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. 1931-06-18.

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**.

Jeuvième Année (*Nouvelle Série*) N° 136 — Tous les Jeudis — 1 fr. 25 — *Douze pages* — Jeudi 18 Juin 1931

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

BnF DEP

Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

MÉDECINE NATURISTE

LA MÉDECINE DE LA NATURE CELLE QUI GUÉRIT

(Conférence du docteur André Durville, 13 janvier 1931)

NOS DEFENSES NATURELLES

(Voir les numéros 137 à 142, 153, 154 et 155.)

Les hémorragies (suite)

Toutes ces hémorragies sont des réactions de défense : il ne faut pas les couper, habituellement. En tout cas, si, parfois, on est contraint de les arrêter artificiellement, lorsqu'elles menacent la vie du malade, il faut savoir qu'elles sont un signe de pléthore, et rester sur le qui-vive, se méfier, surveiller.

Combien ai-je vu de malades, à qui on avait arrêté d'une façon intempestive un saignement de nez ou un flux hémorroïdaire, et qui ont fait une hémiplégie, à la suite d'une hémorragie cérébrale, véritable hémorragie de compensation. Si l'on avait laissé saigner le nez ou l'hémorroïde, on aurait peut-être évité cet accident.

LA MEDECINE NATURISTE RESPECTE NOS DEFENSES NATURELLES

Tous ces moyens de défense dont je viens de vous parler trop rapidement — il en existe d'ailleurs des centaines d'autres que j'ai dû passer sous silence — la médecine naturiste les respecte. Non seulement elle les respecte, non seulement elle s'incline devant eux, mais, dans toute la mesure du possible, elle les favorise, et cela à l'inverse de la médecine moderne, qui coupe les diarrhées avec de l'opium et du bismuth, les sueurs avec de l'atropine, les hémorragies à l'aide de procédés chimiques nombreux et variés.

Nous venons de voir assez longuement que les symptômes maladifs sont habituellement des défenses utiles. Mais ils sont aussi des avertissements dont l'homme raisonnable tient compte ; en leur présence, il conclut qu'il s'est engagé dans la mauvaise voie, et il songe à reprendre le droit chemin.

LA THERAPEUTIQUE NATURISTE

Nous allons essayer maintenant de résumer les grands principes qui sont à la base de la médecine naturelle.

1° Tout d'abord, la médecine naturiste prétend que toute médication chimique est **symptomatique,** donc, qu'elle est **dangereuse ;**

2° Elle affirme que les réactions de l'organisme sont des réactions de défense, et que seules les réactions trop brutales, trop violentes, celles qui peuvent menacer la vie de l'individu, doivent être, en usant de la plus grande prudence, atténuées ou maîtrisées ;

3° La médecine naturiste néglige habituellement le symptôme, par lequel se manifeste la maladie en cours ; elle s'efforce simplement de trouver les causes profondes, et de s'armer pour les combattre.

(A suivre.) Docteur ANDRÉ DURVILLE.

AU CRIBLE, LES IDÉES !...

PARLONS CULTURE ABDOMINALE

A une époque où beaucoup d'ignorants imaginent encore que le gros ventre du mastroquet est un confort vital, et où quelques snobs, férus d'une mode antinaturelle, vantent, par contre, les beautés de la maigreur et du ventre en bateau, il m'a semblé utile de parler d'équilibre abdominal.

C'est dans l'abdomen que sont situés les principaux organes digestifs (estomac, foie, intestin, etc.), les principaux organes éliminateurs (reins, vessie), et la totalité des organes reproducteurs (utérus, ovaires, trompes, prostate, etc.). Digestion, élimination, reproduction, trois fonctions vitales entre toutes, sont liées à l'harmonie du ventre.

Deux facteurs commandent l'harmonie du ventre, ce sont l'alimentation et l'exercice.

Les mammifères sauvages vivent, on peut dire, sans maladies ; ils sont beaux ; ils sont prolifiques, tout ceci parce qu'ils s'alimentent conformément à la Loi naturelle, et parce qu'ils prennent l'exercice, habituellement intensif, pour lequel leurs membres sont faits. Nous, au contraire, qui ne savons plus nous nourrir, et qui ne remuons presque plus, nous sommes malades, laids et stériles.

■ ■ ■

Laissons de côté, aujourd'hui, le problème alimentation, et occupons-nous du problème moteur :

Si les loups digèrent sans s'en apercevoir, s'ils sont dotés d'un souffle inépuisable, d'une résistance inouïe à la fatigue et aux microbes, si leurs femelles mettent bas, sans la moindre difficulté, une demi-douzaine de louveteaux, c'est qu'ils — et elles — ont un ventre de fer. Touchez le ventre d'un chien-loup, d'un vrai, fils de loup, non dégénéré encore par la cohabitation avec l'homme, vous le trouverez sec, dur comme une planche. Comparez aux ventres humains. Ils sont gras ou maigres, les ventres humains ; gras, ils bedonnent, ballonnent, débordent ; maigres, ils s'incurvent en navrantes cuvettes. Dans ces abdomens hypertendus ou faméliques, les estomacs fermentent, s'enflamment, s'étirent, descendent, les foies se plethorisent ou bien paressent, encrassent leur vésicule, les intestins se tassent, se coudent, s'infectent, se constipent, les reins — le droit surtout — s'abaissent, l'utérus se congestionne et dévie, de même font les ovaires, les trompes ; les plexus sympathiques sont comprimés ou ballottés ; les prostates gonflent, s'hypertrophient... Les encombrements du bas-ventre, génitaux, appendiculaires, hémorroïdaires, qui figent l'être à sa chaise-longue, sont toujours plus ou moins liés à l'enlaidissement, à la déformation du ventre.

Si les femmes n'accouchent plus sans saigner, sans se déchirer, s'infecter, si les hommes sont varicocelleux, impuissants ou surexcités, si les uns et les autres sont plus ou moins poussifs, fatigués, pessimistes, c'est souvent à la déchéance abdominale que c'est dû.

■ ■ ■

Un mot d'anatomie fera comprendre les méfaits de la sédentarité sur le ventre : on peut comparer l'abdomen à une espèce de boîte plus ou moins cubique, emplie d'organes. Parmi les parois de la boîte, une seule est vraiment rigide, la postérieure, parce que la colonne vertébrale y est incluse ; les autres sont molles : paroi supérieure molle, faite par le muscle diaphragme, paroi inférieure molle, faite par les muscles du périnée, parois antérieure et latérales molles, faites des muscles dits de la sangle (grand droit, obliques, transverse).

Chez les travailleurs manuels, chez les actifs, les culturistes, les naturistes, autrement dit chez les normaux du muscle, les parois molles de la boîte abdominale ont le « tonus » qu'il faut pour que l'ensemble ait la résistance qui convient. Par contre, chez ceux qui ont peur de l'effort, ou qui croient réaliser l'idéale harmonie humaine par les seuls jeux de l'esprit, chez tous les atrophiés, les sédentaires, la respiration étant insuffisante et anormale, le diaphragme est flasque et peu mobile ; c'est un mauvais plafond abdominal ; le périnée, plancher du ventre, ne vaut pas mieux chez eux ; il s'affaisse sous le poids des organes. Et quant à la paroi antéro-latérale, elle s'éventre ou devient hernieuse dès le premier effort.

Quelle tenue peuvent avoir, en une boîte aussi délabrée, les importants organes qui s'y logent ?

■ ■ ■

L'homme nouveau veut avoir une boîte abdominale impeccable ; il se défend du ventre de terre glaise ; il se défend du ventre creux ; chaque matin, chez lui, entièrement nu devant sa glace, et chaque dimanche, plus ou moins dévêtu sur un stade, il exécute, au cours de sa culture physique, la gymnastique abdominale à lui spéciale qui lui fera ventre de loup.

Ils se tromperaient bien fort ceux qui pourraient penser qu'à ce faire on peut perdre en intelligence et gagner en bestialité.

Docteur GASTON DURVILLE.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales

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

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER

PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES

Peut être mis entre toutes les mains

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

Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :

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

Imprimerie-Ateliers :

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

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

JEUDI 18 JUIN 1931

SOMMAIRE

	Pages
La médecine de la nature, celle qui guérit	2
Parlons culture abdominale	2
L'homme a violé les Lois de Nature	3
Vos maladies, nos conseils	4
Bruits et potins	4
Héliopolis : Promesses de vente et actions privilégiées ; Constructions	4
Revue des livres	4
Filiales de la Société des Iles d'Or : Emission de 5.750 actions de 100 francs	5
Graisses animales et végétales	6
Le naturisme et l'Enseignement	7
La santé par la cure cutanée	8
Le cinéma	8
Communiqué de Madolin	8
Les légumes verts, rouges et blancs	9
Petites annonces	9

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

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

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

Les abonnements partent du 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

LA THÈSE NATURISTE

LA SÉDENTARITÉ, FLÉAU DE L'ÉPOQUE MODERNE

« IL FAUT MERITER LA SANTE »

L'HOMME A VIOLÉ LES LOIS DE NATURE

L'homme a voulu, d'un trait, âprement et avidement, savourer toute la vie ; il ne l'a point cueillie, il ne l'a pas goûtée ; il l'a arrachée comme une grappe et pressée, et froissée, et tordue, et il est resté les mains salies, aussi altéré que devant. — TAINE.

AU lieu de continuer à s'alimenter conformément à ses destinées anatomiques et à ses instincts primitifs, l'homme, par crainte d'être faible, et poussé par des besoins factices, est arrivé à se trop nourrir ; il s'est imaginé que plus il mettrait d'aliments dans son organisme, mieux celui-ci se porterait. Comme si les machines fonctionnaient mieux quand on les surencombre de combustible ! Il a cherché, pour satisfaire sa gourmandise et pour obtenir plus de joie de vivre, des aliments trop riches, anti-naturels, artificiels et concentrés. Il s'est habitué à faire des débauches de viandes ; il a fabriqué des alcools, des sucres, des mets compliqués, des drogues alambiquées dites reconstituantes, fortifiantes. Il a surchauffé son admirable machine organique, en a encrassé et taré les rouages.

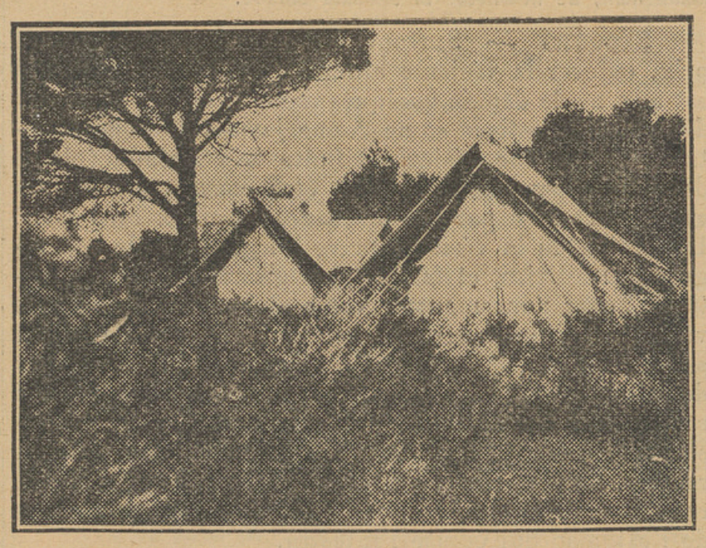
Depuis que la consommation de la viande, de l'alcool et du sucre a augmenté, la résistance aux maladies a considérablement baissé. L'arthritisme, maladie de suralimentation et de paresse organique, ravage toutes les classes de la société, conduit à toutes les déchéances.

■ ■ ■

On a voulu économiser les forces humaines ; on s'y est mal pris. On a cru pouvoir entretenir et réparer la santé par un travail moindre, par un effort physique moindre. Jamais une époque n'a été aussi riche en gens assis et couchés que la nôtre.

Le muscle a une mauvaise réputation. Dans l'opinion des meilleures familles, il souffre de ce que les bateleurs en vivent et de ce que les brutes s'en servent. Le muscle se venge cruellement du mépris où on le tient. Toute atteinte à la forme de l'être humain est une atteinte à sa vitalité. Toute déchéance de la santé s'accompagne d'une dégradation de la forme.

Les entendez-vous ? Ils toussent, suffoquent et crachent, ils meurent un peu tous les jours de leur bronchite ou de leur emphysème angoissant.



LES PREMIERES HABITATIONS D'HÉLIOPOLIS
Quelques-unes des tentes coloniales installées pour les campeurs

D'autres subissent une perpétuelle torture gastro-intestinale. Beaucoup ont laissé sombrer dans la lamentable neurasthénie toute leur valeur, toute leur volonté. Leur système nerveux s'affole de la moindre émotion, se rebute à toute résistance !

Tousseurs, dyspeptiques, neurasthéniques forment trois régiments compacts où s'enrôlent tous les jours de nouvelles recrues.

■ ■ ■

Au lieu d'aller légèrement vêtu, sous le vent, la pluie et le soleil, on se calfeutre sous des vêtements épais, clos. On ne sent même plus qu'on s'y empoisonne. On prend la terreur du courant d'air, des microbes, on se cache du rayonnement solaire sous des chapeaux et des ombrelles, et, au hâle de santé du paysan, du marin et du montagnard, on préfère la face à la fois pâle et carminée de la Parisienne, ou les joues pléthoriques et violacées de l'artritique, dont on envie la « belle santé », ignorant que la pâleur de nos jeunes femmes et la rougeur anormale des gros ventrus sont les indices révélateurs d'une maladie déclarée ou latente.

■ ■ ■

Au lieu de respirer à pleins poumons l'air vitalisé des matins purs, l'homme reste alangui en un lit mou et chaud, derrière ses volets clos, dans sa chambre exiguë, cuvant les toxines qui raidissent ses muscles, qui nourrissent sa neurasthénie et son égoïsme, dans ces immeubles dont les étages bas de plafond et rationnés en soleil ressemblent aux rayons d'une bibliothèque.

Et puis on s'en va à l'usine, au magasin, au bureau, continuer à manquer du plus indispensable agent de vie, l'*oxygène*.

■ ■ ■

Aux temps anciens où les humains vivaient de la rude vie rustique, peinant et suant au labeur du plein vent, levés avec le soleil, dont ils saluaient respectueusement le disque à l'Orient, et couchés au déclin du jour, les affections de poitrine n'existaient pas. Le rhume était inconnu de ces gaillards au teint de bronze, et l'air frais des grands espaces, claquant leur épiderme endurci, était pour eux un ami qu'ils n'accusaient pas de créer l'emphysème ou la tuberculose. Ils ignoraient les pastilles « qui calment la toux » ; ils ne redoutaient ni le froid aux pieds, ni les courants d'air. Les femmes, vêtues de laine, de peau, allaient manier la charrue, la pioche, la serpe, dans le champ voisin, les pieds nus dans la rosée du ciel.

■ ■ ■

La vie antinaturelle a détruit l'équilibre dans la sphère de l'activité mentale aussi. A l'optimisme primitif et naturel ont succédé un arrivisme, un égoïsme trépidants et désillusionnés. Les surchauffages maladifs, les paradis artificiels, les sensations violentes, facteurs d'usure, remplacent les calmes et vrais bonheurs.

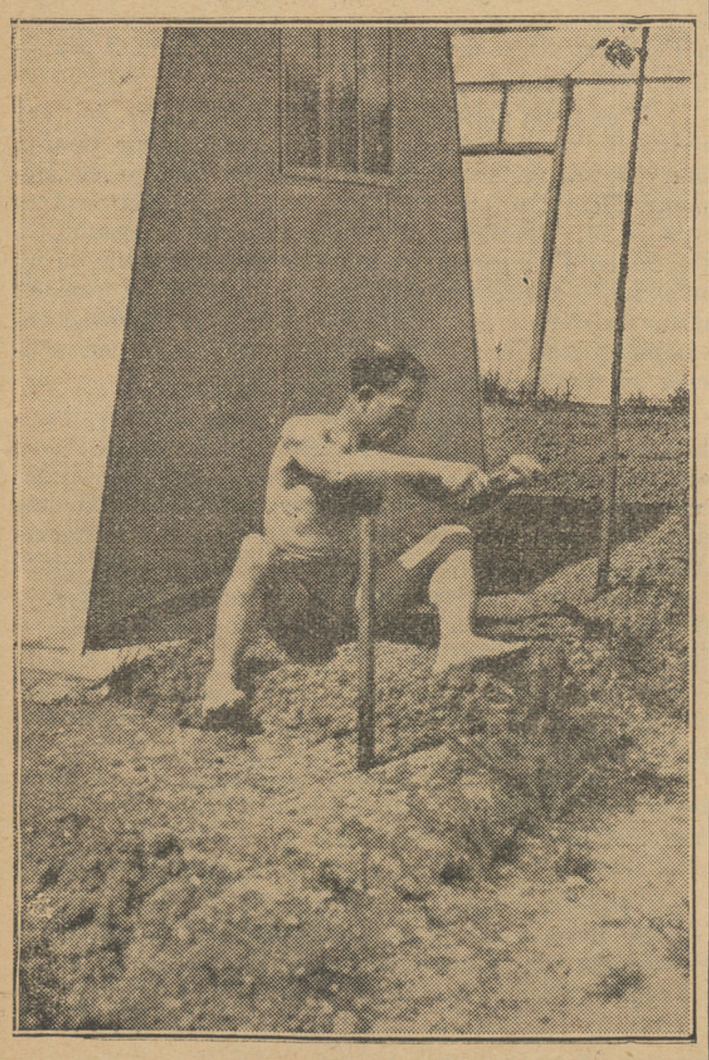
Fatigué par les jouissances, suggestionné par l'exemple des voisins, rationné en sommeil, le cerveau humain a chaviré. Jamais la société n'a compté tant de misères nerveuses ; jamais les asiles n'ont compté tant de fous...

■ ■ ■

Et que fait-on contre ces misères ?

Les garanties de santé qu'auraient pu offrir à nos contemporains les découvertes de la science moderne ont été compromises par une vie trop intensive et mal comprise, entraînant les riches comme les pauvres, et les campagnards presque autant que les gens des villes, vers trop d'occasions d'usure inutile. L'homme est vraiment le seul animal qui ne sache pas vivre. Et c'est en violant, consciemment ou non, les Lois de Nature qu'il a attiré à lui la Maladie.

NATURISME



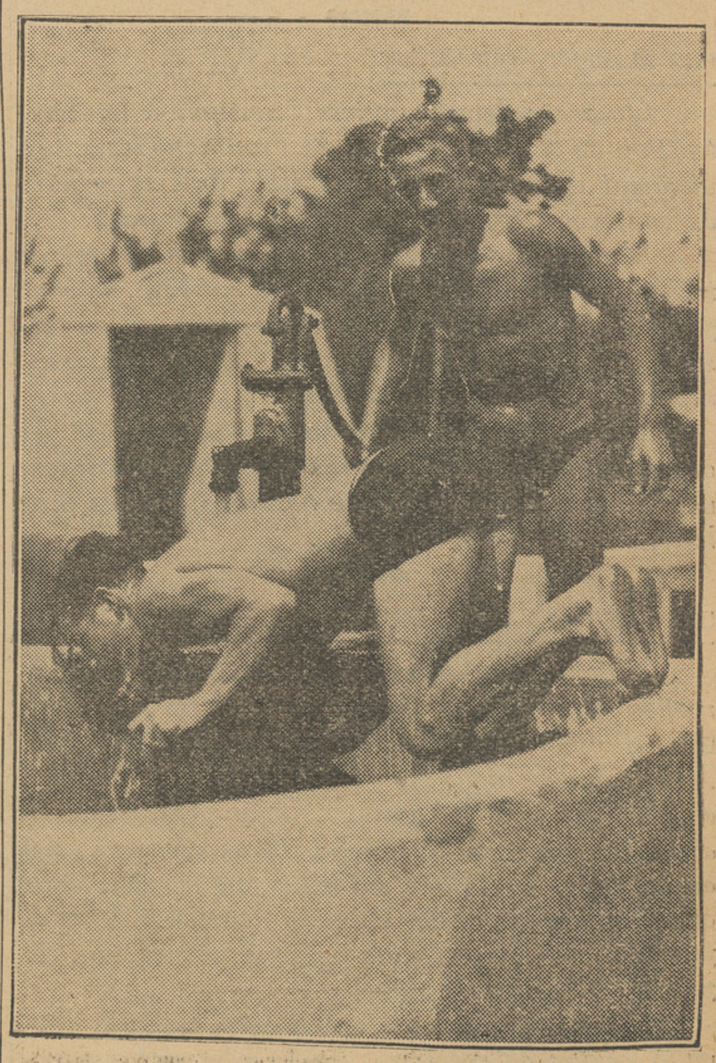
UNE OCCUPATION AGREABLE
Cet habitant de Physiopolis fixe les limites de sa petite propriété

EN PREMIERE PAGE...

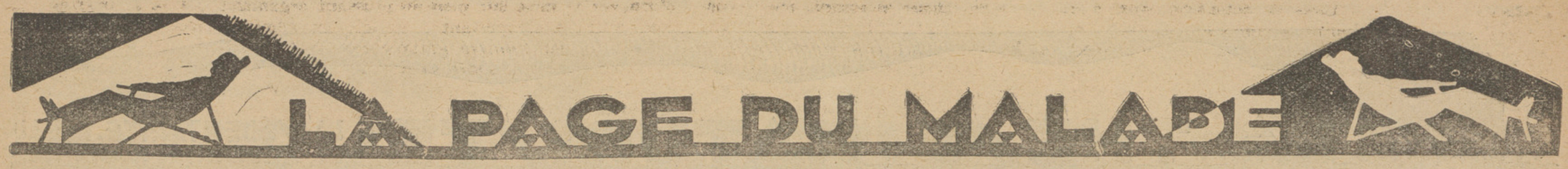
CONTRASTE

UN MEME MOUVEMENT, DEUX ATTITUDES ■ LE SÉDENTAIRE ÉPUISÉ, POUSSIF ET GATEUX MONTE PÉNIBLEMENT LES MARCHES D'UN SOMBRE ESCALIER ■ LE NATURISTE AGILE, LEGER ET SOUPLE GRAVIT EN BEAUTÉ LES ROCHES QUE DORE LE SOLEIL...

(Dessin de E. CARLES)



UN SUPPLICE BIENFAISANT
Où le naturiste Kahn fait office de bourreau et la fontaine d'échafaud



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES — NOS CONSEILS

VOS MEDICAMENTS ENTRETIENNENT VOS MIGRAINES

Demande. — H. K..., abonné, à Montpellier. — Depuis deux ans, je souffre de maux de tête. J'ai suivi plusieurs traitements : phytine, lécithine, stovarsol, phosoforme... Mes maux de tête sont augmentés par le travail cérébral ; ils me rendent incapable de prêter attention et me donnent des vertiges. Que faire ?...

Réponse. — Les maux de tête sont habituellement causés par une intoxication cérébrale. Pour guérir, il faut donc désintoxiquer. Croyez-vous que les drogues — celles dont vous parlez ou d'autres — puissent réaliser ce programme ? Nous ne le croyons pas. Plus on stimule, narcotise, médicamente, plus s'aggravent les misères toxiques.

Vivez plus sainement : dormez la fenêtre ouverte ; au réveil, retirez la chemise et, énergiquement, faites dix, quinze minutes de gymnastique. Lotion rapide, froide. Déjeunez de fruits de saison frais très mûrs et partez à pied à vos affaires, en respirant à pleins poumons. Pendant le labeur du jour, ouvrez la fenêtre, si possible. Rentrez à pied le soir chez vous. Vos menus, faites-les naturistes : pas d'alcool, pas de tabac ; ne buvez pas aux repas, mastiquez ; peu de viande, et à midi seulement ; des légumes frais, des aliments vivants. Sortez de table avant d'être repu. Cultivez l'optimisme ; croyez à la santé, à la beauté. Soyez jeune, ayez du cran. Et bientôt disparaîtront vos maux de tête, vos vertiges, et reviendra votre attention.

POUR GUERIR VOTRE INTESTIN VIVEZ EN NATURISTE

Demande. — *Mme M. Jeaume, rue Hoche, à Puteaux. — Voilà quinze ans que je souffre du foie, et, avec cela, j'ai de la ptose des intestins et mes selles sont difficiles et peu abondantes, malgré lavements, suppositoires et fruits crus. De sorte que mon état général est très mauvais : je maigris, suis sans forces, et j'ai des idées noires. J'ai consulté bien des docteurs, j'ai pris à peu près toutes les spécialités recommandées pour le foie. Tout cela sans le moindre résultat, sauf celui de m'avoir fait perdre tout courage. On parle, maintenant, de m'enlever la vésicule biliaire.*

Réponse. — Surtout, ne vous laissez, à aucun prix, enlever la vésicule biliaire ; cette opération, qui est à la mode depuis quelques années, est un massacre des voies digestives et ne donne jamais de bons résultats. Même une vésicule biliaire très malade (pleine de calculs par exemple) doit être conservée ; on la guérit fort bien par des massages spéciaux bien faits. L'ablation de la vésicule prive l'organisme de son régulateur biliaire, et fait le plus grand tort à la nutrition. Venez nous montrer votre abdomen ; sans doute vous prescrirons-nous, s'il est vrai que votre vésicule est malade, du massage vibratoire profond, au niveau de la dixième côte droite. Le massage devrait aussi remonter votre intestin, s'il est ptosé ; nous le faisons en mettant le patient tête un peu basse, genoux relevés. Sans doute faudra-t-il, aussi par les massages, remonter votre estomac, car c'est d'ordinaire la chute de l'estomac qui écrase l'intestin.

Les lavements ne guérissent jamais la constipation : ils l'aggravent, au contraire, toujours ; et, en outre, ils sont une cause certaine d'intoxication supplémentaire, par le mécanisme suivant : pour lutter contre les microbes contenus dans les matières fécales que conserve l'intestin inerte, la bonne nature dessèche lesdites matières fécales ; elle résorbe l'eau. Desséchés dans les matières du constipé, les microbes sont dans l'impossibilité de nuire. Qu'arrive alors dans l'intestin votre lavement, les matières, par l'action intempestive de l'eau, se ramollissent ; et les microbes, retrouvant un milieu liquide, s'empressent de se multiplier. Il résulte de là de l'infection intestinale, et une mise en liberté consécutive de toxines. Vos fatigues sont peut-être dues en partie à ce mécanisme. Supprimez donc vos lavements ; l'intestin n'est pas fait pour être lavé... Supprimez aussi vos suppositoires. La glycérine solidifiée qui compose les suppositoires congestionne violemment le rectum et prédispose aux hémorroïdes.

Pour guérir la constipation : croire d'abord, croire énergiquement, croire toujours qu'un intestin peut arriver à fonctionner seul. Et appliquez la série des moyens que nous n'avons pas la place de vous exposer ici, mais que vous trouverez dans notre livre « La Cure Naturiste », Tome I.

VOUS REDOUTEZ L'HUMIDITE ? ESSAYEZ DONC LA CURE D'EAU...

Demande. — *Mme Darcy, à Saint-Cloud. — Obligée de vivre dans un pays très humide et dotée d'une sensibilité terrible à l'humidité, j'en souffre horriblement : j'ai des picotements douloureux partout, de l'intoxication acide. Que me conseillez-vous ?*

Réponse. — Là où chacun de nous vit, là est sûrement le remède, ceci est un principe très naturiste. Vous vivez en pays humide, alors, un bon remède pour vous : l'eau. Le brave curé Kneipp (pardon, il était pour le moins évêque) soignait par l'eau les rhumatismes, misères d'humidité. Douchez vos picotements ; douchez-les à l'eau tiède, d'abord, si vous êtes frileuse ; et, progressivement, baissez la température de votre eau. Sous peu, douchez d'eau froide. L'entraînement à l'eau froide est excellent pour faire brûler la nutrition. Après l'eau froide, solide culture physique et vigoureuse friction (sans alcool). Soignez votre nutrition ; n'oubliez pas que — bien plus que l'humidité — c'est le mauvais état de l'estomac et du foie qui crée l'arthritisme. Révisez votre régime alimentaire et faites-le plus correctement naturiste.

ÉCHOS ET NOUVELLES

BRUITS ET POTINS

LA QUESTION SE POSE

Dans Candide, *une caricature d'Abel Faivre. Un malade dans son lit. Un docteur solennel, binoclé et barbu, du type « classique », lui tâte le pouls. Au chevet, une grosse dame arbore un sourire dont on ne sait s'il est stupide ou ironique.*

Au-dessous, cette légende : « — Et pas de visites. Je ne permets aucune visite. — Même les vôtres, docteur ? ».

LES ALIMENTS QUI TUENT

Quarante-deux ouvriers, occupés à la construction de la nouvelle gare de Trouville-Deauville, viennent d'être atteints, à la suite de l'absorption de conserves, d'intoxication alimentaire grave.

L'un d'eux a succombé. Les autres, qui se trouvent dans un état de faiblesse extrême, se sont plaints de violentes douleurs abdominales ; leur visage était devenu presque noir, et des vomissements les secouaient sans répit.

Voilà des conserves que notre instinct de conservation devrait bien nous empêcher de conserver sur notre table. La thèse naturiste, qui les prohibe, a décidément du bon...

UNE MORT QUI N'EST PAS SANS APPEL

« *La* Gazette Officielle *turque publie une sommation à un homme mort pour paraître devant la Cour d'appel. La convocation dit notamment : « A Ahmed bin Osman. Par suite d'une action intentée contre vous par votre femme Asime, par défaut, il a été établi que vous êtes mort. Dans le cas où vous auriez une objection à présenter au verdict, vous avez un droit d'appel dans la quinzaine. » Les journaux se demandent si la Cour attend une réponse de l'esprit du mort. »*

L'Intransigeant, *qui publie cette curieuse nouvelle, oublie de préciser à quelle adresse la convocation a été envoyée.*

HÉLIOPOLIS

Promesses de vente et actions privilégiées

Afin de faire bénéficier les propriétaires de terrains dans l'Ile du Levant d'avantages considérables, tels que la suppression des droits élevés de mutation, l'extension des possibilités de construction, etc., etc., la Société des Iles d'Or, dans sa séance du 23 juin prochain, va décider la création d'actions privilégiées spéciales, destinées, pour ceux qui en demanderont l'attribution, à remplacer les promesses de vente actuellement entre leurs mains, tout en leur conférant pratiquement les mêmes droits sur leurs terrains. Une étude approfondie de l'opération envisagée sera expédiée incessamment à tous les propriétaires, qui pourront décider librement soit de conserver leurs anciens titres, soit d'opter pour l'action privilégiée.

Constructions

Notre direction nous avise qu'elle vient de terminer l'étude du problème des constructions dans le domaine des Arbousiers, et qu'elle est désormais en mesure de réaliser les premiers bungalows. Nous prions les propriétaires qui sont déjà en possession d'études et de devis, de bien vouloir se mettre en rapport d'urgence avec nous. Ceux d'entre eux qui accepteront de nous régler à la commande le montant de leur devis pourront, très probablement, avoir leur construction terminée pour le début du mois d'août.

Toute demande de plans et devis doit être adressée directement à M. Bastier du Vignaud, directeur du Centre Naturiste, Ile du Levant (Var).

Toute commande et toute remise de fonds doivent êtres faites au docteur André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e)

ABONNEZ VOS AMIS A « NATURISME »

REVUE DES LIVRES

LE NU INTÉGRAL CHEZ LES NUDISTES FRANÇAIS

REPORTAGE (1)

Voici un nouveau livre sur le nu intégral. Après avoir, à l'exemple de M. L.-Ch. Royer, fait un reportage sur les camps nudistes allemands, M. Salardenne s'est efforcé de réunir, dans cet ouvrage, ses impressions sur le nudisme en France. Il faut dire que M. Salardenne est, lui-même, du moins pour l'instant, un nudiste convaincu, voire même ombrageux. Il est donc bien excusable de se montrer particulièrement partial à l'endroit des « demi-nudistes » — comme il dit — que nous sommes.

Il ne nous appartient pas de lui répondre, ici, sur ce point, notre rédacteur en chef, le docteur Gaston Durville, se réservant de le faire lui-même prochainement. Mais l'auteur reproduit une longue lettre d'un certain M. Boniface, qui attaque insidieusement, à l'occasion d'un panégyrique enflammé en faveur du nu intégral, notre revue, « Naturisme ». Dans un langage d'une extrême verdeur, M. Boniface nous reproche notamment d'avoir soi-disant tenté de tourner en ridicule les nudistes intégraux.

Or, comment se fait-il que M. Salardenne, qui publie si complaisamment ces véhémentes protestations contre les prétendues « lourdes, grossières et perfides moqueries » que notre journal « ne cesse d'adresser aux nudistes intégraux », soit précisément le même M. Salardenne qui, il n'y a pas si longtemps, rédigeait au sujet des nudistes, pour le « Canard Enchaîné », des moqueries que nous nous garderons bien de qualifier de lourdes, grossières et perfides ?

« Le nu intégral chez les nudistes français » aurait pu constituer un bon reportage, si son auteur, qui a du talent, s'était contenté de rapporter ce qu'il a vu chez les nudistes de Provence, de Bordeaux ou d'ailleurs, sans oublier les trois nudistes de Strasbourg. Mais, en dehors des incartades dont nous avons parlé plus haut, M. Salardenne poursuit, dans certains de ses chapitres, un but politique trop évident.

Ce livre, néanmoins, sera utile, car il prêtera à discussion, et c'est de la discussion que jaillit la lumière, tant aimée des naturistes.

P. A.

(1) Roger Salardenne : *Le nu intégral chez les nudistes français*, reportage. — Editions Prima, Paris.

Après de nombreux mois d'études et de labeur incessant, nous venons d'achever la mise sur pied du puissant organisme qui va se trouver à la tête de notre organisation naturiste de l'ILE DU LEVANT. Six sociétés anonymes, chacune comportant à sa tête un administrateur spécialisé, vont, étroitement unies dans le même idéal réalisateur, concentrer leurs efforts pour mener à bien l'œuvre gigantesque de la création, sur les 1.000 hectares de l'ILE DU LEVANT, de la première Cité Naturiste de Vacances du monde. Chacune va prendre sa part du travail de titans qui va être réalisé dans cette île magnifique, tristement abandonnée des humains depuis plusieurs siècles.

Restituer à notre pays une richesse perdue, remettre en valeur, au profit de la grande communauté naturiste, des centaines d'hectares actuellement improductifs, créer, avec HELIOPOLIS, la plus grande œuvre humanitaire et sociale du siècle, contribuer enfin au triomphe de la saine idée naturiste française, voilà le programme auquel adhéreront les 100.000 naturistes qui vont se partager les actions de nos nouvelles organisations.

Les adeptes qui nous connaissent et suivent nos efforts depuis plus de vingt ans savent que nous n'aurions pas accepté d'attacher notre nom à une entreprise incertaine. Au moment où la crise mondiale a fait baisser considérablement les cours de tous les titres français et étrangers, où nos adeptes — riches ou pauvres — ont perdu de ce fait, comme tout le monde, en quelques mois, plus de la moitié de leur épargne, nous venons leur donner la possibilité de récupérer leurs pertes en confiant leurs disponibilités à une affaire saine, dont le formidable succès présent est une garantie certaine du succès futur, que nous entendons gérer personnellement et dont nous garderons les rênes en mains.

Le capital de nos sociétés ne doit pas être souscrit par des spéculateurs professionnels. Les bénéfices d'une affaire naturiste doivent revenir au monde naturiste.

NATURISTES, HATEZ-VOUS DE SOUSCRIRE A NOS EMISSIONS.

FILIALES DE LA SOCIÉTÉ DES ILES D'OR
ÉMISSION DE 5.750 ACTIONS DE 100 FRANCS

NOUS avons longuement exposé, dans les précédents numéros de « Naturisme », le détail de l'organisation commerciale que nous avons envisagée pour l'Ile du Levant. Nous en rappelons seulement ici les grands principes, que nous faisons suivre de quelques conseils destinés à guider nos adeptes dans leur souscription.

SOCIETE DES ILES D'OR

La Société des Iles d'Or, dont nous avons racheté les actions il y a plusieurs mois, conserve la partie immobilière de l'affaire. Réunie en assemblée générale extraordinaire le 23 juin prochain, elle modifiera ses statuts et portera son capital initial de 50.000 à 607.500 francs, par l'émission de 3.620 actions ordinaires et 840 actions privilégiées de 125 chacune. **Le nouveau capital, soit 557.500 francs, est, d'ores et déjà, intégralement souscrit, et aucune action n'est actuellement disponible.**

FILIALES

L'émission nouvelle que nous faisons aujourd'hui concerne exclusivement les cinq filiales en voie de création : Compagnie Générale d'Electricité des Iles d'Or, Société d'Exploitation agricole, forestière et minière, Magasins Généraux, Messageries Générales, Entreprise Générale.

Toutes les actions de la **Compagnie d'Electricité des Iles d'Or** sont exclusivement réservées, à leur émission, aux seuls propriétaires actuels de terrains dans l'Ile du Levant, dans la proportion de 5 actions de 125 francs par terrain de 5.000 francs. **Toutes ces actions, soit pour un capital de 100.000 francs, sont déjà souscrites, et aucune n'est disponible.**

La souscription publique porte donc uniquement sur les quatre autres filiales, pour un capital global de 575.000 francs, divisé en 5.750 actions de 100 francs. Une part de fondateur est remise à tout souscripteur de **cinq** actions **de la même filiale.**

EXTRAIT DES STATUTS

Voici un extrait des statuts de chacune des filiales de la Société des Iles d'Or. On peut consulter les statuts complets soit à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, soit chez Me Picard, notaire à Paris, 85, rue de Richelieu. Les publications ont été faites au Bulletin des Annonces Légales et Obligatoires, conformément à la loi, le 8 juin 1931.

SOCIETE D'EXPLOITATION AGRICOLE, FORESTIERE ET MINIERE DES ILES D'OR

Société anonyme en formation, au capital de 185.000 *francs*

La société a pour objet :

La création de toutes exploitations agricoles, forestières ou minières ; la concession à des particuliers de toute exploitation qu'elle préférerait ne pas faire personnellement ; l'installation d'artisans et ouvriers dans l'île ; l'achat, l'exploitation et la vente de tous produits cultivés ou manufacturés, et généralement toutes opérations industrielles, commerciales, immobilières, mobilières et financières se rattachant directement ou indirectement, en totalité ou en partie, à l'objet ci-dessus et à tous autres objets similaires ou connexes.

Le capital social est fixé à la somme de 185.000 francs et divisé en 1.850 actions de 100 francs, nominatives ou au porteur, à souscrire et à libérer : la moitié au moins lors de la souscription et le surplus suivant les appels du Conseil d'administration.

Il est créé 370 parts de fondateur qui seront attribuées :

a) A tout souscripteur d'au moins cinq actions à raison d'une part par cinq actions souscrites ;

b) Le surplus, s'il en existe, par tiers, à MM. les docteurs Gaston et André Durville, et M. Bastier du Vignaud, fondateurs de la société.

MAGASINS GENERAUX DES ILES D'OR

Société anonyme en formation, au capital de 110.000 *francs*

La société a pour objet :

Le ravitaillement et l'approvisionnement des Iles d'Or, l'achat, l'entrepôt et la vente de toutes denrées, marchandises, matériel et outillage divers.

Et généralement toutes opérations commerciales, immobilières, mobilières et financières se rattachant directement ou indirectement, en totalité ou en partie, à l'objet ci-dessus et à tous autres objets similaires ou connexes.

Le capital social est fixé à la somme de 110.000 francs et divisé en 1.100 actions de 100 francs, nominatives ou au porteur, à souscrire et à libérer : la moitié lors de la souscription et le surplus suivant les appels du Conseil d'administration.

Il est créé 220 parts de fondateur qui seront attribuées :

a) A tout souscripteur d'au moins cinq actions, à raison d'une part par cinq actions souscrites ;

b) Le surplus, s'il en existe, par tiers, à MM. les docteurs Gaston et André Durville et M. Bastier du Vignaud, fondateurs de la société.

MESSAGERIES GENERALES DES ILES D'OR

Société anonyme en formation, au capital de 130.000 *francs*

La société a pour objet :

Toutes opérations de transport et de messagerie en général, et spécialement pour le transport des personnes, animaux, marchandises, matériel, etc., par tous modes de locomotion, terrestre, maritime ou aérien.

Et généralement toutes opérations commerciales, immobilières, mobilières et financières se rattachant directement ou indirectement, en totalité ou en partie, à l'objet ci-dessus et à tous autres objets similaires ou connexes.

Le capital social est fixé à la somme de 130.000 francs et divisé en 1.300 actions de 100 francs, nominatives ou au porteur, à souscrire et à libérer : la moitié au moins lors de la souscription, et le surplus suivant les appels du Conseil d'administration.

Il est créé 260 parts de fondateur qui seront attribuées :

a) A tout souscripteur d'au moins cinq actions à raison d'une part par cinq actions souscrites ;

b) Le surplus, s'il en existe, par tiers, à MM. les docteurs Gaston et André Durville et M. Bastier du Vignaud, fondateurs de la société.

ENTREPRISE GENERALE DES ILES D'OR

Société anonyme en formation, au capital de 150.000 *francs*

La société a pour objet :

La construction, la restauration et l'édification, soit pour son compte, soit pour le compte de toute collectivité ou particulier, de tous immeubles à usage industriel, commercial ou agricole, et à usage d'habitation, villas, bungalows, hôtels, fermes, etc. ; l'achat, la location et la vente de tous immeubles urbains et ruraux.

Et généralement toutes opérations industrielles, commerciales, immobilières, mobilières et financières se rattachant directement ou indirectement, en totalité ou en partie, à l'objet ci-dessus et à tous autres objets similaires ou connexes.

Le capital social est fixé à la somme de 150.000 francs et divisé en 1.500 actions de 100 francs, nominatives ou au porteur, à souscrire et à libérer entièrement, lors de la souscription.

Il est créé 300 parts de fondateur qui seront attribuées :

a) A tout souscripteur d'au moins cinq actions à raison d'une part par cinq actions souscrites ;

b) Le surplus, s'il en existe, par tiers, à MM. les docteurs Gaston et André Durville, et M. Bastier du Vignaud, fondateurs de la société.

DISPOSITIONS COMMUNES A TOUTES LES FILIALES

Le siège social de toutes les filiales est fixé à Paris, 15 *bis*, rue Cimarosa (16e).

La durée de chaque filiale est de quatre-vingt-dix-neuf ans à compter du jour de sa constitution définitive.

L'assemblée générale annuelle se tient tous les trois mois qui suivent la clôture de l'exercice social. Les assemblées ordinaires et extraordinaires se réunissent au siège social et sont convoquées par un avis inséré vingt jours à l'avance, dans un journal d'annonces légales de la Seine. Les assemblées constitutives sont convoquées de la même manière par un avis inséré huit jours à l'avance pour la première et huit jours à l'avance pour la seconde.

L'année sociale commence le premier janvier et finit le trente et un décembre.

Sur les bénéfices nets, il est prélevé :

1° 5 % pour la réserve légale :

2° Somme nécessaire pour servir aux actionnaires un premier dividende de 6 % sur le capital libéré et non amorti des actions.

Le surplus est réparti :

1° 10 % au Conseil d'administration ;

2° 70 % aux actions ;

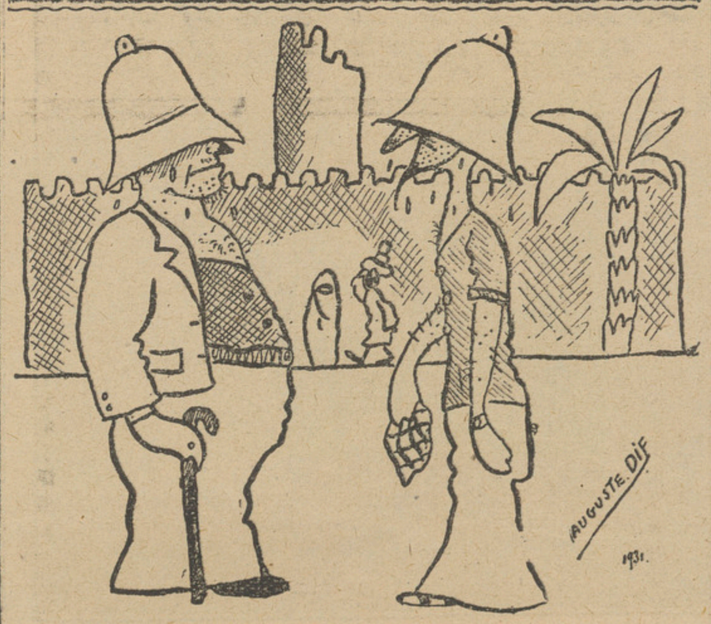
3° 20 % aux parts de fondateur.

En cas de liquidation, l'actif social net est employé d'abord à rembourser le capital des actions. Le surplus est réparti : 80 % aux actions et 20 % aux parts de fondateur.

Fondateurs émetteurs : MM. les docteurs Gaston et André Durville, demeurant à Paris, 15 *bis*, rue Cimarosa, et M. Bastier du Vignaud, Ile du Levant (Var).

APPORTS DE LA SOCIETE DES ILES D'OR A SES FILIALES

Dès que les filiales seront régulièrement constituées, la *Société des Iles d'Or* proposera à chacune d'entre elles de lui faire apport des contrats dont elle est bénéficiaire, concernant l'*Ile du Levant*, et, par suite, de lui conférer immédiatement des possibilités de ressources extrêmement intéressantes. Une augmentation de capital par création d'actions d'apport interviendra donc, et chaque filiale sera en mesure de commencer utilement son exploitation.



— Et vous, êtes-vous partisan du naturisme ?
— Quand mon estomac ne va pas, j'y songe sérieusement...

COMMENT SOUSCRIRE ?

Une filiale pouvant distribuer moins de dividendes que ses sœurs, sans que cette éventualité puisse être actuellement prévue pour telle ou telle société, nous engageons très vivement les souscripteurs, afin de répartir plus uniformément leurs chances de profit, à procéder de l'une des manières suivantes :

1° Souscrire à 1 action de 100 francs de chaque filiale, soit, au total, 400 francs ;

2° Souscrire à 5 actions de 100 francs de chaque filiale, soit, au total, 2.000 francs ;

3° Souscrire à 10 actions de 100 francs de chaque filiale, soit, au total, 4.000 francs.

Et ainsi de suite, par multiple de 5, pour chaque filiale.

Le mode de souscription N° 1 présente l'inconvénient de ne pas donner droit aux parts de fondateur. Le mode de souscription N° 2 donne droit à 4 parts de fondateur (1 part par filiale). Le mode de souscription N° 3 donne droit à 8 parts de fondateur (2 par filiale), et ainsi de suite. Tous les autres modes de souscription sont intéressants, du moment où ils procèdent par multiple de 5, pour chaque société.

Si le souscripteur a une confiance plus grande dans la Société d'Entreprise, par exemple, il peut concentrer sur elle son principal effort, et se faire réserver : 30 actions de la Société d'Entreprise (avec 6 parts de fondateur), soit 3.000 francs ; 10 actions de chacune des autres filiales (avec 2 parts de fondateur pour chacune), soit 3.000 francs.

Le naturiste qui ne dispose que de faibles disponibilités pourra ne souscrire qu'à une seule action d'une seule filiale (100 francs). Il portera de préférence son choix sur les sociétés ayant le plus gros capital social (Entreprise Générale ou Société d'Exploitation).

Tout naturiste peut et doit devenir actionnaire.

Toutes les actions, sauf celles de la Société d'Entreprise, peuvent être libérées seulement de la moitié à la souscription, le surplus au fur et à mesure des appels du Conseil d'administration.

SOUSCRIVEZ D'URGENCE

Sur les 5.750 actions qui restent à souscrire, plus de 1.800 sont déjà retenues. **Il est évident que l'émission totale sera couverte en quelques semaines.** Nous engageons donc les souscripteurs désireux de profiter de l'émission à se hâter — surtout s'ils habitent la province ou l'étranger — et à nous faire parvenir d'extrême urgence, en même temps que les fonds, le bulletin de souscription qu'on trouvera dans le présent numéro, à la page 10 (les chèques et mandats devront être exclusivement rédigés au nom du docteur André Durville).

Le docteur André Durville se tiendra à la disposition des souscripteurs, à l'Imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15e), tous les jours, de 10 heures à midi, pour recevoir les souscriptions.

DE TOUT... DE PARTOUT

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION

GRAISSES ANIMALES ET VÉGÉTALES (1)

PARCE que la graisse a participé à la vie intime d'un animal que l'on détourne de ses voies, en vue d'en faire une sorte de monstre, elle ne peut être autrement que le reflet de celle-ci. Le sentiment naturiste est donc offusqué de ce chef.

Il est un autre fait, qui doit finir de nous éclairer. Les graisses animales sont caractérisées par la présence d'un alcool glycérique, qui est la cholestérine. Or, celle-ci est d'un caractère excrémentiel qui la rend des plus sujette à caution. Elle est soluble dans la graisse, l'alcool bouillant, le chloroforme, l'éther, mais insoluble dans l'eau, et ne peut s'éliminer par la sueur. Elle est insaponifiable, et, pour cette raison, inassimilable par l'organisme. Nous la retrouvons dans la cervelle, les rognons, le ris de veau, etc. Elle présente donc le grave inconvénient de charger notre organisme d'un poison qui est un legs de la vie animale, et qui sera d'une élimination difficile.

Or, la cholestérine se trouve dans les graisses animales et non dans les graisses végétales, qui contiennent au contraire la phytostérine et la lécithine, qui est une graisse phosphorée.

La vie physiologique d'un animal est à l'image de la nôtre. Ne nous étonnons pas que celui-ci ait ses « mauvaises humeurs », comme nous avons les nôtres. A manger leur chair et leur graisse, nous ne pouvons hériter que de ce qu'ils nous apportent en bien et en mal. Sur ce chapitre comme ailleurs, le naturisme se détourne du carnivorisme et de ses faiblesses pour se diriger vers le monde végétal, qui a été vraiment créé à l'usage de l'homme.

Aussi, pour les besoins de la cuisine, convient-il de faire choix d'une graisse purement végétale. Là encore, malheureusement, le bât blesse, car, dans le commerce, il n'existe guère de produit qui soit purement végétal. En effet, la graisse animale a un point de fusion plus élevé, ce qui permet de faire des mélanges qui résistent mieux aux chaleurs de l'été et aux sautes de température. De plus, la graisse animale est à plusieurs fins, en cuisine comme en pâtisserie, alors que la graisse purement végétale se prête mal au travail des pâtes. Enfin, la graisse animale a un goût qui se rapproche de celui du beurre, qui demeure, pour la grande masse, le corps gras idéal.

L'alimentation naturiste a donc eu, entre autres, comme objet, de réaliser un corps gras purement végétal, qui fût simple et neutre. Il est en effet inutile de compliquer le chimisme de l'assimilation. Notre digestion se fera d'autant mieux qu'elle sera simple. Les sauces « chasseur » ou « Cumberland », aux vingt-cinq ingrédients, sont peut-être des merveilles culinaires, d'exécution difficile et de goût rare, mais, malheureusement, elles sont incendiaires, parce qu'indigestes et beaucoup trop compliquées pour des organes généralement usés.

Une autre difficulté tient à l'acidité des graisses végétales, qui est parfois extrême. Rien ne sert de corriger cette acidité ; le remède risquerait d'être pire que le mal. Il a donc fallu chercher la solution dans l'huile de coco, naturellement neutre, en la solidifiant par un procédé mécanique et thermique qui ne changeât pas sa constitution moléculaire.

Comme notre mouvement est avant tout constitué en vue de réalisations et non de vaines querelles d'école, il résulte de ces quelques considérations que nous devons chercher notre ration de corps gras végétal, pour les besoins de la cuisine, dans le corps gras végétal naturiste, d'une part, et dans l'huile d'olive mûre, d'autre part.

Le beurre cuit est indigeste, les graisses animales sont à écarter ; mais ces deux suppressions ne seront pas des privations, car les aliments peuvent tout aussi bien être accommodés avec ces graisses végétales et permettre un menu varié.

Un avantage distinct ressortira du fait que le corps gras végétal étant pur et simple, dénué de tout élément animal, ne rancira pas, ne se corrompra pas, et sera, par le fait, d'une très longue conservation.

Les naturistes qui, par goût, prennent une nourriture très ou trop grasse, devront se rappeler que la condition nécessaire pour assimiler les graisses est de les saponifier. De cela se charge notre organisme, mais il a besoin de deux bases, qui sont la soude et la potasse. La soude est en abondance dans la nature ; nous ne risquons pas d'en manquer ; toutes les verdures en contiennent, et la plupart des fruits courants sous nos climats. La potasse est plus rare, mais nous avons trois aliments quotidiens qui sont faits pour ne pas nous en laisser manquer : ce sont le pain complet (et non pas le pain blanc), les pommes de terre, et, surtout, le jus de raisin. Voilà donc de quoi garnir d'autorité la table du naturiste, chaque jour : pain complet, salades vertes, pommes de terre, raisins ou plutôt jus de raisin frais, car celui-ci est mûr et non vert.

Cette saponification des corps gras est nécessaire pour les rendre assimilables, et, de plus, elle aura comme conséquence de laisser dans nos voies digestives une glycérine qui sera à son tour l'élément de digestion de nombreux acides organiques provenant de légumes et de fruits.

Autrement dit, la ration de corps gras végétaux est une nécessité pour notre organisme. Nous en avons une preuve en ce que tous les bons aliments nous font un apport de corps gras. C'est même une des preuves de l'analogie existant entre notre organisme et le monde végétal, et une explication du goût naturel que nous avons pour certains fruits ou légumes, de préférence à d'autres. Le goût général pour l'olive noire ou l'amande en est un exemple.

Enfin, nous ne pouvons départager graisses animales et végétales sur les seules considérations d'ordre chimique.

Les graisses végétales sont meilleures conductrices de l'électricité que les graisses animales. Cette considération ouvre un horizon sur la valeur des électrolytes de l'aliment végétal, qui est l'œuvre de la Nature, comparée à celle des cadavres animaux, qui sont si proches de la décomposition. L'aliment n'est pas seulement calories, carbone et composé chimique, mais il est aussi vibration. Or, nous sommes assurés d'une chose, c'est que toute énergie vient de la voûte céleste, et que le monde végétal transpose celle-ci pour la mettre à la hauteur de nos organes. Que nous cherchions donc chlorophylle, sels minéraux, protéines ou graisses, nous ne saurons les trouver que là où elles sont, vibrantes, assimilables, c'est-à-dire dans le monde végétal. La création est un tout logique, aux lois éternelles ; il n'est pas de raison pour que ce chapitre soit à l'exception des autres.

La nature est un gros livre qu'il faut savoir lire, mais que l'on comprend lorsque l'on a saisi le fil directeur. Elle est un guide ; c'est elle qu'il faut suivre, et non pas l'homme malin qui croit avoir fait une merveille en inventant le bœuf gras.

FIN

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.

(1) Voir *Naturisme* du 11 juin 1931.

AU CENTRE NATURISTE INTERNATIONAL DE L'ILE DU LEVANT

Un tableau saisissant : dans le décor admirable des Pierres-de-Fer, des naturistes contemplent l'immensité de la « Grande Bleue ».

POUR NOS ENFANTS

A PROPOS D'UNE CIRCULAIRE

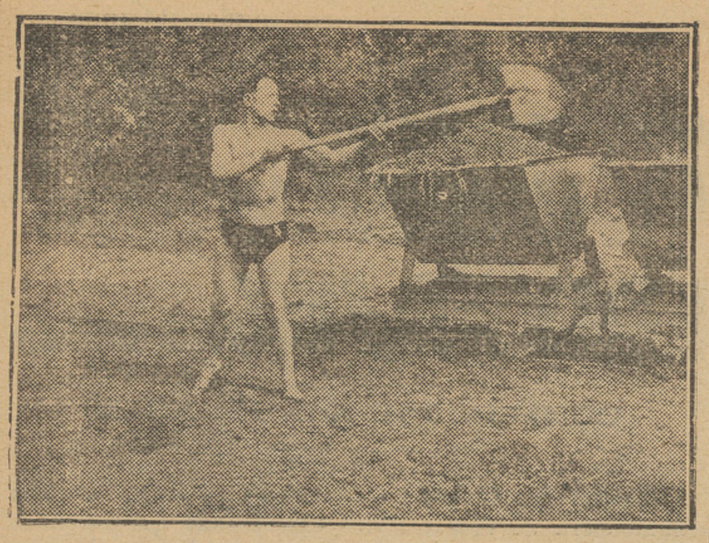
LE NATURISME ET L'ENSEIGNEMENT

La question de l'enseignement est à l'ordre du jour. Elle est digne de retenir toute notre attention. Le naturisme, en effet, loin de se désintéresser de l'éducation de la jeunesse, lui réserve une large place dans son programme.

Par la circulaire qu'il vient d'adresser aux autorités universitaires, M. Mario Roustan, ministre de l'Instruction publique, a montré qu'il était décidé à rénover complètement les méthodes en usage dans nos établissements d'enseignement.

Cette réforme, à vrai dire, s'imposait depuis longtemps.

Qui de nous n'a pas souffert, par exemple, de la fâcheuse manie qu'ont beaucoup de professeurs d'administrer à leurs élèves une « suralimentation » en devoirs et leçons, chacun d'eux affectant d'ignorer ses confrères ? La spécialisation, là aussi, a fait des ravages : le latiniste refuse d'envisager autre chose que *Rosa la rose ;* pour le mathématicien, en dehors de la racine cubique et des tables de logarithmes, point de salut. Résultat : l'élève est surchargé de besogne, bâcle ses devoirs, néglige ses leçons ; en voulant trop lui apprendre, on ne lui apprend plus rien. Parbleu ! nous savons bien qu'il est nécessaire de donner aux enfants du travail à exécuter en dehors des heures de classe ; mais croit-on vraiment qu'il soit utile de farcir ces



TRAVAIL MANUEL
Tout en entretenant notre vigueur musculaire, rendons-nous utiles

jeunes cerveaux, de leur faire subir le supplice de l'entonnoir ? Croit-on agir avec sagesse en acceptant que des garçonnets et des fillettes pâlissent sur des bouquins, jusqu'à onze heures ou minuit, alors que chaque travailleur adulte — conscient, lui, et organisé — dort depuis un bon moment du sommeil du juste ?

On veut en faire des phénomènes ; on en fait des malheureux. A dix-sept ans, après avoir été surchargés de devoirs, après avoir été surchargés d'honneurs et de diplômes, ils sont surchargés de boutons et de furoncles... à moins, hélas ! qu'ils ne soient devenus tuberculeux.

M. Mario Roustan donne à ce sujet un utile conseil : « Le travail après le dîner, dit-il, devrait être proscrit de l'horaire familial des externes, comme il l'est, au lycée, de celui des pensionnaires. »

■ ■ ■

Il est un point sur lequel j'insisterai particulièrement, c'est la nécessité d'orienter l'enseignement vers des méthodes plus attrayantes, plus vivantes, plus *naturelles*. Combien de fois ai-je bâillé pendant les cours de professeurs pourtant vénérables !... Et que de dessins ai-je fait en marge de

LA « PETITE CLASSE »
Un amusant groupe d'enfants à l'Ile des Naturistes de Villennes

mon « cahier de brouillons » — si bien nommé — jusqu'à en remplir les pages elles-mêmes ! Fait paradoxal, j'ai gardé de cette époque un souvenir indéfinissable de vieillesse et d'ennui.

C'est cela qu'il faut changer. Il faut absolument *intéresser* l'enfant. Tout est là. Peu me chaut s'il répète mot à mot un texte dont on a négligé de s'inquiéter s'il le comprend ; cela n'a aucune utilité et ne signifie rien. Ce qui importe, ce n'est pas la lettre, c'est l'esprit. Il faut captiver l'attention et éveiller l'intelligence de l'enfant. Les méthodes modernes d'éducation devront largement tenir compte de ce principe primordial.

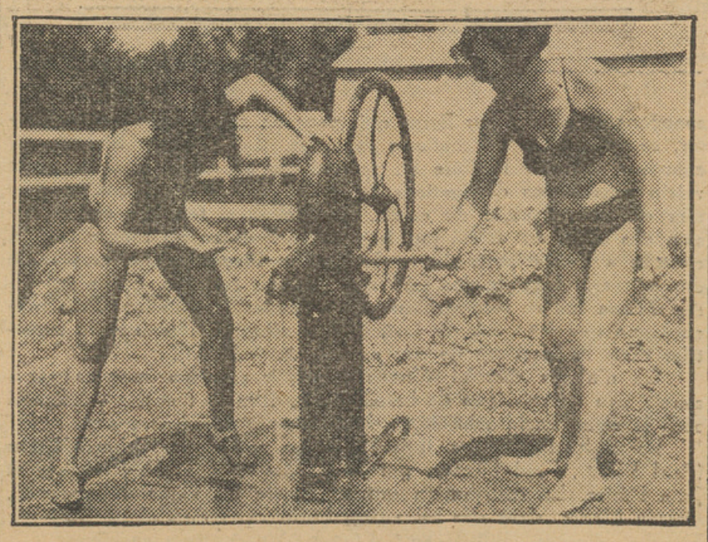
■ ■ ■

Vouloir enrayer le surmenage, c'est bien ; préconiser un système d'éducation mieux compris, c'est bien aussi. Mais que dire de l'hygiène ? Sur cette question, la circulaire du ministre de l'Instruction publique reste muette. Et pourtant...

Je me souviens, en écrivant ces lignes, du vieux collège provincial où j'ai passé ma première jeunesse, et dont les murs épais et avares de lumière suintaient l'humidité tout au long de l'année. Cet édifice, un ancien couvent, était certes respectable, mais aussi peu fait que possible pour abriter les jeunes êtres qu'on y enfermait. Dans les salles obscures et basses, le soleil n'entrait pour ainsi dire jamais. Combien y a-t-il d'écoles, de collèges et de lycées de ce genre en France ? Nous posons la question.

■ ■ ■

Puisque nous parlons d'hygiène, signalons les procédés ahurissants d'une directrice d'école, en



A VOTRE SANTÉ !
Près du grand stade, une fontaine d'eau potable a été construite

plein Paris. C'est un lecteur de *Naturisme* qui nous les communique.

« Notre fille, dit-il, âgée de dix ans, ne connaît pas le goût de la viande, du café, de l'alcool et autres toxiques du même genre. Or, nous avons des difficultés avec la directrice, qui prétend exiger de ses élèves le port d'une coiffure et d'un manteau tant qu'il ne fera pas *tout à fait chaud*, ceci « à cause des courants d'air » et *pour éviter les otites ;* et puis, la coiffure, ça les pare du froid, l'hiver, et du soleil, l'été ; et puis... *ça les habille*. Ce sont ses propres paroles.

« Lorsque je suis allé protester contre ses prétentions, le 3 juin, elle était encore couverte d'un manteau, dans son bureau, porte et fenêtre fermées, et elle frissonna lorsque je lui ai dit que ma fille se lavait, entièrement nue, à l'eau froide ; mais nous tenons bon et notre fille va à l'école, tête nue, sans manteau et sans chaussettes ; en ce qui concerne ces dernières, la maîtresse a dit ce matin à ses élèves qu'il n'était pas poli et pas convenable de venir à l'école sans chaussettes. Où les convenances vont-elles se nicher ?

« Que pensez-vous de cette façon d'inculquer l'hygiène à nos enfants, à l'heure où l'on met tout en œuvre pour lutter contre les fléaux sociaux ? »

Ce que nous en pensons ? Ceci :

Puisque la coiffure habille si bien, à elle toute seule, pourquoi la directrice se montre-t-elle si in-

TRAVAIL INTELLECTUEL
Tout en prenant notre bain de soleil, faisons un peu de lecture...

transigeante pour le port du manteau ? Et que peut-elle bien porter, cette docte dame, lorsque, par hasard, elle met le nez dehors ? Un équipement pour expéditions polaires, sans doute. Quant aux « otites »... Non, passons, voulez-vous ?

■ ■ ■

Ni trop, ni trop peu. Ne pas tomber d'un excès dans l'autre. Ne pas nous préparer, après une génération de surmenés, une génération d'illettrés. Mais faire pratiquer, par des professeurs jeunes d'esprit, un enseignement judicieux, avec des moyens simples et directs. Multiplier les exercices pratiques, les exemples vivants. Chercher, pardessus tout, à intéresser l'enfant.

Améliorer peu à peu les bâtiments scolaires, les doter de salles spacieuses et aérées, où de larges fenêtres laisseront entrer à flots le soleil.

Et commencer immédiatement la réalisation sur une grande échelle, au moins pendant la belle saison, des écoles en plein air, loin des agglomérations — sans manteau et sans chapeau, madame la directrice !

Telles sont les bases de l'Ecole de l'avenir.

PIERRE AUDEBERT.

LE CONFÉRENCE TÉNOGRAPHIÉE

FAISONS CESSER LE MARTYRE DE NOTRE PEAU

LA SANTÉ PAR LA CURE CUTANÉE (1)

(CONFERENCE DU 24 FEVRIER 1931)

ETES-VOUS fatigués, asthéniques, surmenés ? Quand vous serez entraînés au bain d'air, exposez-vous nus, pendant un instant, au soleil, et vous sentirez qu'à mesure que votre dos prend un teint rose, puis rouge — vous aurez soin de ne pas pousser trop loin si vous n'avez pas d'entraînement — vos forces reviennent. Combien de fois ai-je vu des asthéniques sentir leurs forces revenir, à mesure qu'ils poursuivaient leurs bains de soleil, comme si un influx vitalisant coulait dans la profondeur de leurs nerfs.

Le grain-pigment de la peau a été mis par la nature dans notre épiderme pour accumuler les rayons vitalisants du soleil ; petit accumulateur merveilleux, il a la faculté de muer cette énergie inerte du soleil en énergie humaine.

Notre peau a une richesse nerveuse extraordinaire. On peut dire que tout nerf sensitif humain aboutit à la peau, ou, plus exactement, part de la peau pour aller vers un centre nerveux.

■ ■ ■

LES PAPILLES SENSITIVES

Sous la peau se trouvent des papilles sensitives, sortes de petits boutons autour desquels s'enroule un filament de nerfs sensitifs ; ces nerfs s'en vont vers nos centres nerveux et vers la moëlle.

A n'importe quel endroit de votre corps existe un nombre plus ou moins grand de ces boutons nerveux ; si bien que si vous touchez n'importe quel point de votre peau, vous avez la faculté d'envoyer un courant vers vos centres nerveux.

Ces boutons sont plus ou moins serrés suivant les endroits considérés de notre peau ; mais, en principe, ils sont tellement rapprochés les uns des autres qu'il suffit d'écarter les pointes d'un esthésiomètre (sorte de compas) d'à peine deux millimètres, pour que l'on perçoive deux piqûres.

C'est une supériorité formidable que nous avons là sur les animaux. Le chien, par exemple, est à peine sensible. Ses boutons nerveux sont très espacés les uns des autres. Si vous enfoncez brusquement une épingle dans la peau d'un chien, celui-ci ne sent rien. Il n'y a pas beaucoup d'endroits de votre corps où vous ne sentiriez pas la piqûre ; c'est que, presque partout sur notre peau, ces boutons sensibles confluent les uns sur les autres. L'homme a donc, grâce à cette particularité, une possibilité formidable d'agir sur ses profondeurs, par les contacts, par le choc, par la friction, l'eau, le massage. Il a la faculté d'envoyer vers ses centres nerveux toutes sortes d'énergies, de créer des excitations douces, demi-douces, violentes, de créer du calme, de créer la paix dans un organisme agité. Il y a tout un art avec lequel le naturiste doit jongler pour agir, par la peau, vers ses profondeurs.

Votre organisme manque-t-il d'influx nerveux ? Déshabillez-vous, prenez un bain d'air. L'air froid ou frais, léchant votre peau, crée, grâce à l'excitation qu'il provoque sur les papilles sensitives dont je viens de vous parler, un courant qui se dirige vers les centres nerveux. Ce courant crée à son tour des réflexes sursécrétoires qui vont agir sur les glandes et les faire sécréter, et des réflexes moteurs qui vont créer du réchauffement dans vos muscles. Le résultat est donc une modification physiologique profonde.

■ ■ ■

LA FRICTION, HYGIENE CUTANEE...

Au lieu du bain d'air, vous pouvez faire une friction. Frottez votre peau avec la main nue, du haut en bas, et sur tout le corps ; à mesure que vous frottez, vous sentez un immense bien-être vous envahir. A quoi est-ce dû ? Mais au mécanisme de tout à l'heure.

Sous votre main, au contact de vos papilles sensitives, la friction a créé des forces cutanées qui vont s'en aller vers vos centres nerveux, vont stimuler votre moëlle, recharger les plexus nerveux du sympathique. Immédiatement, vous avez ressenti du bien-être.

Prenons, par exemple, un « arthritique digestif », dont la digestion se fait mal, dont l'estomac sécrète mal (l'insuffisance glandulaire, c'est la maladie du siècle). Ne croyez pas que c'est la friction, agissant sur l'estomac, qui va le soulager ; mais, agissant par le mécanisme de tout à l'heure, excitant les papilles nerveuses de l'estomac, elle va provoquer des courants nerveux qui s'en iront vers la moëlle, puis vers le plexus du sympathique, qui commande le plexus solaire, et la recharge du plexus solaire en énergies fera que ledit plexus enverra, par les nerfs de l'estomac, un influx nerveux dont vous manquez ; la sécrétion complémentaire s'effectuera et le ballonnement, en quelques minutes, aura cessé.

Ce qui est vrai pour l'estomac l'est aussi pour n'importe quel autre organe affecté.

■ ■ ■

...ET MOYEN CURATIF

Prenons une forme torpide de tuberculose (pas celle qui donne de la fièvre : dans la forme fébrile, il ne faut pas frotter). Un individu respire mal ; il a fait des cicatrices à ses poumons, mais se remet. Une gêne respiratoire subsiste : en rentrant chez lui, il est essoufflé. Un aide, sa femme ou un parent fait sur son thorax une friction extrêmement superficielle. L'excitation produite sur les papilles nerveuses va s'en aller à la moëlle, va gagner le sympathique, atteindre les plexus du sympathique, qui ont pour mission de bien faire respirer, agir sur le nerf pneumo-gastrique inspirateur, et vous allez constater que l'essoufflement a disparu en quelques minutes. La friction légère, superficielle, a produit une détente extrêmement profonde, non plus seulement dans une sphère nerveuse, mais organique.

On peut tirer de ce que je viens de dire toute une thérapeutique systématique des organes.

La friction, hygiène cutanée que tous peuvent réaliser, utilisée d'une façon générale, est un moyen de premier ordre pour agir sur la santé générale, et, ensuite, sur quantité d'affections locales.

(A suivre.)

(1) Voir *Naturisme* des 4 et 11 juin 1931.

LE NATURISME ET LE ART

LE CINÉMA

AUTOUR D'UNE ENQUETE

Voilà un film dont il est difficile de dire du mal, et, ma foi, c'est une constatation agréable. Néanmoins, on pourrait, en cherchant bien, découvrir dans le scénario des enchaînements qui ne sont point rigoureusement logiques. Enfin, il vaut mieux tenir compte des impondérables et ne pas trop se demander : pourquoi et comment ?

La justice humaine prend une fois de plus posture d'accusée. C'est sur la faiblesse des éléments d'inculpation et sur le manque de sagesse et de perspicacité de l'homme que repose ce développement adroit d'un fait-divers où le juge se trouve aux prises avec sa conscience, dans un débat que l'on peut qualifier de classique, car l'angoisse qui l'étreint a sa source dans le déchirement du père obligé de soupçonner son fils d'un crime inexplicable, conflit de l'intégrité et de l'amour paternel.

L'interprétation est d'une qualité et d'une homogénéité remarquables ; la sobriété du jeu des acteurs ne contribue pas médiocrement à la valeur du film. La photographie est impeccable, un peu poussée au clair-obscur peut-être, jamais plate ni insipide. La caméra se déplace, mais sans acrobaties inutiles.

Malgré le dialogue français — vraiment satisfaisant — l'atmosphère reste spécifiquement allemande. Pas un instant ne surgit l'idée que les personnages ne sont point des Germains. Il faut avouer que la mise en scène contribue pour beaucoup à cette illusion : intérieurs, extérieurs, tout a été très soigneusement étudié et réalisé. Aussi peut-on citer en bloc les noms des auteurs : Robert Siodmak et Henri Chomette, du metteur en scène : Erich Pommer. Voilà qui va à l'encontre de certaines théories, selon lesquelles il aurait été impossible de nous restituer l'atmosphère originale d'un film dont l'action se déroule à l'étranger. Un petit défaut, cependant : au début de la bande, les voix sont légèrement pâteuses.

Il est difficile de raconter un scénario comme celui-là, où les incidentes sont très nombreuses. Paul Bernt, jeune étudiant berlinois, est fiancé à Greta Bienert, à l'insu du père de celle-ci, le juge Bienert. Un obstacle s'oppose à la réalisation de leur projet de mariage : Erna, la maîtresse de Bernt, refuse de se séparer de lui et le menace de chantage ; elle occupe, avec son amie Mella, un petit appartement équivoque dans une maison de triste apparence. Walter, frère de Greta, soucieux du bonheur de sa sœur, se charge de déterminer Erna à accepter la décision de Paul ; celui-ci lui remet les clefs de l'appartement. Mais Walter, empêché par une tendre amie, ne remplit point sa mission. Au matin, Mella, rentrant, découvre le cadavre de son amie assassinée ; immédiatement, les soupçons se portent sur Bernt qui, pour ne pas compromettre Walter, se mure dans un mutisme farouche. Le docteur Bienert est chargé d'instruire l'affaire et, malgré les affirmations d'un vieux voisin d'Erna, les dénégations de Bernt, se convainct que ce dernier est bien l'auteur du crime. Mais Walter, toujours en possession des clefs, est arrêté par le policier Bauman au moment où il cherche à s'en débarrasser, et le docteur Bienert essaie bientôt de démontrer la fragilité des faits qui accusent son fils. Enfin, le voisin d'Erna fait sa réapparition pour dénouer la situation. Plus psychologue que les gens de justice, il a réussi à identifier le meurtrier dans la personne de son sous-locataire Brann.

On n'a pas cherché à nous émouvoir par des moyens grossiers ; peu de cris, pas de batailles ; le film tout entier est tourné sous le signe de la sobriété.

Parmi les interprètes, il faut citer en particulier Richard Willm (Paul Bernt), Paul Olivier, qui joue Scheer, le vieux locataire, et Jean Périer. La distribution groupe encore les noms d'Annabella, Gaston Modot, dans des rôles trop brefs, ceux de Colette Darfeuil, Florelle, Ancelin, Bill-Bockett, Franck, Maury, tous excellents.

JEAN FAUREZ.

L'INSTITUT NATURISTE
15 BIS, RUE CIMAROSA, PARIS-16e
VIENT DE CREER
UN SERVICE ULTRA-MODERNE DE
RADIOGRAPHIE
ET DE
RADIOSCOPIE
Examen radioscopique : 110 fr.
Radiographie : 120 à 150 fr.
Le service fonctionne tous les jours de 10 heures à midi et de 14 à 19 heures

INFORMATIONS DIVERSES

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

Saison des pêches. — Vers le 20 juin, Madolin commencera de recevoir des expéditions quotidiennes de pêches bien mûres, en provenance directe des domaines de Rognac, en Provence, où sont également cultivées les vignes qui donnent aux naturistes le Jus de Raisin frais, Picardan Doré, Réserve naturiste.

Ces pêches sont cueillies sur des arbres plantés en vergers, et rationnés dans leur récolte de façon à produire des pêches « étalon » qui soient toutes du même type. De plus, tous les arbres sont matriculés de façon que la cueillette se fasse très méthodiquement, jour par jour, au fur et à mesure que les fruits arrivent à maturité. Il importe en effet d'avoir non seulement de beaux fruits, mais surtout des fruits mûrs, tous, autant que possible, comparables les uns aux autres. Seule, une méthode très étudiée touchant la plantation, l'entretien et la cueillette des arbres, peut donner ces résultats. Madolin s'est réservé pour la saison tous les premiers choix, qui lui seront expédiés chaque jour. La cueillette est faite avant le soleil de neuf heures du matin, le plus actif ; puis les fruits sont mis à l'ombre, triés et encaissés par cageot de 3 kilogs, chaque fruit étant isolé complètement par un matelas de fibre et papier de soie. Le soir du même jour, les fruits sont expédiés et Madolin les reçoit pratiquement trente heures après la cueillette.

Ce faisant, Madolin commencera d'exécuter une partie du programme naturiste qui veut que nous consommions autant de fruits que de légumes.

Sauf confirmation ultérieure, Madolin pense offrir ces fruits au prix de 12 francs le kilog, soit, pratiquement, 1 franc la pêche.

Madolin pourra, dans les premiers jours, disposer d'une dizaine de cageots par jour.

LA THÈSE NATURISTE

MANGER SAINEMENT

LA CUISINE SAINE

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

ARTICHAUT PROVENÇALE

Choisir de très petits artichauts de Provence ; couper les feuilles extérieures et toutes les pointes ; les mettre en un poêlon de terre contenant de l'huile très chaude. Saler. Couvrir. Cuisson : 10 minutes. Ajouter alors, par 6 artichauts, un quart de litre de petits pois très tendres, fraîchement écossés, et une laitue coupée en fines lames. Couvrir à nouveau et laisser cuire doucement, sans ajouter d'eau (celle de la laitue et des pois suffit), à la condition que le poêlon ferme bien ; s'il fermait mal, surveiller, et, au besoin, remettre un peu d'eau.

FONDS D'ARTICHAUTS AUX POINTES D'ASPERGES

Choisir des artichauts moyens, retirer feuilles et foin ; cuire à l'eau salée (pas complètement) ; garnir de pointes d'asperges à l'eau, dressées en pyramides. Saler. Verser crème fraîche.

FONDS D'ARTICHAUTS SAUTES

Enlever feuilles, foin, et débiter les fonds crus en petits morceaux. Faire sauter à l'huile. Sel ; persil.

■ ■ ■ ■ ■

ASPERGES

Il existe quatre variétés d'asperges comestibles : *la verte ; celle d'Argenteuil,* qui est plus ou moins blanche ; *la violette de Gênes,* type de l'asperge italienne, qui est un peu âcre ; *la blanche de Belgique,* qui est fine, mais supporte mal le transport.

Peu riche en matières albuminoïdes, l'asperge est un aliment léger. D'après Alquier, l'asperge contient 1,92 % de matières albuminoïdes, alors que l'arachide (cacahuète) en contient 26,40 %, la fève 25,01 %, la lentille 24,28 %, le pois sec 23,03 % et le haricot sec de France 20,77 %. L'asperge est donc, de ce fait, un excellent légume du dîner devant donner à l'organisme peu de matériaux albuminoïdes.

La richesse de l'asperge en sels minéraux vivants lui donne d'appréciables qualités reconstituantes, fortifiantes ; parmi ces sels minéraux, l'acétate et le phosphate de potasse, et le phosphate de chaux (1). C'est probablement la présence de phosphate de potasse qui explique en partie l'action que l'asperge exerce sur le rein. Par son phosphate de chaux, elle est reminéralisante, donc recommandée aux gens atteints de troubles de la nutrition.

L'asperge contient aussi de la résine, de la mannite, de l'asparagine. Est-ce la résine ou l'asparagine qui rend l'asperge parfois légèrement irritante pour le rein ? On ne sait pas trop. En tout cas, cette irritation rénale *n'est jamais grave ;* et il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. La sensibilité rénale que certains arthritiques éprouvent parfois quand ils ont mangé de l'asperge n'est pas de mauvais aloi.

L'asperge contient, enfin, une substance sulfurée qui passe très vite dans l'urine, à laquelle elle donne une très forte odeur caractéristique. A titre de curiosité, veut-on transformer l'odeur désagréable créée par le produit sulfuré ? Il suffit d'ajouter à l'urine quelques gouttes d'essence de térébenthine, et, de suite, l'urine sentira l'essence de violette.

(A suivre.) Drs GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

(1) Vauquelin et Robiquet : *Annales de chimie.*

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

PETITES ANNONCES

La ligne d'environ 60 signes ou espaces... 5 fr.

PENSIONS NATURISTES

VACANCES à la mer, 15 juillet-30 septembre, chez professeur lycée et institutrice. Vie naturiste, études. — Ecr. à *Naturisme,* No 492.

A LA CAMPAGNE comme chez soi, 8 km. Vittel, site rêvé, 25 fr. par jour. *Cure d'Air du Bosquet, Belmont, p. Bulgnéville (Vosges).*

JUAN-LES-PINS — PENSION VEGETARIENNE
VILLA « LES PASSIFLORES ». — Jardins. — Depuis 32 francs.

Y AURA-T-IL, à Villennes ou ailleurs, un camp de vacances natur. pr garç. 14 ans ? — *Mme Chenevière,* 56, *r. Rennequin, Paris* (17e).

LE « PROVENCE », hôtel de premier ordre, au Lavandou, entre la poste et la plage. L'hôtel-relai de la Cité Naturiste d'Héliopolis. Chambres de 25 à 50 fr. ; repas, 25 fr. ou à la carte. Arrangements spéciaux pour les naturistes de l'Ile du Levant. Renseignements gratuits. — *Elisée Argaud, propriétaire-directeur,* téléph. permanent (nuit et jour) No 2, Lavandou. Adr. télégr. : Provence, Le Lavandou.

FAMILLE NATURISTE PREND PENSIONNAIRES
Martin-Philippart, 36, *boulevard Joseph-Garnier, Nice.*

Naturistes de pass. au Lavandou, venez chez Rossi, cuisin. natur. Cuis. d'ap. principes Drs Durville. Rep. 12 f. Chamb. 12 f. *Hôtel-Rest. de la Marine, Le Lavandou,* face les Iles, près Embarquement.

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.*

Camp de vacances pr enfants Ile du Levant, soins matern., rég., gym. jeux. Dép. commun Paris 20 juin, 15 juillet, 1er août, retour 25 juill.-25 sept. Rens. : *Mme Ravaux,* de 1 h.30 à 3 h., mardi, jeudi, samedi, Office Parisien, 106, r. Richelieu, ou écr. pr rendez-vous.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

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).

NATURISTES INTELLECTUELS ET MANUELS
de la Côte-d'Azur, malades et bien portants, faites vos provisions de produits naturistes à « *La Vie Heureuse* »,
Marché, 3, place Gambetta, Cabine 63, Nice (Alpes-Maritimes).

BELGIQUE. Traitement de toutes les maladies par la médecine naturiste. — Ecr. pr rendez-vous : *Dr Basin,* 16, *rue Bara, Bruxelles.*

MARIAGES

JEUNE HOMME naturiste, israélite, cherche j. fille d'absolue moralité. But : mariage d'affection. — Ecrire à *Naturisme,* No 493

SPORTIVE 40 a., 1 fils 7 a., aim. natat. canot., chasse, bic., auto, camp., apte collab. intellect. et commerc., sit. ais. conqu. propre init., terrains mer et 50 km. Paris pr prop. à bâtir, simple, raisonn., loyale, affect., b. éduc. moral., ayt rompu mar. étrang., souhait. conn. pr union évent. sportif cultivé même sit. et mentalité, franç., b. équil. phys. et ment., en vue form. foyer confort., harmon., sain, entente vers mieux mat. et moral. *Mme d'Arbon,* 4, *r. Troyon, Paris.*

VENTES

LOT CAMPING et tente très bien sit., grand stade, à vendre, prix intéress. — S'adr. : *Surgal,* 44, *av. Jean-Jaurès, Châtenay (Seine).*

A VENDRE, 350 fr., canoë bois et laiton pour 3 ou 4 personnes, long. 5 m., 45 kg. Rens. : *Laillet,* 17, *rue Pierre-Lescot, Paris* (1er).

LOCATIONS

A LOUER, bords de Marne, La Varenne-Chennevières (Seine), appartements 4 pièces, garage auto-bateau, terrasse jardin, 3.500 fr. par an. — Ecr. : *Jammes, directeur d'usine, Brioude (Haute-Loire).*

OFFRES D'EMPLOIS

ON DEMANDE UNE BLANCHISSEUSE
ET UN CORDONNIER
POUR L'ILE DU LEVANT.

DIVERS

JEUNE DOCTEUR naturiste, ayant réuni groupe mixte pour passer vacances du 11 au 27 juillet à Héliopolis, désire s'adjoindre encore jeunes filles et jeunes hommes, couples (réduc. voyage, achats comm., n. access., réun. prépar.). — Ecr. à *Naturisme,* No 483.

MADAME ! pr Villennes, pr la mer, une indéfrisable est indispensable. Adressez-vous toujours à un bon spécialiste. Le naturiste Maxime, coiffeur pr dames, 15, r. Cardinet, vs assurera ent. satisfaction. Prix très modérés. Métro : *Courcelles* ou *Wagram.* Carnot 77-11.

VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MEME
une boisson supérieure à la bière de brasserie. Dose : 18 litres, essai 3 fr. — *Aka-Brasseur, Viesly (Nord).*

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

J. HOMME, 32 ans, dés. faire connaiss. camarade sérieuse, aimant vie saine, excurs., canotage, etc. *D. Victor,* 4, *r. Mandar, Paris* (2e).

AROME suave, confiture de myrtille, faite avec sucre épicerie et ma récolte fruits des bois. Quantité limitée. — *Naturisme,* No 494.

JEUNE FILLE cherche camarade célibataire pr Villennes et sports, 30 a. env. — *Mlle Lola, chez Gaipa,* 10, *r. de l'Arrivée, Paris* (15e).

L'INITIATEUR dévoile de merveilleux secrets de réussite, de santé, de bonheur. Traite de culture mentale, magnétisme, astrologie, etc. 7 no sp. 6 fr. — *A Canonne, éditeur, à Viesly (Nord).*

L' « HYMNE NATURISTE », DE HENRYUS ET GUMERY
va paraître en disques de phonographe.
Au verso : « Gloire au Soleil », de A. Bardin.
Prix du disque en souscription, franco domicile : 18 fr. 50.
Ecrire à *Guméry,* 31, *rue du Faubourg-Saint-Martin, Paris* (10e).

DESIRE connaître pers b. complais. qui prendr. garçonnet natur. 8 a. à Physiopolis pend. gr. vacances. *Ansay, à Moissy (S.-et-M.).*

LIBRAIRIE NATURISTE
FRANÇAISE ET ÉTRANGÈRE
Vente et abonnements. Publicité des revues naturistes
Collection d'échantillons pour 50 frs — Catalogue sur demande
LIBRAIRIE UNIVERSUM
33, RUE MAZARINE -- PARIS-ODEON

une nouvelle adaptation du phonographe :
LA PHONO-PSYCHOTHERAPIE
LE DISQUE QUI GUÉRIT
LE SERUM MORAL - LA JOIE DE VIVRE - CONSEILS AUX NERVEUX
Suggestions du Docteur P. VACHET
Trois disques, avec notice, en pochette : 60 francs (port en sus : 15 %)
En vente : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris

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

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

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

FILIALES
DE LA SOCIETE IMMOBILIERE DES ILES D'OR

ENTREPRISE GÉNÉRALE DES ILES D'OR
SOCIÉTÉ D'EXPLOITATION AGRICOLE, FORESTIÈRE ET MINIÈRE
MAGASINS GÉNÉRAUX
MESSAGERIES GÉNÉRALES

Sociétés anonymes en formation au capital global de 575.000 francs. Statuts déposés chez Me Picard, notaire à Paris, 85, rue de Richelieu. Publication faite au Bulletin Annexe du Journal Officiel, le 8 juin 1931.

Emission de 5.750 actions de 100 francs

BULLETIN D'ADHESION DE PRINCIPE

à remplir et à retourner, accompagné du montant de la souscription, au Dr André Durville, 15 *bis*, rue Cimarosa, Paris (16e)

Je soussigné (noms, prénoms, adresse complète),.....

.....

....., *vous prie de me réserver :*

..... *actions de 100 fr. de la Société d'Entreprise, pour un total de* ..... fr.

..... *actions de 100 fr. de la Société d'Exploitation, pour un total de* ..... fr.

..... *actions de 100 fr. de la Société des Magasins généraux, pour un total de* ..... fr.

..... *actions de 100 fr. de la Société des Messageries Générales, pour un total de* ..... fr.

.....

Frais de timbres ..... 5 fr.

Total ..... fr.

dont je vous adresse ci-joint (1) le montant (toutes les valeurs doivent être rédigées au nom du docteur André Durville).
dont j'adresse le montant (1) à votre compte de chèques postaux : Paris 236-69.

Je vous prie de bien vouloir m'adresser en échange, pour signature, le bulletin de souscription sur papier timbré, exigé par la loi.

(1) Rayer la mention inutile.

CANOËS INDIENS

(DIX MODELES)

Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable

CHAUVIÈRE-NAVAL 40, av. de la République PARIS

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 :

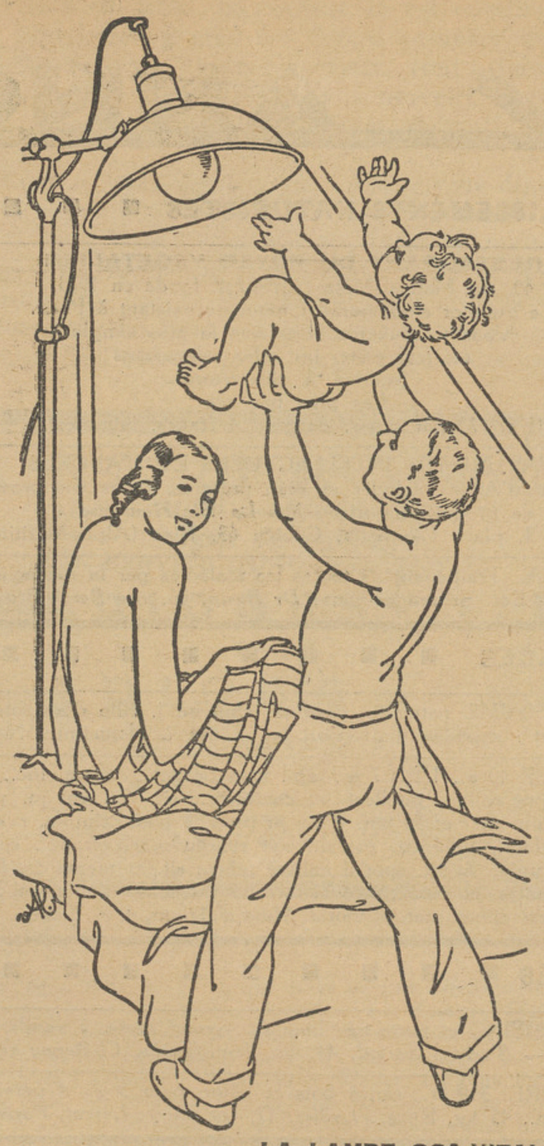
SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES
AUX COULEURS DE LA SOCIETE NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

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

Catalogue sur demande

ABONNEZ-VOUS A « NATURISME »

RIEN... NE REMPLACE LE SOLEIL



Jamais une cure artificielle de rayons ultra-violets ne remplacera une cure de soleil prudemment réalisée, sur un stade, en plein air

MAIS LA LAMPE OSA-VITALUX

PRESENTEE PAR LES DOCTEURS G. ET A. DURVILLE

REMPLACE SOUVENT LE MÉDECIN

Grâce à son émission très douce de rayons ultra-violets grâce aussi à son rayonnement calorifique puissant

LA LAMPE OSA-VITALUX

ASSOCIEE A UN TRAITEMENT NATURISTE RATIONNEL

EST UN PUISSANT AGENT CURATIF

DES DOULEURS (névralgies, rhumatismes, sciatiques, douleurs gastriques, hépatiques, intestinales, rénales, douleurs menstruelles, etc., etc.).

DES MALADIES DES VOIES RESPIRATOIRES (laryngites, coryzas, rhumes, bronchites, pleurésies, pleurites, tuberculoses sans fièvre, etc., etc.).

DES SUPPURATIONS (abcès froids ou chauds, furoncles, plaies suppurantes, fistules, phlegmons, adénites, etc.).

DES INFECTIONS (cystites, salpingites, métrites, etc., etc.

EST UN STIMULANT REMARQUABLE

dans tous les cas d'asthénie, d'anémie, de rachitisme, de digestions lentes, de fermentations gastriques et intestinales, etc., etc.

LA LAMPE OSA-VITALUX

EST LE MÉDECIN DE VOTRE FOYER

LA LAMPE OSA-VITALUX NE PRESENTE AUCUN DANGER
ELLE EST LA PLUS ECONOMIQUE DES LAMPES A RAYONS ULTRA-VIOLETS

Appareil de table, complet, avec sa lampe : 750 francs
(Franco : 780 francs)

Appareil sur pied, complet, avec sa lampe : 1.350 francs
(Franco : 1.400 francs)

Ces modèles sont visibles à la clinique des docteurs Durville, où ils sont utilisés quotidiennement au traitement des malades, en complément du traitement naturiste.

EN VENTE A L'INSTITUT NATURISTE, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16e)

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 »

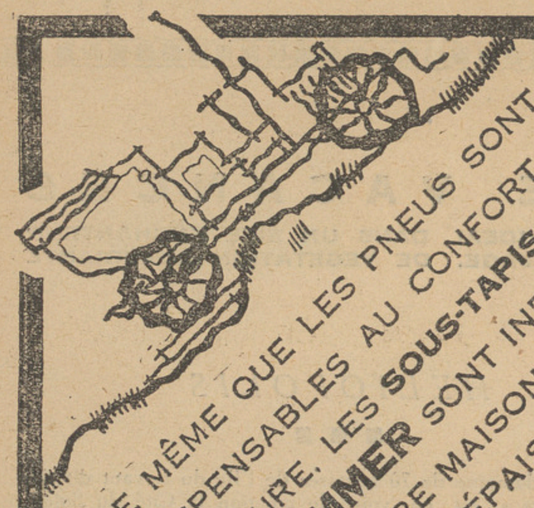
PATES ALIMENTAIRES NATURISTES
Farine complète
Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 »

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 »



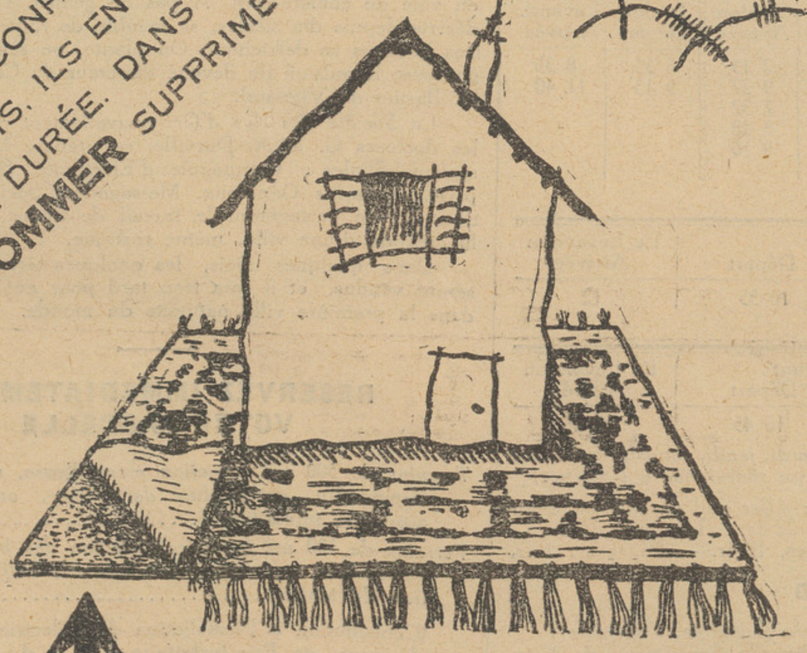
DE MÊME QUE LES PNEUS SONT INDISPENSABLES AU CONFORT DE VOTRE VOITURE, LES **SOUS-TAPIS THIBAUDE EN FEUTRE SOMMER** SONT INDISPENSABLES AU CONFORT DE VOTRE MAISON. PLACÉS SOUS VOS TAPIS, ILS EN TRIPLENT L'ÉPAISSEUR ET EN DÉCUPLENT LA DURÉE. DANS L'ESCALIER, LA **MARCHETTE EN FEUTRE SOMMER** SUPPRIME LA COUPURE AU NEZ DE LA MARCHE.

CONFORT
SILENCE
ÉCONOMIE

VOUS SONT ASSURÉS PAR LES SOUS-TAPIS THIBAUDE

SOMMER

MANUFACTURE DE FEUTRE MOUZON (ARDENNES)



EN VENTE DANS TOUS LES GRANDS MAGASINS
EXIGEZ-LES DE VOTRE TAPISSIER, DE VOTRE DECORATEUR

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

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON

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 (Service d'Eté 1931)

Départ St-Lazare	Arrivée Villennes	Départ Villennes	Arrivée St-Lazare
4 10	5 21	4 13	5 10
S 5 43	6 47	S 5 17	6 8
D 6 12	6 52	S 6 14	6 54
6 54	7 45	D 6 16	7 7
S 9 12	9 51	S 7 1	7 40
D 9 14	9 53	D 7 3	7 52
D 10 14	11 2	S 7 47	8 28
D 10 46	11 28	D 7 52	8 41
11 2	11 52	8 41	9 29
12 2	12 48	D 9 8	9 57
Sam. 12 27	13 10	S 9 10	9 54
13 54	14 44	10 57	11 48
D 14 15	15	s. SD 13	13 43
16 40	17 30	SD 13 4	13 54
D 17 39	18 29	15 5	15 53
S 17 59	18 37	16 48	17 38
S 18 31	19 8	D 18 37	19 29
D 18 33	19 20	S 18 44	19 37
S 19 7	19 45	D 18 51	19 37
20 5	20 45	20 17	21 6
22 57	23 47	D 20 31	21 23
0 36	1 26	21 48	22 28
		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

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