer mon état ?*

Réponse. — Votre état est certainement guérissable par l'application raisonnée de l'ensemble des procédés naturistes. Votre nervosité est, semble-t-il, commandée par vos troubles digestifs ; guérissez vos fermentations en améliorant votre régime alimentaire. Je ne suis pas d'avis que vous soyiez totalement végétarien, maintenant : un peu de viande à midi (40 à 50 grammes) doit aider votre estomac et votre foie à sécréter ; si ces deux organes sécrètent mieux, les fermentations disparaîtront. Les farineux pouvant être une cause de gaz, maltez tous ceux que vous mangez (pâtes alimentaires, céréales, pommes de terre, riz). Ne buvez pas aux repas, et, après chacun d'eux, mastiquez, pendant quinze minutes, un peu de chewing-gum. Pour vos gargouillements du cœcum, le massage doit les guérir ; venez à la clinique.

■ ■ ■ ■ ■

LE SOLEIL NE SCLEROSE PAS LA MOELLE

Demande. — *G. L., naturiste. — Atteint d'artério-sclérose et d'eczéma génital, j'ai tout essayé. Puis-je demander secours aux bains de soleil ? Faut-il exposer l'eczéma au soleil ? Avec ou sans petit caleçon ? J'ai lu que le soleil peut scléroser les centres nerveux malades. Est-ce vrai ? Faut-il couvrir la colonne vertébrale ? Les haricots secs sont-ils nocifs pour l'eczéma ?*

Réponse. — Les haricots secs, comme toutes les légumineuses sèches (lentilles sèches, pois secs, cassés, décortiqués, fèves), sont très mauvais dans les cas d'eczéma et, en général, dans toutes les maladies nutritives.

Le soleil ne peut être qu'excellent contre l'eczéma ; enduisez-le de lanoline pour l'insoler ; séances courtes, d'abord dix minutes. Ne mettez pas de « petit caleçon » s'il n'y a pas de regards indiscrets dans le voisinage. Le soleil n'est efficace que s'il tombe, sans intermédiaire, sur l'endroit malade.

Si le soleil sclérosait la moëlle, les milliers de naturistes qui s'ensoleillent, le dimanche, à Villennes, auraient la moëlle « en bois », et seraient dans des petites voitures... Or, chacun sait qu'ils se portent à merveille.

UNE BIERE POUR NATURISTES

Demande. — *G. de Backer, naturiste, Saint-Mandé. — Que pensez-vous d'une « bière » fabriquée dans ma famille, que l'on donne à boire indistinctement aux adultes et aux enfants de huit, six et deux ans, et dont la recette est la suivante :*

Pour 30 litres d'eau, 200 grammes de feuilles de frêne, 3 kilogs de sucre, 15 grammes de levure, 15 grammes d'aide tartrique, 250 grammes de chicorée grillée.

Réponse. — Cette « bière » est acceptable pour les adultes ; mais il est encore mieux que les adultes boivent de l'eau, et, pour les enfants, depuis le sevrage, la seule boisson admissible est l'eau.

FILARIOSE OU NON ?

Demande. — *M. Corval, naturiste, à Juan-les-Pins (A.-M.). — Je suis naturiste et végétarien depuis douze ans, et propagandiste de Naturisme. J'ai fait le tour du monde, de 1922 à 1927. Après avoir visité quarante-six nations et colonies, je me suis fixé à Papara (Tahiti). J'y ai vécu en naturiste intégral. Malheureusement pour moi, en 1924, en nageant, j'ai heurté le tibia gauche contre un madrépore, ce qui me provoqua une plaie profonde. Trois mois après, celle-ci était guérie, mais il persiste encore de l'enflure de la jambe et du pied gauche. Je me demande si je n'ai pas contracté l'éléphantiasis. Que pensez-vous de mon œdème ? Il ne me quitte pas, malgré mon extrême sobriété.*

Réponse. — Vous croyez, n'est-ce pas, avoir contracté, au cours de votre baignade malheureuse, un éléphantiasis filarien. Je ne pense pas qu'il puisse s'agir de cette maladie, d'abord parce que, à ma connaissance, la filaire, ver parasitaire responsable de la filariose, n'habite pas les mers d'Océanie. La filaire vit en Afrique. Je ne vois pas qu'un parasite du genre filaire vive sur les madrépores. Si vous avez une filariose, ce n'est pas à Tahiti que vous l'avez contractée. Nous vous signalons, d'ailleurs, que le fait de vivre en naturiste : sobrement, à l'air, au soleil, et en cultivant vos muscles, est le meilleur moyen de vous défendre non seulement contre toutes les filaires, mais contre toutes les maladies microbiennes, ou parasitaires, ou toxiques. Corsez votre cure cutanée (bains d'air, bains de soleil). Massez-vous les jambes, de bas en haut, pour aider à la résorption des œdèmes. Bains de vapeur, au besoin, de loin en loin, et marchez. Après la marche, lotions froides sur les jambes. Si votre état maladif persiste, venez vous faire examiner.

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

VERS UN PAIN MEILLEUR (1)

POUR la bonne compréhension du sujet qui nous occupe, nous croyons utile de résumer les points essentiels abordés dans notre étude sur la recherche d'un pain meilleur.

Notre point de vue naturiste diverge radicalement de celui du public, car notre but, et les moyens pour y atteindre, ne sont pas les mêmes.

Le but essentiel du naturisme, en matière alimentaire, est de respecter l'équilibre moléculaire de la cellule vivante. La Nature est notre guide, et non pas l'invention humaine, quelque habile soit-elle. Aussi, pour nous, le pain doit-il être de pur froment, écrasé à la meule de pierre qui maintient sur place la totalité du grain, au lieu de le disséquer en un grand nombre de produits et sous-produits.

La recherche du pain blanc est l'hérésie initiale, mère de toutes les autres. En voulant maintenir la cellule de froment dans son intégralité, nous avons donc un but diamétralement opposé à celui de la boulangerie commerciale. Les moyens que nous employons, pour atteindre ce but, sont également tout autres.

Nous reprochons à l'industrie du blé de vivre sur un certain nombre d'erreurs capitales :

C'est d'abord la meunerie qui, d'une part, régit la culture en absorbant sa production, et, d'autre part, contrôle la boulangerie, dont elle est le fournisseur forcé. Dans de telles conditions, la loi suprême est celle de l'intérêt, et non de la valeur physiologique de l'aliment.

Le mythe du pain blanc est une brillante affaire de meunerie, d'autant meilleure que, de tout temps, le public n'a jugé que sur les apparences et a accepté cette erreur, les yeux fermés.

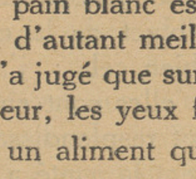
La farine est un aliment qui *ne doit pas être manipulé*.

Toute discussion sur ce qui doit être toléré en fait d'amélioration est hors du sujet. La farine se ramasse sous la roue de la meule, et doit aller directement au pétrin. Appauvrisseurs comme enrichisseurs de farine font également fausse route. Le grain est un être vivant ; en le broyant, nous détruisons ses résistances et le rendons imperfectible. *On n'améliore pas une farine ;* on ne peut que la dénaturer.

Le fait du meunier est d'*une valeur nulle* dans la recherche d'un pain meilleur.

Seul un bon grain peut donner un bon pain.

La totalité du débat se résume dans la recherche de la bonne variété de blé et de son contrôle d'un bout à l'autre de son cycle.



La culture du blé, en France, vit sur une erreur fondamentale, qui est *la loi du plus lourd*. Il en est du blé comme des animaux d'élevage : ce n'est pas parce qu'ils pèsent lourd qu'ils sont beaux et réussis. Tous les blés ne sont pas à prendre les yeux fermés ; leurs qualités boulangères peuvent varier dans d'énormes proportions, comparables aux différences qui existent entre un cheval de gros trait et un autre de pur sang.

Le grain de blé entraîne avec lui de l'eau, des champignons, et énormément de poussière. Tant que le blé ne sera jugé qu'au poids, tel qu'il sort de la batteuse, sans tenir compte des soins appropriés et minutieux qu'il doit subir avant la mouture, le public risquera de manger un notable pourcentage d'impuretés et de poussières. Le naturiste exige la disparition complète de toutes ces saletés, c'est-à-dire la propreté absolue du grain. Une première façon d'améliorer le pain est de nettoyer le blé, c'est-à-dire se résoudre à perdre trente kilogs et plus, sur cent livrés. Pour cela, il faut le soigner en l'aérant fréquemment, en le séchant, et en le nettoyant par des procédés adéquats.

Ce qui compte le plus, au point de dominer toute notre étude, est la valeur de l'origine. Une variété de blé se crée et se maintient par une *sélection généalogique* incessante. Un relâchement de surveillance équivaut à une diminution de la valeur boulangère.

La culture du blé, en France, est généralement empirique et aveugle. Nous importons d'énormes quantités de blés étrangers, supérieurs, pour « relever » la pauvreté de nos produits.

Or, nous avons une boussole pour nous guider dans le choix, l'emploi et le contrôle des bonnes variétés françaises, qui existent, et donnent satisfaction aux producteurs comme aux consommateurs. C'est l'extensimètre Chopin, qui mesure très exactement les qualités mécaniques du blé. Celles-ci se rangent sous trois indices : *ténacité, gonflement* et *déformation*. Le dernier est spécifique et résume les deux autres. Il est connu, en termes de métier, sous la lettre W.

La conséquence pratique est que, pour faire un bon pain, il faut exiger un W 100, minimum.

La qualité boulangère d'un pain se vérifie par des examens portant sur huit courbes, lesquelles dépendent, au point de vue des résultats, des indices, et notamment du W, que l'extensimètre a révélés. La perfectibilité d'une variété de blé se heurte à ce qui est humainement et économiquement réalisable. Le but à atteindre est l'obtention et le maintien de variétés qui soient la *conciliation* des intérêts du producteur et des exigences du consommateur.

L'alimentation naturiste a attendu, pour publier cette étude, d'avoir réalisé pratiquement le Cycle du blé. Pour avoir un bon pain, il faut exercer un contrôle sévère, efficace et incessant sur le blé qui va faire le pain. Pour cela, il faut commencer par posséder (en être les propriétaires) des variétés de blé de grande origine, contrôler soi-même la multiplication du grain dans des terres à blé, qui assurent de beaux produits ; récolter et vérifier la valeur de la récolte ; mettre en silo en aérant et séchant le grain régulièrement ; le nettoyer par des procédés adéquats ; le moudre soi-même ; le boulanger, l'envelopper et le livrer soi-même sur la table du naturiste.

Cette organisation est la première de son genre en France ; elle solutionne les difficultés du problème.

Le pain naturiste est à deux degrés : l'intégral et le complet. L'intégral est fait de la farine telle qu'elle est ramassée sous la roue de la meule. C'est un aliment de grand feu, qui ne convient qu'aux organismes faisant une combustion vive. Le complet possède cette différence qu'il est étendu de son poids de farine blutée.

Ce pain naturiste est fait avec du « bon blé », trié, sain et propre, qui donne un indice W 115 à l'extensimètre. Cette indication est une carte d'identité et un brevet de qualité. Les pains qui cachent leur origine devraient se cacher eux-mêmes, car nous savons maintenant de quelles erreurs ils sont pétris. Il ne suffit pas d'éviter le pain blanc, mais aussi les pains enrichis ou mutilés, anonymes et bâtards, qui sont l'œuvre d'idées fausses et de procédés aveugles.

Nous consommons en moyenne 180 kilogs de pain par an. L'acte vital transforme cet aliment en tissu humain. Nous sommes constitués de ce que nous absorbons. Surveillons donc le mortier dont nous construisons notre maison. Jamais la quantité ne remplacera la qualité.

Le pain naturiste vaut par la qualité de son grain, qui mesure au minimum W 115 ; son équilibre moléculaire est respecté, tel que l'a fait la Nature.

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

(1) Voir *Naturisme* des 2, 9, 16, 23, 30 avril, 7, 14 et 21 mai 1931.

LA CHANSON DU BERGER

Grisé par le parfum de l'ombre des grands bois,
La nature et l'azur, le soleil et l'espace,
Je fais vibrer mon cœur, je fais vibrer ma voix,
Insouciant de l'heure et du temps qui s'efface ;
Qu'importent au berger les larmes et les pleurs
Qui coulent chaudement sur notre pauvre terre ;
Un berger à vingt ans ne peut songer qu'aux fleurs
Qui font rêver d'amour son âme solitaire.

Chante, chante, berger ; fais voler tes chansons,
Dans le plus pur du ciel quand apparaît l'aurore,
Et le long des sentiers, à l'ombre des buissons,
Quand tombera midi, tu chanteras encore...
Et si tu veux rêver, tandis que le soleil
Fait rêver les oiseaux dans les sombres feuillages,
Tu pourras t'endormir du plus léger sommeil
Pour ouïr de l'Amour les plus berceurs ramages.

Ton rêve terminé au milieu des troupeaux,
Tu chanteras à Pan tes plus humbles louanges,
Et les papillons d'or, grisés par tes pipeaux,
Iront papillonner les petites mésanges ;
Enfin, le soir venu, chantant un dernier chant,
Tu rediras, berger, la gloire de Cybèle,
Et ton ombre, debout, tournée vers le couchant,
Attendra dans la nuit la venue d'une belle.

EDGARD SOUQUET.

UNE HYPOTHESE (Dessin de E. CARLES)

— Pourquoi li missié blanc si fait-y divinir tout « noir » au soleil ?

— Euh... pit-être c'est parce que li veut vinir avec nous à l'Exposition Coloniale !

PHYSIOPOLIS LA CITÉ DE NATURE — L'ILE DES NATURISTES

LES NATURISTES VUS PAR EUX-MÊMES

UN DIMANCHE A L'ILE DE MÉDAN

Oh é ! Ohé !... Passeur !... »

Une voix de stentor lance ces quelques syllabes au-dessus du fleuve, jusqu'aux grands peupliers d'en face qui, narquoisement, les renvoient, déformées :

— O...hé ! O...hé ! Ha...heu !

Il y a bien, à côté, une cloche destinée à cet appel, mais les heureux propriétaires de puissants organes vocaux préfèrent toujours essayer leurs talents. Celui que nous venons d'entendre est un jeune homme blond, au visage hâlé, aux épaules carrées. Un habitué de ces lieux, sans aucun doute...

Derrière nous, sur le petit embarcadère, une dizaine de personnes attendent elles aussi le passeur, qui, maintenant, vogue vers nous dans son bateau à moteur.

Le voici ; il accoste. Chacun prend place. On va partir. Au dernier moment, tout en haut du petit escalier de bois qui descend du chemin, un couple apparaît :

— Hep, là ! Attendez !...

On attend. Mais la femme trépigne ; elle ne veut rien entendre :

— Non, non... J'ai peur. Il y a trop de monde dans ce bateau !

Discussion. Cependant, trois, quatre, six, puis dix passagers, vifs et décidés, sont arrivés et prennent place sur les banquettes ; devant un démenti aussi formel, les pommettes de la récalcitrante se rehaussent d'un fard bien inutile, puisque nous sommes en plein jour et que la traversée ne comporte nul écueil.

— Des visiteurs, nous dit Pierre, le passeur.

■ ■ ■

Des visiteurs ? Et où vont-ils donc, de ce pas, ou plutôt de cette vague ? A l'Exposition Coloniale, à la Foire de Paris ? Que non pas, mon cher. Ils vont à l'Ile des Naturistes.

Ils ont ouï parler, quelque part, de cette bande de terre languissamment allongée entre deux bras de la Seine, et qui, sur un fond moëlleux de campagne riche et verdoyante, se présente à nos yeux charmés comme un bouquet artistiquement conçu par une divine fleuriste ; ils ont lu, dans quelque gazette, que d'audacieux contemporains y mettaient en pratique, avec bonheur, les principes pleins de bon sens d'une science médicale rénovée. Alors, en curieux qu'ils sont, ils ont voulu voir...

■ ■ ■

Quelques tours d'hélice, et nous sommes à destination.

Le paysage, maintenant, est « renversé ». Voici, presque vis-à-vis, le ponton d'embarquement que nous venons de quitter ; plus haut, les coquettes villas de Villennes sont étagées parmi les arbres, et, à droite, à flanc de coteau, les médiévales tours carrées du château de Médan font une tache rose.

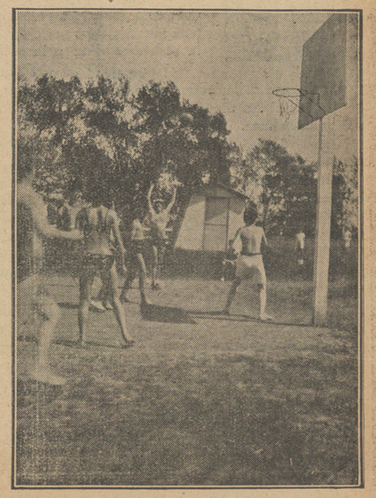
Détournons nos regards de ce spectacle ; puisque nous sommes dans l'île, regardons l'île :

A l'extrémité d'un long mât, tranchant sur l'azur du ciel, le drapeau tango de la Société Naturiste flotte gaiement.

Devant nous, sur les portes du hangar des canots, le mot *Physiopolis* étale ses lettres majuscules. Tout près, un comptoir chargé de légumes et de fruits semble présider à une assemblée de tables et de chaises. N'y a-t-il donc personne, céans? Quelle erreur ! Il y a, au contraire, beaucoup de monde ; mais, pour l'instant, tous les naturistes s'ébattent sur les stades.

Tout à coup, l'un des visiteurs qui sont passés dans l'île avec nous pousse un cri :

— Tenez, en voilà deux !



BASKET-BALL

JARDINAGE

Qu'y a-t-il ? Que se passe-t-il ? J'ai beau regarder de tous côtés, je ne vois rien d'anormal. Ces deux jeunes filles qui s'en vont en riant seraient-elles l'objet de la curiosité publique ? En effet, c'est bien cela ; j'aurais dû m'en douter : pensez donc, elles sont en caleçon de bain...

Elles sont resplendissantes, ces jouvencelles ; elles « respirent la santé »...

Ah ! vraiment, c'que t'as bonn' mine...

hurle, dans un des restaurants de la rive, de l'autre côté de l'eau, un phonographe amplifié.

■ ■ ■

Par une allée bordée de bungalows en fibrociment, agrémentés, de ci, de là, aux portes et aux fenêtres, de cretonnes qui jettent une note vive, et entourés de jardinets où les habitants, leur dos courbé rougissant sous le chaud soleil, cultivent patiemment des fleurs magnifiques, nous sommes arrivés sur le grand stade. Et là, vêtus nous-même du petit « slip » réglementaire, nous nous mêlons aux naturistes.

Ce monsieur qui jongle si élégamment avec le « gros ballon », quel âge peut-il bien avoir ? Soixante ans, peut-être... Nous ne dirons pas qu'il est bien conservé, le naturisme répudiant toutes les conserves, fussent-elles mises en boîte... Il n'en a d'ailleurs nul besoin, car il est très jeune d'allure et d'esprit.

Ce bambin qui court éperdûment après une balle plus grosse que lui, n'est-il pas ravissant, avec, pour tout costume, ses chaussettes blanches et ses petits souliers ?

Et tous, jeunes, vieux, hommes et femmes, jouant, sautant, riant, ne sont-ils pas la preuve vivante qu'ils ont parfaitement atteint leur but : la santé ?

■ ■ ■

Midi. Devant les tentes, les tables sortent, le couvert est dressé. Un naturiste rentre chez lui, une valise à la main. Que peut-il bien apporter, là-dedans ? Des provisions, tout simplement.

Au restaurant, bien malin qui, maintenant, trouverait une seule place. Un respectable monsieur pâle, tout de noir habillé, le nez chaussé d'imposants besicles, demande cérémonieusement à un convive :

— Vraiment, vous croyez que c'est assez « nourrissant », vos légumes et vos fruits ? Vous êtes bien sûr que « ça » donne assez de calories ?

La réponse ne se fait pas attendre, et c'est la voix gouailleuse de Dranem qui nous l'envoie, par l'intermédiaire du phonographe d'en face, décidément opportun :

Ah ! vraiment, c'que t'as bonn' mine,
J'aurais tort d'changer d'cuisine ..

■ ■ ■

De nouveau, voici le portique, aimé des enfants comme des athlètes. Plus loin, le basket-ball, occupé par de bruyants adeptes. Puis, le tennis académique et silencieux. Enfin, le grand stade, où le docteur Gaston Durville dirige, de sa grande compétence, la séance de culture physique. Tout autour, les tentes et les arbres, les peupliers mollement bercés par la brise printanière, les herbes folles, les fleurs...

Qu'il fait bon sentir la caresse de l'air et du soleil ! Qu'il fait bon ouvrir tout grands ses poumons, sans crainte d'aspirer quelque vapeur toxique ! Qu'il fait bon vivre « pour de vrai », puisqu'on a laissé, au vestiaire, les sombres soucis de l'existence, que ne parvient pas à nous rappeler ce train qui passe brusquement, là-bas, dans un roulement de ferraille !

Ces réflexions que nous faisons tous, les visiteurs les font également. Trois d'entre eux se sont dissimulés du mieux qu'ils ont pu, et, avec des gestes de braconniers poursuivis par le garde-chasse, ils enlèvent, gagnés par l'ambiance, qui son veston, qui son manteau, qui son faux-col, qui... son chapeau.

Car la tenue des naturistes n'est nullement choquante.

Avez-vous déjà vu une plage, avec ses baigneurs ?

Eh bien, à Physiopolis, il y a des baigneurs... sans plage — et sans Casino — voilà tout. Mais, tandis qu'au bord de la mer la tenue a pu donner lieu, parfois, à de sévères critiques, on garde toujours des insulaires de Villennes une nette impression de chasteté. Plus, même : on s'habitue si bien aux simples vêtements en honneur à l'Ile des Naturistes que si, d'aventure, un « civil » habillé des pieds à la tête osait se risquer hors des parages qui lui sont réservés, c'est lui qui paraîtrait ridicule. Aussi le docteur André Durville, pour lui épargner cette honte, ne le laissera-t-il pas pénétrer sur le terrain de jeux...

■ ■ ■

Le long de la rive qui fait face à la plaine de Triel, des Physiopolitains s'en vont en file indienne. Ils dirigent leurs pas vers un boqueteau ; nous y pénétrons avec eux. Bientôt, le sentier que nous suivons s'arrête au bord de l'eau, devant une petite plage de gravier.

C'est l'heure du bain. Les nombreux amateurs de natation sont à leur affaire...

Sans bruit, des canots filent rapidement sur la Seine ; les naturistes musclés qui les occupent nous interpellent joyeusement.

■ ■ ■

Le soleil descend à l'horizon. A contre-cœur, il va falloir partir... Allons reprendre, au vestiaire, les attributs bizarres d'une civilisation tyrannique.

— Aïe, ces souliers !... Aïe, ce faux-col !...

Soudain, de l'autre rive, un cri, tel un galet lancé par une main de virtuose, ricoche sur l'eau et vient mourir à nos pieds :

— Ohé !... Ohé !...

Quoi ? Des adeptes arrivent-ils, à cette heure tardive ? Non : il s'agit de naturistes décidés à passer la nuit dans leur domaine, et qui — oh ! très habillés, je vous l'affirme — viennent de faire quelques achats à Villennes ou à Médan.

■ ■ ■

Sur la petite place de la Gare, la fête du pays bat son plein. Un antique manège de chevaux de bois distille aigrement, au kilomètre-minute, un air jadis à la mode.

Derrière les marronniers en fleurs, l'église de Villennes, toute vieille et toute ridée — n'est-elle pas debout depuis le XI[e] siècle — dresse orgueilleusement, dans le soir finissant, au-dessus d'un presbytère ratatiné et tapissé de lierre, son clocher ocre.

Confortablement installé sur un banc, le respectable monsieur pâle, tout de noir habillé, le nez chaussé d'imposants besicles, ouvre cérémonieusement un paquet graisseux de charcuterie. Il n'a pas voulu de légumes. Il n'a pas voulu de fruits. Il tient à avaler des « calories »...

■ ■ ■

Le quai de la gare est noir de monde. Noir de monde ? Non : bronzé de monde, car les naturistes sont ici en majorité. Sans chapeau, cuivrés, ils devisent gaiement. Ah ! certes, ils sont reconnaissables, et les autres voyageurs les regardent, n'en doutons pas, avec envie.

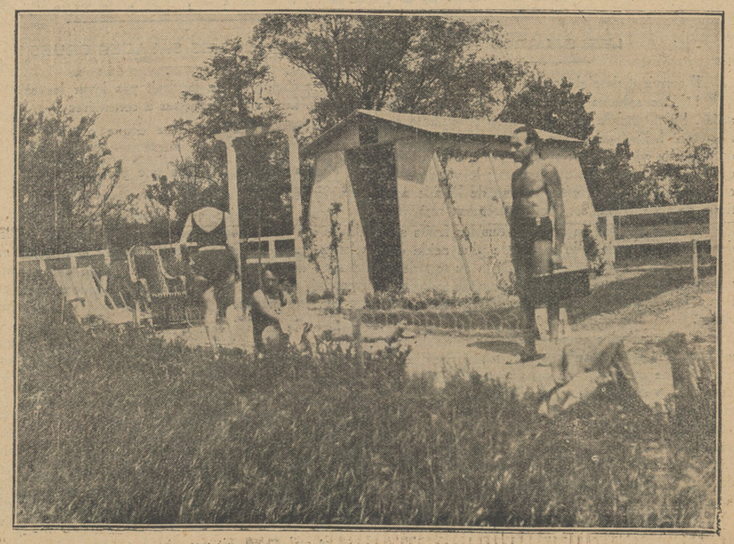
Hélas ! la journée est finie. Voici le train. Il faut, de nouveau, s'asseoir sagement. Il faut regarder s'enfuir les paysages aimés... C'est fini... Poissy, Achères... Le sifflement rauque de la locomotive nous a arrachés au beau rêve que nous avons vécu.

Et pourtant... Pourtant... N'entendons-nous pas, là-bas, bien loin, comme en un leit-motiv de santé... et d'espoir :

— Ohé !... Ohé !...

PIERRE AUDEBERT.

CE BAMBIN QUI COURT EPERDUMENT APRES UNE BALLE PLUS GROSSE QUE LUI...



UN NATURISTE RENTRE CHEZ LUI, UNE VALISE A LA MAIN...

LES CONFÉRENCES STÉNOGRAPHIÉES

P.A.

« NOUS NE REMUONS PAS ASSEZ »

LA CURE DE MOUVEMENT (1)

(CONFERENCE DU 10 FEVRIER 1931)

SUPPOSEZ que vous tenez un extenseur, et que vous tirez sur les caoutchoucs. Retournez vos mains et faites le geste de tirer jusqu'au bout votre extenseur, puis accompagnez votre geste de tension, de torsion. Tendre et tordre sont deux principes fondamentaux de la gymnastique d'étirement. Vous tirez l'extenseur, vous retournez vos mains et vous regardez celle qui est en haut. Position de jambes naturelle, pieds joints ou jambes écartées.

Pour les jambes, les mouvements d'étirement consistent en tension extrême des mollets et de la cuisse. On peut, de même que pour les membres supérieurs, les varier à l'infini.

Les mouvements d'étirement font travailler tous les muscles : les pectoraux, les dorsaux, tous les faisceaux du deltoïde, les triceps, les biceps.

Comme on ne tire que sur ses propres muscles, on tire avec sa force. Si l'on est très faible, on tire doucement, et, à mesure qu'on tire plus fort, c'est que notre propre force augmente. Il n'est pas besoin d'haltères d'aucune façon : puisque vous mettez une résistance, elle est appropriée à la force que vous déployer.

Il y a, dans le mouvement d'étirement, une puissance de création énergétique considérable. Cela est dû à la compression du sympathique, et aussi aux énergies créées par la tension musculaire. La contraction musculaire crée de la force.

Je recommande aux paresseux, aux gens qui ne veulent pas se lever, de faire l'étirement dans leur lit.

Il faut chercher le travail du muscle par des mouvements aussi simples que possible : n'importe quoi, pourvu que le mouvement soit naturel.

(1) Voir *Naturisme* des 16, 23, 30 avril, 7, 14 et 21 mai 1931.

LA GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

J'attire l'attention des mamans sur un point de première importance : on commence habituellement à faire faire de la gymnastique rythmique aux jeunes filles, sous prétexte que cela n'est pas difficile. Il faut, au contraire, commencer par muscler l'organisme, et, quand il sera musclé, il sera temps, alors, de lui donner des notions d'harmonie.

Il est impossible que des enfants fassent vraiment de la gymnastique d'harmonie, s'ils n'ont pas de muscles. Un mouvement n'est rationnel que s'il est commandé par un muscle normal. C'est assez simple, évidemment, quand on y veut bien réfléchir.

C'est donc une erreur que de commencer la culture physique par la gymnastique rythmique. Faites de la gymnastique analytique, passez à la gymnastique d'étirement et ensuite à la gymnastique d'harmonie. A ce moment-là, votre corps fait ce qu'il veut.

LA MARCHE

Quand vous serez musclé, et que vous aurez éduqué vos mouvements, vous pourrez penser au sport.

Je n'hésite pas à dire qu'il faut faire du sport à tout âge. Cela ne veut pas dire, d'ailleurs, qu'il faille faire de la compétition.

Qu'est-ce que le sport ? Ce n'est pas toujours la partie de rugby, soyez-en persuadés : pour les plus affaiblis, le sport, c'est la marche. Nous nous sommes tellement déshabitués de la marche ! Il n'est pas ridicule de faire des kilomètres. Tous les malades doivent commencer leur éducation sportive par la marche.

Gardons-nous bien de tomber dans le travers qui consiste à croire qu'on fait de la marche quand on va et vient dans son appartement ; c'est se fatiguer en pure perte.

Si vous voulez que la marche vous soit utile, faites-la à l'air ; pour qu'elle soit efficace, il est nécessaire de parcourir cinq, six ou sept kilomètres. Les arthritiques modernes sont tellement ralentis qu'il faut les stimuler. Après deux kilomètres, le foie n'a pas bougé ; mais il commence à « rouler » au bout de quatre, cinq, six ou sept kilomètres. Il faut tendre à faire les six kilomètres d'une seule traite, et rapidement.

LA COURSE A PIED

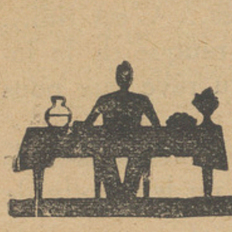
Quand on s'est entraîné à faire de la marche, on peut commencer à faire de la course, progressivement.

Je suis personnellement assez peiné de constater que, dans une compétition qui devrait être à la portée d'un grand nombre de Français, et qui consiste à couvrir quarante-deux kilomètres, cinquante à peine prennent le départ. C'est profondément navrant ; il devrait y avoir des milliers de concurrents, et de tous les âges, au Marathon.

Il est déplorable que les gens qui ont dépassé quarante ans se considèrent comme définitivement inaptes à courir. En France, il existe de beaux exemples, malheureusement trop rares, de sportifs qui continuent, malgré l'âge, à courir. Parmi eux, Henri Desgranges, le directeur de l' « Auto », est un des sportifs les plus éternels qu'on puisse imaginer : il doit avoir soixante-quatre ou soixante-cinq ans. Tous les ans, il court le Cross des Ancêtres, qui réunit régulièrement une quarantaine de vieux sportifs français, parmi lesquels le naturiste Méry.

Lorsque nous aurons tous modifié notre conception du sport, quand chaque être aura, gravé dans le fond de sa volonté, le désir de conserver sa carcasse en bon état, notre pays aura fait un pas de géant dans la voie du progrès.

FIN



LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

P.A.

LA CUISINE SAINE

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

LES SALADES

Il convient de s'abstenir :

1° Des salades *moutardées, vinaigrées, poivrées*. La moutarde doit son action stimulante sur l'estomac à l'inflammation qu'elle crée sur la muqueuse. Le vinaigre est néfaste par l'acidification qu'il communique à nos humeurs ; le vinaigre du commerce (qui est habituellement de l'acide acétique de distillation) est particulièrement mauvais.

2° Des salades au citron. Tous les fruits acides sont mauvais ; le citron, le plus acide des fruits, est donc très mauvais. On a eu tort de le prescrire contre certains troubles nutritifs (adipose). Il y a peu d'aliments aussi déminéralisants que le citron.

3° Des salades *au lard*. Graisse animale très toxique, le lard est toujours mal toléré par l'estomac, même quand on ne sent pas qu'il fait mal. Les salades de pissenlit, de mâche, de betterave rouge, excellentes en nature ou à l'huile, deviennent indigestes quand, les ayant au préalable vinaigrées, poivrées et placées, selon la formule, dans un saladier chaud, on verse dessus, très chaud, le lard qu'on a, au préalable, fait fondre à la poêle, ainsi que les petits lardons.

4° Des salades *trop blanches*. Parce qu'elles sont anémiques.

FAUT-IL LAVER LES SALADES CRUES ?

En principe, il ne faudrait pas laver les salades. En fait, il y a deux cas à considérer :

a) Les salades sont-elles d'une provenance connue ?

b) Les salades ont-elles une provenance que vous ignorez ?

Dans le premier cas, si vous savez que les salades ont poussé en terrain propre, si vous savez qu'elles ont été arrosées d'eau propre, et que les animaux domestiques (chiens, etc.) n'en ont pas approché, ne lavez pas, essuyez seulement avec une serviette propre.

Dans le second cas, n'hésitez pas : lavez à grande eau ; nous disons bien *à grande eau ;* le fait de faire tremper dans une bassine ne suffit pas ; les impuretés ne se détachent que si l'eau frappe la verdure. Les salades vendues dans les grandes villes portent sur leurs feuilles (même quand elles semblent propres) quantité de microbes (coli-bacilles) et des œufs de parasites (oxyures, ascaris, etc.) ; ceci est dû au fait que les grandes cultures maraîchaires des banlieues de grandes villes sont sur les terrains d'épandage des égouts et fosses d'aisance (Achères et Plaine-Saint-Denis, pour Paris) et qu'on les fait pousser dans des gadoues. On peut parfois reconnaître ces salades de champs d'épandage « au nez » : elles sentent quelquefois mauvais.

RECETTES DE SALADES

SALADES CRUES « NATURE »

La façon la plus simple de consommer la salade est la forme *salade crue nature*. La salade crue nature ne comporte aucun assaisonnement ou, à la rigueur, en tout et pour tout, un peu de sel. Les gens qui n'ont aucune idée du naturisme se font mal, tout d'abord, à l'idée de consommer la salade crue sans le moindre assaisonnement. Ils la comparent volontiers à de l'herbe pour ruminants ; ils ont tort ; quand on a soin de choisir des feuilles bien fraîches, bien vertes, bien jeunes, on leur découvre vite une saveur fine. Si la salade a poussé en endroits propres, et qu'on n'ait pas été obligé de la laver, c'est encore beaucoup mieux (le lavage diminuant la saveur). Les salades nature constituent soit un bon hors-d'œuvre, soit une salade proprement dite, soit un légume ; on peut, alors, la panacher d'olives, pommes à l'eau ou à l'huile, carottes à l'eau, radis, etc.

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

LA THÈSE NATURISTE

LA SANTÉ PAR LE SOLEIL

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

PREMIÈRE PARTIE

UNE VIE D'ENFANT (*suite*)

L'ECOLE ET LA NATURE

LES prévisions de Cantagrel relatives au temps étaient toujours d'une précision admirable. Il les consignait, comme je l'ai dit, avec ses conseils aux paysans, dans son almanach. Souvent, quand je l'en complimentais :

— Vois-tu, petit, me disait-il, c'est encore, après bientôt deux mille ans, le Mantouan qui tient la tête ; de lui émane ce qu'il y a de bon dans mes pages. Oui, il reste toujours le grand Rural, le Rural complet, aussi savant astronome que génial agronome, et comme il a chanté ses préceptes en vers immortels, l'écho de sa chanson divine retentira dans nos campagnes, comme le chant de l'alouette, jusqu'à l'épuisement des siècles.

Alors, toujours ému quand il parlait de Virgile, il sortait de sa besace le petit bouquin à reliure précieuse, héritage sacré du vénérable abbé Claparède, et, le baisant pieusement, il murmurait le tercet de Dante :

O degli altre poeti, honore et lume,
Vagliani li longo studio e il grande amore
Che m'han fatto cercar lo tuo volume.

Or donc, la veille de la Saint-Sylvestre, jour qu'il avait fixé pour le retour du mauvais temps, avant de nous coucher, il observa longuement la lune, ainsi qu'il faisait chaque soir :

— Vois donc, petit, me dit-il, comme elle rougit et s'encercle d'un halo d'argent !

Et il ajouta, mélancolique :

— Or, Virgile a dit :

Vento semper rubet aurea Phœbe.

et moi, aujourd'hui, je répète :

Lune pleine qui rougoie
Annonce la neige et le froid.

Nous en aurons cette nuit...

Il y eut de la neige jusqu'à mi-jambe à notre réveil, et elle tomba pendant trois jours, nous bloquant dans notre maisonnette, sans qu'il nous fût possible de franchir les quelques centaines de mètres qui nous séparaient du village.

Et cependant le temps nous parut bien court, en compagnie de Virgile et de Sophocle. Les mugissements du vent qui tordait les pins et les chênes faisaient un accompagnement terrible et beau aux chansons des bergers virgiliens et à la plainte de Philoctète...

Quelques jours après, au matin, la neige ayant fondu, Vigouroux, le facteur, nous apporta une foudroyante nouvelle : « Ton père est gravement malade, arrivez sans retard », nous écrivait ma mère.

Le lendemain nous partîmes, et j'eus encore le temps d'embrasser, avant son dernier soupir, l'être que j'avais le plus aimé depuis ma naissance. Désormais, je tombai sous la tutelle la plus absolue de ma mère. J'avais quatorze ans. Sur le conseil de M. le curé Pailhoux, elle me fit entrer au Petit Séminaire, alors sous la direction des Lazaristes, et dont le supérieur était le Père Narcisse Corby. Ce que Cincinnatus, mon maître adoré, m'avait appris de latin et de grec me permit d'être admis en troisième.

La transition fut brutale et j'en souffris beaucoup ; je retrouvais là le même infortuné magister perché comme un perroquet sur sa chaise. Seulement il portait une soutane au lieu d'une redingote mal coupée, dont s'affublait celui du lycée. Et, par ma foi, après les vingt mois de liberté et d'idéale existence passés face à face avec la nature qui m'enivra de ses charmes, quand je revis ce front pâle, ces yeux clignotants dans la lourde pénombre de la classe, je me sentis pris, pour lui, d'un léger dédain et d'une commisération profonde. Pauvre régent dont l'adolescence se passa tout entière entre les quatre murs d'un séminaire, et qui se tuait à commenter « Virgile » sans avoir jamais contemplé la Nature qu'à travers du papier noirci !

Pauvre victime du livre, qui s'attardait aux *Géorgiques* et n'avait jamais vu, de ses propres yeux vu, comment est faite une ruche, de quoi se compose une charrue ! Combien il aurait eu besoin de quitter sa bibliothèque, ses paperasses poudreuses pour suivre, au milieu des vrais arbres, des vraies bêtes, des vrais ruisseaux, les leçons du vieux Cincinnatus ! Alors, il aurait compris le poète, aurait vu, dans son vers sonore, ce que vraiment il y a mis, et non toutes les choses baroques qu'on lui apprit à y découvrir, et desquelles Virgile n'eut jamais la moindre idée.

Ce qu'eurent de pénible pour moi ces nouvelles conditions de ma vie fut compensé par de nouvelles joies de mon esprit. L'enseignement à bâtons rompus de Cincinnatus m'avait, malgré tout, laissé de nombreuses lacunes que je dus combler pour me maintenir à un rang honorable dans ma classe.

L'émulation et l'orgueil que j'avais hérité de mon père aidant, j'y parvins, mais ce ne fut pas sans porter à ma santé une atteinte sérieuse. L'année finie, ma fatigue fut telle que les médecins m'ordonnèrent l'air des montagnes. Ma mère en profita pour m'envoyer à Octon, pays natal de mon père, chez le frère de celui-ci, auquel était revenue la vieille maison familiale. Ma mère, il va sans dire, m'y accompagna.

(*A suivre.*) PAUL VIGNÉ D'OCTON.

INFORMATIONS DIVERSES

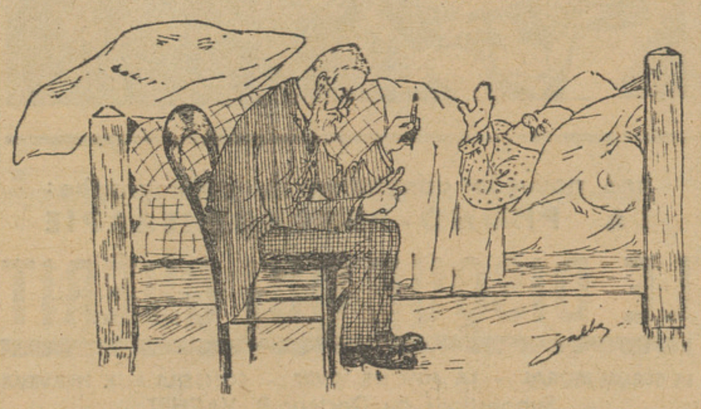
COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Pains de figues. — Madolin a une provision de pains de figues, garnis d'amandes d'Andalousie, qui lui permettra d'en fournir pendant trois à quatre semaines encore ; après quoi, il faudra vraisemblablement attendre le mois de septembre pour profiter de la nouvelle récolte. Il devient de plus en plus difficile de se fournir d'Espagne, les derniers stocks étant actuellement épuisés. Les amateurs de ces pains feront bien d'en profiter pendant qu'il en est encore temps.

Madolin reprendra la fourniture des figues sèches sur une bien plus grosse échelle, après la récolte, car ces fruits sont particulièrement riches en sucre naturel directement assimilable, et sont pour cela un aliment d'épargne tout recommandé pour la mauvaise saison.

Jus de raisin frais. — La récolte de 1930 ayant été déficitaire, Madolin aura le plus grand mal à faire la soudure. Le « Picardan » blanc, réserve naturiste, est maintenant épuisé. Madolin peut encore fournir du jus de raisin rosé et rouge. Les premières bouteilles de la future récolte pourront être offertes à partir du 15 septembre. De très considérables travaux ont été faits au domaine, qui permettront de constituer pour la prochaine campagne des stocks qui mettront les consommateurs naturistes à l'abri des risques de disette. Ces travaux constituent en outre une lutte contre le temps, car il importe, pour faire du bon jus de raisin frais, de mettre celui-ci à l'abri de la fermentation, dans des bouteilles fermées sous le vide, dans un délai qui se chiffre en minutes. Comme son nom l'indique, le jus de raisin frais n'a pas besoin de vieillir. Les naturistes qui manqueraient de notre jus de raisin pendant les mois d'été seront certains d'en avoir en abondance à partir du 15 septembre. Madolin constituera cette année une importante réserve naturiste, principalement en « Picardan » blanc. A défaut de celui-ci, il est rappelé que le Picardan rosé et rouge a exactement les mêmes propriétés.

INEXPLICABLE ! (Dessin de S. ALBA)



— Ça, docteur, ça me dépasse ! Je n'peux pas comprendre que vous ayez pu tirer onze litres de flotte de mon « bidon »... J'vous assure pourtant que j'n'en bois pas souvent !...

CONFÉRENCES. CAUSERIES. RÉUNIONS

JEUDI 28 MAI. — A 20 h. 30, à « La Source », 73 *bis*, rue Bobillot, Paris (13e) : *La Paix*, conférence par M. le général Sauret.

■ ■ ■ DIMANCHE 31 MAI. — A l'Ile des Naturistes, à Villennes-sur-Seine (Seine-et-Oise) : *Réunion générale des naturistes.*

(X X X)

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.*

(X X X)

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.

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

AU CENTRE NATURISTE INTERNATIONAL DE L'ILE DU LEVANT

Cette photographie fait bien ressortir l'aspect sauvage des côtes de l'île. Les naturistes, dans les rochers, prennent un bain de soleil

LES ÉDITIONS DE "NATURISME"

La Cure Mentale.

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

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

A l' « Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'Ile des Naturistes.

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 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 I est épuisé. — Troisième édition. — Vingt-huitième mille.

La Cure d'eau. — La Cure de mouvement. — La Cure morale. — Nombreuses illustrations.

Port en sus : 10 % (France) et 20 % (Etranger)

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

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)

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

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

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

ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »

une nouvelle adaptation du phonographe :

LA PHONO-PSYCHOTHERAPIE

LE DISQUE QUI GUÉRIT

LE SERUM MORAL - LA JOIE DE VIVRE - CONSEILS AUX NERVEUX

Suggestions du Docteur P. VACHET

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

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

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.

Nous prions les annonceurs désirant passer des « demandes de relations » (rubrique : Divers) de noter que, dorénavant, ils devront mentionner dans leur texte leur adresse exacte. Aucune annonce de ce genre domiciliée soit aux bureaux de Naturisme, *soit poste restante, soit chez une tierce personne, ne sera acceptée.*

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

ETABLISSEMENTS NATURISTES

A 60 km. de LYON, dans belle propriété bord Rhône, on reçoit naturistes. Bains de soleil, plage, leçons piano, violon, anglais, peinture. Régime végétarien. 25 fr. par jour. *Grelins, Sablons (Isère).*

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.*

OFFRES D'EMPLOIS

ASSOCIE ou gérant est demandé pour diriger restaurant végétarien en pleine prospérité. Ecr : *Foyer Végétarien, 4, rue Paganini, Nice.*

DEMANDES D'EMPLOIS

JEUNE FILLE naturiste, couturière en tous genres, cherche travail couture, en journée, chez naturiste. — Ecrire à *Naturisme,* No 478.

STENO-DACTYLO expérimentée cherche emploi près domicile. Préfér. mach. Underwood. *Mme Bouton, 23, r. Etenne-Marcel, Paris.*

LOCATIONS

CHAMBRE meubl. à louer, très propre, pr dame seule, dans 16e arr., maison tranquille. Facilités cuisine. Ecr. *Naturisme,* No 479.

A LOUER en Bretagne belle prop. abritée av. accès à la mer pr canotage, bains, gde villa 6 ch., gar. *Delobel, Port-Navalo (Morbihan).*

MONSIEUR distingué, anc. officier, 50 a., musicien, cherche logement Paris avec 1/2 pension le soir dans famille ou chez personne naturiste ayant piano, avec laqu. pourrait passer soirées musique, culture physique et mener vie naturiste. Ecr. à *Naturisme,* No 476.

GRATIS pour vacances, belle ch. et les lég. du jardin à ménage, mari occupé à qques trav. de peint. *Hibon, à St-Mammès (S.-et-M.).*

VENTES

BATEAU démontable, marque Klepper, 1 place, à vendre d'occas., état neuf. *Breitel, 88, r. Folie-Méricourt* (11e), ou gard. île Villennes.

A VENDRE, à Physiopolis, terrain de 250 m.c. Prix : 9.500 fr. au lieu de 11.000 fr. Ecrire à *Naturisme,* No 474.

MARIAGES

JEUNE HOMME, 26 ans, naturiste, israélite, voudrait entrer en rapport avec j. fille naturiste israélite pratiquante, aimant le commerce, en vue mariage. Photo si possible. Ecr. à *Naturisme,* No 475.

DIVERS

CANNES. J. h., 24 a., naturiste, caractère tolérant, simple, désireux écouler heures loisir av. j. f. caractère semblable. *Naturisme,* No 480.

JEUNE FILLE naturiste désire connaître homme sain, délicatesse, intéressé par la doctrine. Réciproque moralité absolue. Ecrire à *Naturisme,* No 477.

JEUNE FILLE désire connaître camarade sportif, bien élevé, 28 à 33 ans. — Ecrire à *Naturisme,* No 473.

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

C'EST VOTRE INTERET

POUR VOUS CONVAINCRE, FAITES CE SIMPLE CALCUL :

50 numéros à 1 fr. 25 font..... 62 fr. 50

Un abonnement d'un an coûte.. 40 fr.

En vous abonnant, vous économisez ..... 22 fr. 50

CHAQUE NUMERO VOUS REVIENT A 0 FR. 80 AU LIEU DE 1 FR. 25 !

ET CHAQUE JEUDI SANS AUCUN DERANGEMENT VOUS RECEVREZ VOTRE JOURNAL !

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

42, rue Etienne-Marcel — Téléphone : Louvre 14-19

TOUJOURS EN STOCK :

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

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

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.

« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

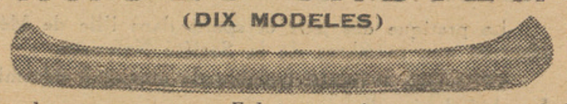
3 mois : 12 francs — 1 an : 40 francs

FABRIQUE DE MEUBLES MODERNES

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

G. SPERANZA
ÉBÉNISTE NATURISTE
5, Impasse Rolleboise
PARIS (XXe)
22, rue des Vignoles — Métro : Avron
R.C. Seine 128.522

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)



Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable

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

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

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

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 29
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 (6 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